

## **Хүн амын өргөн хэрэглээний хүнсний хэрэглээг гликемийн индексээр үнэлсэн дүн**

*Цэрэндолгор У.  
Нийгмийн эрүүл мэндийн хүрээлэн*

### **Үндэслэл**

Хэрэглэсэн хоол, хүнсний нүүрс ус биед түргэн хугацаанд шимэгдэж, цусан дахь сахарын хэмжээг 2 цагийн дотор эрс ихэсгэх, эсвэл аажим шимэгдэж, цусан дахь сахарын түвшинд нөлөөлөл багатай байх эсэх нь хүнсний найрлага дахь нүүрс усны бүтцээс хамаардаг байна. Иймээс хүнсийг “гликемийн индекс багатай хүнс”, “дунд зэргийн гликемийн индекстэй хүнс”, “гликемийн индекс өндөртэй хүнс” гэж 3 ангилдаг бөгөөд чихрийн шижин 1 ба 2 хэв шинжтэй хүмүүс “гликемийн индекс багатай хүнс” болон “дунд зэргийн гликемийн индекстэй хүнс”-ийг өвчний үе шат, хүнд хөнгөний байдалд тохируулан хэрэглэхээс гадна илүүдэл жин, таргалалт, зүрх судасны өвчин, хавдраас сэргийлэхийн тулд “гликемийн индекс багатай хүнс” болон “дунд зэргийн гликемийн индекстэй хүнс”-ийг түлхүү хэрэглэх нь эрүүл зөв хооллотын хэв маягийг тогтоох ач холбогдолтой юм. Иймээс монголын хүн амын өргөн хэрэглээний хүнсийг гликемийн индексээр ангилан, хэрэглээг судлаж, зөвлөмж боловсруулах зорилго тавин энэхүү судалгааг хийв.

### **Материал арга зүй**

2006-2007 онд Улаанбаатар хот, Өвөрхангай, Ховд, Хэнтий, Дорноговь аймгуудад хийгдсэн “Монголын хүн амын хоол тэжээлийн үнэлгээ, эрсдэлт хүчин зүйл, хүнсний аюулгүй байдлын судалгаа”- ны 24 цагийн хоолны судалгааны дүн, 2015 онд хийгдсэн “Өргөн хэрэглээний зарим хүнсэн дэхафлатоксины агууламжийг хянах, тандах судалгаа”- ны 24 цагийн хоолны судалгааны дүн, 2013 онд хийгдсэн “Халдварт бус өвчин, осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтын гурав дугаар судалгаа”- ны жимс, хүнсний ногооны хэрэглээний үр дүн болон хүнсний гликемийн индексийн хүснэгтийг тус тус ашиглаж, монголын хүн амын өргөн хэрэглээний хүнсний хэрэглээг гликемийн индексээр ангилан гаргав.

### **Үр дүн:**

#### **1. Гликемийн индекс өндөртэй хүнсний хэрэглээ**

Гликемийн индекс нь 70 ба түүнээс дээш байгаа хүнсийг гликемийн индекс өндөртэй хүнс гэх бөгөөд энэ ангилалд цагаан гурил, цагаан талх, цагаан гурилын хөөмөл бүх төрлийн нарийн боов, цагаан будаа, төмс, амтат төмс, өглөөний цайнд хэрэглэх үр тарианы бүтээгдэхүүнүүд, усан үзэм зэрэг бүтээгдэхүүнүүд хамаарагдана. Тэгвэл “Монголын хүн амын хоол тэжээлийн үнэлгээ, эрсдэлт хүчин зүйл, хүнсний аюулгүй байдлын судалгаа”- нд хамрагдсан 15-65 насны 860 хүний 98.6% нь цагаан гурил, гурилан бүтээгдэхүүн, 54.2% нь цагаан будаа, 65.5% нь төмсийг хоногт хэргэлсэн байсан бол “Хүнсэн дэх афлатоксины агууламжийг танадах, үнэлэх судалгаа”- нд хамрагдсан 97 хүний 84.5% нь цагаан гурил, 85.6% нь цагаан будааг тус тус хэргэлж байгаа нь тогтоогдов. Эдгээр үзүүлэлт нь хүн амын хүнсний хэрэглээнд гликемийн индекс өндөртэй бүтээгдэхүүний хэрэглээ давамгайлж байгааг нотлон харуулж байна.

