



Friedensreich Hundertwasser, (738) Grass for those who cry, 1975, © 2013 NAMIDA AG, Glarus/Switzerland

# ЗДОРОВАЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ СИСТЕМА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ

УСТОЙЧИВЫЕ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ СИСТЕМЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПИТАНИЯ

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ  
16 ОКТЯБРЯ 2013 ГОДА**



ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ И СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ

[www.fao.org](http://www.fao.org)

# ЗДОРОВАЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ СИСТЕМА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ

Сегодня неправильное питание обходится обществу слишком дорого. Проблемы могут проявляться по-разному:

На планете каждый четвертый ребенок в возрасте до пяти лет **отстает в развитии**. Это означает, что 165 миллионов не получающих полноценного питания детей никогда не смогут реализовать собственный физический и умственный потенциал.

Примерно два миллиарда человек **не получают достаточного количества витаминов и микроэлементов**, без чего здоровье не может быть крепким.

Более 1,4 миллиарда человек сталкиваются с проблемой **избыточного веса**. Примерно треть из них страдает **ожирением**, а в этом кроется повышенный риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, диабета и других проблем со здоровьем.

**Кроме того, на уровне страны, домохозяйства и даже отдельного человека неправильное питание может иметь различные формы.**

Не получающие полноценного питания женщины чаще рожают детей с недостаточным весом, которые с самого начала жизни подвергаются риску задержки физического и умственного развития. Фактически материнское недоедание является одним из основных каналов передачи нищеты из поколения в поколение.

В то же время родители, страдающие ожирением, могут недополучать необходимые витамины. На фоне недостатка ухода и сложившихся привычек в области вскармливания и питания дети таких родителей, родившиеся с малым весом, также могут отставать в развитии. Взрослея, они могут быть подвержены повышенному риску ожирения и связанных с ним болезней. В большинстве стран мира неправильное питание проявляется в самых разных формах.

По вине неправильного питания экономика несет серьезный ущерб: потери производительности и прямые расходы на здравоохранение в совокупности могут поглотить до 5 процентов глобальных доходов. В сумме это 3,5 триллиона долларов США, то есть 500 долларов США на каждого жителя планеты.

Искоренение неполноценного питания во всем мире – задача нелегкая, но затраченные усилия и средства окупятся более чем щедро. Например, если бы мировое сообщество в течение пяти лет ежегодно выделяло 1,2 миллиарда долларов США на борьбу с дефицитом микроэлементов, это позволило бы укрепить здоровье, снизить детскую смертность и увеличить будущие доходы. Эти средства позволили бы добиться экономического эффекта в размере 15,3 миллиарда долларов США в год, то есть достичь отношения выгод к затратам, составляющего 13:1.

# ЗНАЧЕНИЕ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ СИСТЕМ



Продовольственная система включает в себя такие компоненты, как окружающая среда, люди, организации и процессы, обеспечивающие производство, переработку и доставку продовольствия потребителю. Каждый элемент продовольственной системы в определенной мере обуславливает наличие и доступность разнообразной и питательной пищи и, в конце концов, определяет для потребителей наличие возможности выбора здорового рациона.

Естественно, на конечный результат воздействуют и другие факторы, например, доход домохозяйства, цены, уровень потребительских знаний.

К сожалению, политические решения и меры в отношении продовольственных систем редко ставят своей первичной целью решение вопросов полноценного питания. Но даже когда это происходит, результаты трудно однозначно связать с осуществлением тех или иных мер. Часто эксперты приходят к выводу о том, что в плане обеспечения полноценного питания воздействие на продовольственные системы не достигает желаемой эффективности. И наоборот, гораздо проще проследить эффект мер медицинского характера, например, направленных на сокращение дефицита тех или иных питательных веществ за счет распределения соответствующих пищевых добавок.

Однако в долгосрочной перспективе подобные меры не могут заменить значительные выгоды в плане здорового питания, гарантируемые здоровым, сбалансированным рационом, источником которого является нормально функционирующая продовольственная система.



