

Товкун Л.П.

Доцент, кандидат історичних наук,  
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології  
Державний вищий начальний заклад «Переяслав-Хмельницький  
державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Україна

## ПИТАННЯ ХАРЧУВАННЯ У РОБОТІ МІЖНАРОДНОЇ КОМІСІЇ ЕКСПЕРТІВ СЕКЦІЇ ГІГІЄНИ ЛІГИ НАЦІЙ (1935 р.)

*У статті йдеться про те, що Міжнародна комісія експертів секції гігієни Ліги націй у 1935 р. у Лондоні здійснила перший крок щодо вивчення загальних питань харчування населення багатьох країн світу. Завдяки цьому в Україні у 1935-1940 рр. покращено санітарно-харчовий нагляд, стан громадського харчування, а також знижено рівень харчових токсикоінфекцій.*

**Ключові слова:** Міжнародна комісія експертів секції гігієни Ліги націй, норми харчування, мінеральні речовини, вітаміни.

**Keywords:** International Commission of Experts on the Hygiene Section of the League of Nations, Nutrition Standards, Minerals, Vitamins.

У 1920 р. при Лізі націй була створена секція гігієни, основні завдання якої полягали у розробленні заходів у міжнародному масштабі щодо боротьби з хворобами. Члени Ліги націй через своїх представників неодноразово піднімали питання про необхідність включення у програму роботи і проблеми харчування як одного з потужних профілактичних факторів. У 1928 р. на XIII сесії Комітету гігієни Ліги націй професор Леон Бернар вніс пропозицію від імені французького уряду про включення в програму робіт гігієнічної секції систематичного вивчення питань

харчування. Проте до 1932 р. секція гігієни займалася лише організацією окремих досліджень стану харчування у деяких країнах чи організацією популярних лекцій із питань харчування. Приміром, за дорученням секції гігієни директор Інституту харчування в Токіо професор Саїкі прочитав низку лекцій в США, Аргентині, Бразилії, Чилі [2, с. 77].

Лише з 1932 р. питання харчування почали займати першорядні місця у роботі гігієнічної секції. Економічна криза, котра охопила велику кількість країн, різко позначилася на здоров'ї населення, головним чином на ґрунті недоїдання. Секція гігієни скликала у 1932 р. дві конференції експертів, на яких обговорювалося питання стану харчування населення в умовах економічної кризи. Ці конференції (у Римі і Берліні) обмежилися розробленням анкети з питань харчування, а також стандартних показників, на основі яких уніфікували зібрані матеріали про ступінь недоїдання у різних країнах.

У 1934 р. комітет гігієни Ліги націй доручив докторам Бюрне і Акроїду об'їхати ряд країн і скласти загальну доповідь про проблеми харчування, котра підлягала обговоренню в секції гігієни. Ці доктора відвідали Англію, Францію, США, Скандинавські країни, а також лише деякі регіони СРСР, ознайомлюючись із заходами покращення харчування широких верств населення. На початку 1935 р. доктори Бюрне і Акроїд опублікували свою доповідь у бюлетені Ліги націй (Т. VI, червень 1935 р.). Авторами надано гігантський матеріал, який мав велику зацікавленість із фізіологічної та економічної точок зору, розробивши його з великою ретельністю і науковою сумлінністю [2, с. 77].

У середині 1935 р. секція гігієни Ліги націй дійшла висновку про необхідність вивчення питань харчування з фізіологічної, економічної і сільськогосподарської сторін. Для цього гігієнічна секція залучила для участі у цій роботі Міжнародне бюро праці і Міжнародний сільськогосподарський інститут у Римі.

На XXIX сесії Комітет гігієни обговорив доповідь Бюрне і Акроїда і постановив скликати наприкінці листопада 1935 р. Комісію експертів із відомих спеціалістів у галузі питань харчування для розроблення фізіологічних норм харчування у вікових і статевих аспектах.

Комісія експертів зібралася в Лондоні вперше за участі представника СРСР – професора 1-го Московського медичного інституту Б. І. Збарського (родом із Кам'янця-Подільського). Головою було обрано професора Меланбі (Лондон) і замісника голови – професора Мак-Коллум (Балтимора) [2, с. 77].

Голова секції гігієни доктор Райхман у вступній промові повідомив, що завдання Комісії – це скласти на основі тогочасної науки про харчування кількісні і якісні норми харчування, які Комісія експертів могла б рекомендувати як норми, що забезпечують гармонійний розвиток організму.

У результаті тривалих обговорень Комісія експертів виробила такі норми:

**Енергетична потреба організму.** За основу розрахунків калорійності харчування було обрано дорослого чоловіка, який проживав у звичайних умовах, у помірному кліматі, котрий не займався ніякою фізичною працею. Енергетична потреба такого дорослого чоловіка становила 2400 калорій на добу. Під час м'язової праці ця основна норма доповнювалася такою кількістю калорій: легка м'язова праця – близько 50 калл/год.; середня м'язова праця – 50-100 калл/год.; інтенсивна м'язова праця – 100-200 калл/год.; дуже інтенсивна м'язова праця – 200 і більше калл/год. [2, с. 78].

Стосовно дітей і підлітків, то Комісія експертів рекомендувала таку калорійність харчування: 1-2 роки – 720; 2-3 роки – 960; 3-5 років – 1200; 5-7 років – 1440; 7-9 років – 1680; 9-11 років – 1920; 11-12 років – 2160; 12 і старше – 2400.