## **2. Дунд зэргийн гликемийн индекстэй хүнсний хэрэглээ**

Кликемийн индекс нь 56-69 байгаа хүнсийг дунд зэргийн гликемийн индекстэй хүнс гэх бөгөөд энэ ангилалд цагаан сахар, сахароз, бүтэн үрийн буудайн бүтээгдэхүүн, хальстай нь чанасан төмс, усан үзмийн жүүс, үзэм, хар чавга, цангис жимсний жүүс, янз бүрийн хольц, нэмэлтгүй жирийн мөхөөлдөс, гадил жимс хамаарагдана. Тэгвэл “Монголын хүн амын хоол тэжээлийн үнэлгээ, эрсдэлт хүчин зүйл, хүнсний аюулгүй байдлын судалгаа”-нд хамрагдсан 15-65 насны 860 хүний 38% нь цагаан сахар хэрэглэсэн бол “Халдварт бус өвчин, осол гэмтлийн шалтгаан, эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтын гурав дугаар судалгаа”-нд хамрагдсан 15-65 насны 6013 хүний 45.1% нь 7 хоног тутмын 1 өдөр нь жимс хэрэглэж байгаа нь тогтоогдсон байна. Мөн “Хүнсэн дэх афлатоксины агууламжийг танадах, үнэлэх судалгаа”-нд хамрагдсан 97 хүний 41.2% нь үзэм хэргэлж байгаа нь тогтоогдсон бөгөөд бүтэн үрийн буудайн бүтээгдэхүүн, чанасан төмс зэрэг бүтээгдэхүүний хоногийн хэрэглээг үнэлэх судалгааны тоо баримт байхгүй учир хүнсний хоногийн хэрэглээний цаашдын судалгааг гликемийн индексийн ангилалаар хийх шаардлага тулгарч байгааг харуулж байна.

## **3. Гликемийн индекс багатай хүнсний хэрэглээ**

Кликемийн индекс нь 55 ба түүнээс доош байгаа хүнсийг гликемийн индекс багатай хүнс гэх бөгөөд энэ ангилалд фруктоз, хар шош, бөөрөн шош, урт иштэй, үет ургамлын гаралтай хүнс, самар, тахианы дэгдээхээний мөч мах, наран цэцгийн үр, маалингийн үр, хулуу, намуу цэцгийн үр зэрэг бүтээгдэхүүн хамрагдана. Тэгвэл энэ ангилалын хүнсний хэрэглээг монголын хүн амын дунд нарийвчлан судалсан судалгаа байхгүй боловч “Хүнсэн дэх афлатоксины агууламжийг танадах, үнэлэх судалгаа”-нд хамрагдсан 97 хүний 37.1% нь төрөл бүрийн самар, 30% нь хошуу будаа, 7.2% нь шар будаа, 15.5% нь хөц будаа зэрэг энэхүү ангилалд хамаарагдах хүнсийг хэргэлсэн байгаа нь тогтоогдов. Дээрх судалгаагаар тогтоогдсон үзүүлэлтүүд нь хүн амын дунд гликемийн индекс багатай хүнсний хэрэглээ бага байгааг нотлон харуулж байна.

### **Дүгнэлт:**

1. Хүн амын дунд гликемийн индекс өндөртэй хүнсний хэрэглээ давамгайлж байна.
2. Хүн амын дунд гликемийн индекс багатай болон дунд зэргийн кликемийн индекстэй хүнсний хэрэглээ бага байна.
3. Хүнсний хэрэглээний цаашдын судалгааг хүнсний кликемийн индексийн ангиллаар хийж, эрүүл, зөв хооллотын хэв маягийг үнэлэх шаардлагатай байна.

**Түлхүүр үг:** Гликеми, индекс, хэрэглээ, чихрийн шижин, таргалалт, эрүүл хүн