## Здоровый рацион – баланс качества и количества

**Первая рекомендация, которую дает любой диетолог в мире – пища должна быть разнообразной. Этот простой совет отражает один из ключевых принципов качественного питания. При этом не менее важен количественный аспект, т.е. количество потребляемой пищи и ее энергетическая ценность. Пища должна обеспечивать организм требуемой энергией, но этой энергии не должно быть слишком много: здесь потребность определяется уровнем активности. Разнообразный рацион питания, включающий сбалансированные количества и сочетания свежих фруктов и овощей, злаков, жиров и масел, зелени и пищи животного происхождения, скорее всего, обеспечит полный набор питательных веществ, необходимых человеку, ведущему здоровый и активный образ жизни.**

# НЕГАТИВНАЯ РОЛЬ ДЕГРАДАЦИИ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

## Эффективность устойчивых продовольственных систем

По определению устойчивые продовольственные системы являются источником здорового рациона для всех людей в настоящее время и защищают потенциал будущих поколений в плане обеспечения питания. На каждом этапе производства продовольствия, от фермы до потребителя, устойчивые продовольственные системы гарантируют эффективность использования ресурсов. Каждая капля воды, участок земли, горсть удобрений, каждая минута затраченного труда должны обеспечивать максимально возможное количество производимого продовольствия. Только так можно гарантировать сохранение ресурсов для будущих поколений и повысить устойчивость систем. Кроме того, повышению устойчивости будет способствовать использование отходов, в том числе навоза и пищевых отходов, для производства ценных удобрений или энергии. Вредители и болезни наносят вред сельскохозяйственным культурам и скоту, в результате чего сокращается количество и снижается качество продуктов питания, доступных для потребления. Чтобы еще выше поднять уровень устойчивости продовольственной системы, на этапах производства, переработки и хранения необходимо использовать безопасные и эффективные методы борьбы с вызываемыми ими потерями. Потребители могут внести свой вклад, если выберут сбалансированный рацион и сведут объем пищевых отходов к минимуму.

Сельское хозяйство в очень большой мере зависит от природных ресурсов. Оно может наносить вред экологии, но с другой стороны может оказывать на нее и благоприятное влияние.

Сельское хозяйство – доминирующая сила, которая стоит за самыми разными экологическими угрозами: это изменение климата, недостаток земель и деградация почв, недостаток пресной воды, утрата биоразнообразия, деградация лесных и рыбных ресурсов, загрязнение окружающей среды применяемыми в сельскохозяйственном производстве химикатами и пр. На долю растениеводства и животноводства в совокупности приходится 70 процентов потребляемой пресной воды, и в совокупности с лесным хозяйством эти сектора используют 60 процентов суши. Только на долю животноводства приходится 80 процентов всех посевных площадей и пастбищных угодий.

Покрывающий 70 процентов земной поверхности океан обеспечивает условия для рыболовства и аквакультуры, но при этом растет используемая аквакультурой доля ресурсов земли и пресной воды.

Примерно 60 процентов мировых экосистем деградировали либо используются без учета принципов устойчивости, из чего проистекают серьезные угрозы в плане продовольственной безопасности и питания.



## РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

## НЕПОЛНОЦЕННОГО

## ПИТАНИЯ ТРЕБУЕТ

## СОГЛАСОВАННЫХ

## ДЕЙСТВИЙ

Первопричины неполноценного питания следует искать еще глубже, рассматривая экономическую, социальную, политическую, культурную и физическую среду в широком понимании. Следовательно, решение этой проблемы требует комплексных и взаимодополняющих действий в области сельского хозяйства и продовольственной системы, природных ресурсов, здравоохранения и образования, а также в более широком политическом плане. Поскольку необходимые меры относятся, как правило, к компетенции различных государственных учреждений, для обеспечения надлежащей согласованности действий необходима поддержка на высоком политическом уровне.

