

УДК: 577.112.387.4

Петрухина Арина Артемовна, студентка лечебного факультета ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России  
e-mail: arina.xolodova@list.ru

Научный руководитель: Сергеева Наталия Митрофановна, кандидат фармацевтических наук, доцент кафедры экономики и менеджмента ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России

## АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ СЫРА СРЕДИ РОССИЯН КАК ПРОДУКТА С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ТРИПТОФАНА

Аннотация: в данной статье рассмотрена роль триптофана в организме человека и произведен комплексный анализ, позволяющий оценить обеспеченность населения триптофаном, для чего был произведён сбор информации о степени обогащённости триптофаном различных продуктов питания, собрана, систематизирована и проанализирована информация об употреблении в России сыра как продукта с наиболее высоким содержанием триптофана и потенциального основного источника триптофана.

Ключевые слова: триптофан, сыр, потребление сыра.

Petrukhina Arina Artemovna, a student of the Faculty of Medicine of Kursk State Medical University

e-mail: arina.xolodova@list.ru

Supervisor: Natalia Mitrofanovna Sergeeva, Candidate of Pharmaceutical Sciences, Associate Professor, Department of Economics and Management, Kursk State Medical University, Ministry of Health of Russia

## ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF CHEESE CONSUMPTION AMONG RUSSIANS AS A HIGH-TRYPTOPHAN PRODUCT

**Abstract:** This article considers the role of tryptophan in the human body and makes a comprehensive analysis to assess the population's tryptophan supply. For this purpose, information on the degree of tryptophan enrichment in various foods was collected, data on the consumption of cheese in Russia as a product with the highest tryptophan content and a potential major source of tryptophan were collected, systematised and analysed.

**Key words:** tryptophan, cheese, cheese consumption.

Триптофан – незаменимая аминокислота, играющая очень важную роль в организме человека. При этом продукты ежедневного потребления часто содержат низкое количество триптофана. Сыр же имеет самое большое содержание триптофана из всех продуктов (до 780 мг на 100 г, в среднем – 600 мг на 100 г), и по уровню его потребления человеком можно делать выводы о степени обеспеченности его организма данной аминокислотой [3]. Поэтому целью работы стало исследование динамики уровня потребления сыра в России. В работе применялись экономико-статистические методы исследования. Информационной базой для выполнения поставленной цели стали научные публикации ученых и экспертов по теме исследования, а также официальная информация, размещенная на сайте Федерального центра развития экспорта продукции АПК Минсельхоза России “Агроэкспорт”.

Для оценки обеспеченности населения сыром в динамике, была собрана информация о среднечеловеческом потреблении сыра в России за последние 6 лет. Выявлено, за период 2018-2023 гг. объём потребления сыра на душу населения в России имеет следующие значения соответственно: 4.7, 5.4, 5.8, 6.1, 6.2, и 6.6 кг на человека в год. Показатель за 2024 год, который составляет 7.2 кг на человека в год является прогностическим и представляет собой удвоенный объём внутреннего потребления сыра за период с января по июль 2024 года [2]. Следовательно, наблюдается положительная динамика потребления сыра среди россиян за исследуемый период: темп прироста данного показателя, рассчитанный базисным способом за период 2018-2023 гг. составил 40,4%.

Среднедушевое потребление сыра в России в абсолютных показателях стабильно растёт. При этом темпы прироста данного показателя, рассчитанного цепным способом, замедляются: наибольшее значение в 2019 году по сравнению с 2018 годом (15%), а уже в 2023 году по сравнению с 2022 годом - 6,5%.

В ходе исследования установлено, что в последние годы уровень потребления сыра среди россиян достиг нормы, установленной Министерством здравоохранения от 2016 г [1]. Однако следует отметить, что в настоящее время Россия не является лидером по этому показателю. Для сравнения в Европе уровень среднедушевого потребления сыра стабилен и держится на высоких значениях, так, за 2021, 2022 и 2023 гг. этот показатель составил около 20,5 кг/чел в год [4]. Этого количества достаточно, чтобы обеспечить организм суточной нормой триптофана. В России же, несмотря на наблюдаемую устойчивую положительную динамику, уровень потребления сыра остаётся втрое ниже.

Другими продуктами с высоким содержанием триптофана, помимо сыра, являются (на 100 г продукта) [3]: мясо ( $\pm 200$  мг), яйца куриные (200 мг), морепродукты (рыба –  $\pm 200$  мг, моллюски –  $\pm 300$  мг, икра –  $\pm 900$  мг), орехи ( $\pm 600$  мг). Перечисленные продукты содержат намного меньшее количество триптофана. Поэтому, несмотря на отсутствие точных данных и некоторую субъективность суждения, можно предположить, что питание жителей нашей страны может быть недостаточно обогащено триптофаном.

Таким образом, исследование показало, что на настоящий момент несмотря на положительную динамику потребления сыра как продукта с высоким содержанием незаменимой кислоты, проблема обеспеченности триптофаном для россиян остается актуальной. Нехватка этой аминокислоты может повлечь за собой обширные последствия, связанные с различными физиологическими нарушениями, патологическим нервным истощением и развитием широкого спектра психических расстройств.

Список использованных источников:

1. Российская Федерация. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания: послед. редакция: Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов [Электронный ресурс] / URL: <https://docs.cntd.ru/document/420374878> (дата обращения: 08.12.2024).
2. Новости и аналитика молочного рынка – Milknews [Электронный ресурс] / URL: <https://milknews.ru/analitika-rinka-moloka/rinok-moloka-v-Rossii/proizvodstvo-syrov-iyun-2024.html> (дата обращения: 08.12.2024).
3. Химический состав российских пищевых продуктов: справочник / Под ред. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – Москва: ДеЛи принт, 2002. - 236 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28428487> (дата обращения: 08.12.2024).
4. Per capita consumption of cheese in the EU from 2014 to 2023 – Statista [The electronic resource] / URL: <https://www.statista.com/statistics/1192279/eu-per-capita-cheese-consumption/> (reference date: 29.09.2024). – Access mode: by subscription.