## НАРАЩИВАНИЕ

## ПРОИЗВОДСТВА

## ПРОДОВОЛЬСТВИЯ:

## ХОРОШО, НО

## НЕДОСТАТОЧНО

В странах с переходной экономикой, особенно там, где на сельскохозяйственное производство приходится большая доля национальной экономики и большая часть занятых, рост продуктивности сельского хозяйства и снижение цен на продовольствие для всех потребителей содействуют переходу к правильному питанию. При этом важно понимать, что воздействие роста сельскохозяйственной отрасли проявляется медленно, для быстрого решения проблемы неполноценного питания его может оказаться недостаточно.

Важнейшим фактором в ближайшие десятилетия останется наращивание производства сельскохозяйственной продукции: чтобы удовлетворить ожидаемый рост спроса, производство основных продуктов питания необходимо будет увеличить на 60 процентов.

## ВЫБОР ПОТРЕБИТЕЛЯ И

## ИЗМЕНЕНИЕ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Ориентация систем на улучшение питания, обеспечение его наличия в достаточном объеме, доступности, должного разнообразия и питательной ценности имеет ключевое значение, но при этом не менее важно помочь потребителю сделать выбор в пользу более здорового питания.

Доказала свою эффективность деятельность по созданию благоприятных условий для изменения модели поведения посредством организации обучения по вопросам здорового питания и проведения информационных кампаний с одновременным решением вопросов санитарно-гигиенического состояния домохозяйств и обеспечением должных рационов питания для людей всех возрастов и во всех периодах их жизни, а в первую очередь для детей в течение первой тысячи дней их жизни. Там, где основной проблемой являются недостаточное питание и дефицит микроэлементов, так же важно принимать рассчитанные на долгосрочную перспективу меры по борьбе с избыточным весом и ожирением. Кроме того, изменение модели поведения может способствовать сокращению объемов пищевых отходов и устойчивому использованию ресурсов.

Непосредственные причины неполноценного питания многогранны. К ним относятся:

- дефицит и ограниченная доступность безопасных, разнообразных и питательных пищевых продуктов;
- отсутствие доступа к чистой воде, санитарно-гигиеническим и медицинским услугам;
- неправильное питание как детей, так и взрослых.

Но одни основные пищевые продукты не могут обеспечить правильный рацион. Здоровое питание предполагает разнообразие, баланс и правильное сочетание энергетической ценности и питательных веществ.

Исходя из этого, при определении приоритетных направлений сельскохозяйственных исследований следует ориентироваться на вопросы полноценного питания. В частности, больше внимания должно уделяться пищевым продуктам, богатым питательными веществами – фруктам, овощам, зелени и продуктам животного происхождения. Следует активизировать усилия, направленные на диверсификацию продукции мелких хозяйств, в частности, за счет внедрения комплексных систем сельскохозяйственного производства.

Еще одно потенциально плодотворное направление работы – повышение содержания микроэлементов в основных пищевых продуктах. Решить эту задачу можно как за счет обогащения пищевых продуктов питательными веществами (биофортификации), так и за счет расширения употребления сортов с большим содержанием питательных веществ либо за счет обращения к используемым в недостаточной мере основным сельскохозяйственным культурам, для которых характерно высокое содержание питательных веществ.

Принимаемые в сфере сельского хозяйства меры, как правило, дают больший эффект, если сопровождаются просветительской работой в вопросах питания и учитывают проблематику гендерных ролей.

## ЦЕПОЧКА ПОСТАВОК – 'ЗА' И 'ПРОТИВ'

Традиционные и современные продовольственные системы сосуществуют и развиваются на фоне роста экономики и урбанизации.

Современные цепочки поставок предусматривают интеграцию процессов хранения, дистрибуции и розничных продаж. Часто они создают условия для повышения общей эффективности: потребительские цены могут снижаться, а доходы фермеров, наоборот, расти.

Переработка и расфасовка скоропортящихся продуктов питания, для которых характерно высокое содержание питательных веществ, в том числе молока, овощей и фруктов, может повысить степень доступности питательных пищевых продуктов, сделать их ассортимент более разнообразным, а цены доступными для потребителя в течение всего года. С другой стороны, пищевые продукты, подвергающиеся специальной переработке и имеющие высокую энергетическую ценность, при чрезмерном потреблении могут способствовать набору избыточного веса и ожирению.

Современные технологии переработки и дистрибуции пищевых продуктов также открывают возможности для использования продуктов, обогащенных питательными веществами, что может внести значительный вклад в улучшение питания.

Несмотря на активное распространение супермаркетов в странах с низким уровнем доходов, большинство потребителей с низкими доходами как в сельских, так и в городских районах по-прежнему приобретают продукты питания через традиционные сети дистрибуции продовольствия. Они являются основным каналом дистрибуции богатых питательными веществами пищевых продуктов, в том числе свежих фруктов, овощей и продуктов животноводства. При этом в традиционных сетях также нарастают объемы дистрибуции подвергнутых переработке и расфасованных продуктов питания. Использование традиционных розничных сетей для дистрибуции продуктов питания, обогащенных питательными веществами, например, йодированной соли – еще одна доказавшая свою эффективность стратегия улучшения положения в области питания.

Повышение уровня санитарии и гигиены, совершенствование технологий транспортировки и хранения продуктов питания в традиционных продовольственных системах могли бы содействовать повышению эффективности систем, повысить безопасность и качество продуктов питания. Сокращение потерь продовольствия и питательных веществ и уменьшение количества отходов в рамках продовольственной системы во многом способствовало бы улучшению питания и снижению давления на производственные ресурсы.

## МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

19-21 ноября 2014 года в Риме состоится вторая Международная конференция по вопросам питания (МКВП2). На этой конференции предстоит оценить прогресс, достигнутый со времени проведения первой такой конференции, состоявшейся в 1992 году, и выявить проблемы и возможности улучшения питания в изменившемся глобальном контексте. МКВП2 изучит пути более тесного сотрудничества правительств и иных структур, нацеленного на освобождение от тяжелого бремени неполноценного питания, станет форумом для обмена практическими инструментами, рекомендациями и опытом по достижению положительных результатов в области питания. Организованное ФАО и ВОЗ мероприятие пройдет в формате конференции высокого уровня с участием министров. Участники будут стремиться к тому, чтобы предложить на грядущие десятилетия гибкий политический механизм решения проблем в сфере питания.



## ПРОБЛЕМАТИКА ПИТАНИЯ И ИНСТИТУЦИОНАЛЬНО- ПОЛИТИЧЕСКАЯ СРЕДА

За последние десятилетия ряд стран достиг значительных успехов в борьбе за обеспечение полноценного питания. Однако прогресс нельзя назвать повсеместным, наблюдается острая потребность в более эффективном использовании продовольственных систем в интересах улучшения питания.

Неправильное питание и его причины носят непростой характер. Это означает, что для обеспечения эффективности применяемого подхода будет необходимо привлечь различные секторы экономики и целый ряд различных структур. Такой подход, предполагающий эффективное планирование, координацию и сотрудничество, требует более совершенного управления на основе достоверных данных, наличия общей концепции и, что важнее всего, политического лидерства.



## Три основных тезиса

1

**Полноценное питание обеспечивается здоровым рационом.**

2

**Здоровый рацион обусловлен наличием здоровых же продовольственных систем, равно как систем образования, здравоохранения, санитарии и гигиены и пр.**

3

**Сосуществование здоровых продовольственных систем возможно при наличии соответствующей политики, стимулов и управления.**

### Пример 1. Вьетнамская система VAC

Во Вьетнаме разработан комплексный подход, позволивший достичь положительных результатов в сфере питания. Речь идет о системе VAC (Vuon, Ao, Chuong – растениеводство, аквакультура, животноводство). Как правило, система VAC предполагает наличие недалеко от дома зарыбленного пруда, расположенного вблизи пруда хлева или курятника, что является залогом постоянного наличия органических удобрений, а также сада и огорода, где произрастают как однолетние, так и многолетние культуры. Такая система обеспечивает круглогодичное наличие продовольствия и продуктов на продажу. Предпринятое во Вьетнаме в 2000 году общенациональное исследование по вопросам питания показало, что в сравнении с 1987 годом в стране были достигнуты серьезные улучшения в плане потребления продуктов животного происхождения, фруктов и овощей. В основе достигнутого прогресса лежал целый ряд факторов, и один из них – сыгравшая немалую роль система VAC. Уменьшилась доля детей, не получающих полноценного питания, доля женщин детородного возраста, страдающих от хронического дефицита энергии, были отмечены значительный рост доходов, укрепление здоровья и улучшение питания населения сельских районов страны.

### Пример 2. Повышение плодородия почв в Индии

Во многих районах мира почвы сильно деградировали. Повышение плодородия почв может благотворно сказаться как на устойчивости сельскохозяйственного производства, так и на содержании питательных веществ в сельскохозяйственных культурах. Внесение органических и неорганических удобрений со сбалансированным содержанием азота, калия и фосфора может обеспечить повышение урожайности и большее содержание питательных веществ в продукции растениеводства. Внесение с удобрениями или с поливной водой специальных добавок, содержащих определенные питательные вещества, может сделать урожайность и содержание питательных веществ в сельскохозяйственных культурах еще выше. В Индии, в штатах Андхра-Прадеш, Мадхья-Прадеш и Раджастан было достигнуто повышение урожайности на 20-80 процентов, а после внесения с азотными и калийными удобрениями обогащенными питательными элементами добавок – еще на 70-120 процентов. Такое повышение урожайности было отмечено по целому ряду культур, включая кукурузу, сорго, маш, каянус, клещевину, нут, сою и пшеницу. Повышение урожайности за счет баланса вносимых удобрений может сократить потребность в посевных площадях для выращивания основных сельскохозяйственных культур, повысив тем самым уровень устойчивости системы сельскохозяйственного производства.

### Пример 3. Козоводство в Эфиопии

В некоторых общинах количество питательных веществ, получаемое населением, может быть устойчивым и эффективным образом увеличено за счет развития животноводства. Так, на высокогорье и среднегорье Эфиопии, где разведение коз занимает важное место в смешанных системах сельскохозяйственного производства, африканским отделением Всемирного фонда сельского хозяйства и сельской жизни (FARM-Africa) был осуществлен проект по развитию козоводства. Задача состояла в увеличении потребления молока и обеспечении роста доходов за счет повышения продуктивности местных коз, разведением которых занимались женщины. Продуктивность была повышена благодаря сочетанию более совершенных методов ведения хозяйства и генетических улучшений. В результате производство молока на душу населения выросло на 119 процентов, животного белка – на 39 процентов, жиров – на 63 процента. Анализ данных по домохозяйствам в районе, где был осуществлен проект, выявил заметное повышение уровня питания и финансового благополучия в семьях. Интеграция вопросов питания, экологии и гендерных аспектов, характерная для проектов подобного рода, позволила достичь отличных результатов.

# **ЗДОРОВАЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ СИСТЕМА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ**

---

## **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ 16 ОКТЯБРЯ 2013 ГОДА**

---

### **Фотографии:**

©FAO/Danfong Dennis  
©FAO/Hoang Dinh Nam  
©FAO/Desmond Kwande  
©FAO/Sean Gallagher



Продовольственная и сельскохозяйственная  
организация Объединенных Наций  
Viale delle Terme di Caracalla  
00153 Rome, Italy (Италия)

**[www.fao.org](http://www.fao.org)**