Для жінок, які годували немовлят грудним молоком Комісія затвердила норму у 3000 калорій. Що стосується дітей менше року, то Комісія експертів

схвалила на 1 кг ваги дитини такі норми: 0-3 місяці – 100 калорій; 3-6 місяців – 90 калорій; 6-12 місяців – 80-90 калорій.

При цьому на м'язову роботу дітей обох статей від 7 до 11 років додавалося 50 калорій на 1 годину; від 11 до 15 років – для хлопчиків 50-100 калорій на 1 годину; для дівчаток цього ж віку – 50 калорій на 1 годину. На домашню працю жінок додавали (із розрахунку 8 годин праці на добу) – 400 калорій [2, с. 78].

**Потреба в білках.** Комісія експертів визначила, що у харчуванні дорослого чоловіка вживання білка практично не повинно бути нижче 1 г на 1 кг ваги тіла. Білки повинні бути різного походження і бажано щоб частина їх була тваринного походження. За час вагітності і годування груддю значна кількість білків повинна бути обов'язково тваринного походження. У період росту організму повинні переважати також білки тваринного походження. На основі цього Комісія рекомендувала такі норми білку: 1-3 роки – 3,5 г/1 кг маси тіла; 3-5 років – 3,0 г/1 кг маси тіла; 5-15 років – 2,5 г/1 кг маси тіла; 15-17 років – 2,0 г/1 кг маси тіла; 17-21 рік – 1,5 г/1 кг маси тіла; 21 і старше – 1,0 г/1 кг маси тіла. Для вагітних жінок і які годують немовлят по 2,0 г/1 кг маси тіла. Комісія вважала, що ці цифри можна було вважати як середній показник із відомими відхиленнями за потребою в той чи інший бік [2, с. 78].

**Потреба в жирах.** Комісія вказала на необхідність кількості жирів у харчуванні, а також дійшла висновку, що знання на той час у цій галузі вказували на те, що раціональне харчування повинно містити жири. Стосовно кількості жирів, які необхідні для харчування різних вікових груп і статей, то Комісія зазначила на глибшому вивченні цього питання [2, с. 79].

**Вплив клімату на норми харчування.** З цього приводу Комісія вказала на те, що в холодному кліматі калорійність харчування повинна бути збільшена у порівнянні зі вказаними нормами. Це питання Комісія також віднесла до детального вивчення щодо кількісних показників.

**Мінеральні речовини і вітаміни у харчуванні.** Комісія експертів перш за все встановила, що харчування на той час слабувало від недостатньої кількості продуктів багатих на мінеральні речовини і вітаміни, ніж від продуктів енергетичного характеру. Найбільш важливими із цих продуктів Комісія вважала: молоко і молочні продукти, яйця, залозисті тканини, зелень, фрукти, жирні риба і м'ясо. Найбільш бідними у цьому відношенні продуктами Комісія визначила цукор, очищені злаки і деякі жири, причому чим більше ці продукти очищуються, тим біднішими вони стають стосовно мінеральних речовин і вітамінів. У зв'язку з цим Комісія вказала, що у деяких країнах Америки збільшення вживання цукру зараховано до несприятливих факторів для харчування.

Стосовно вагітних і жінок, які годують груддю, Комісія звернула особливу увагу на наявність у харчуванні достатньої кількості кальцію, фосфору, заліза і вітамінів B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C і D. У якості важливого продукту, котрий надає солі кальцію, фосфору і вітаміни B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> і A, Комісія рекомендувала молоко. Частина делегатів, особливо американці, вважали, що у раціоні харчування для вагітних і жінок, які вигодовують немовлят грудним молоком, а також для дітей і дорослих, молоко повинно бути важливим продуктом харчування – 1 літр молока на день. Більшість експертів Комісії, погоджуючись із тим, що молоко безсумнівно повинно займати важливе місце у харчуванні людини, тим не менш вважали достатнім ½ літра молока на день, оскільки невелика кількість заліза і відсутність вітаміну D знижує гідність молока і не дає можливості рекомендувати його у таких великих кількостях [3, с. 61].

Частина членів Комісії звернула увагу на те, що у деяких країнах зібране молоко витрачається недоцільно. Безперечно, зібране молоко менш поживне внаслідок видалення з нього жирів і вітаміну A, але так воно містить ще білки, вітаміни B і C, а також кальцій та інші мінеральні речовини. Тому Комісія вважала, що цей продукт повинен знайти відповідне місце у

харчуванні [3, с. 62]. Так, нині таке молоко використовується для приготування знежирених продуктів (сухого і згущеного молока, кислого молока, кефіру, сиру) та ін.

Ще у якості гарного джерела вітамінів А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> і D, а також заліза Комісія рекомендувала курині яйця.

Комісія звернула увагу на те, що для вагітних і жінок, які вигодовують груддю, а також для дітей у період росту необхідно включати до раціону харчування в якості обов'язкової складової частини кілька грам риб'ячого жиру (гарно перевіреного) як джерела вітаміну D. Це повинно бути особливо в тих країнах (і ті пори року), де сонячне випромінювання недостатнє. Що стосується йоду, то Комісія рекомендувала у місцях розповсюдження зобу і там, де у харчуванні недостатньо морської риби, додавати до їжі солі йоду.

Комісія також звернула увагу на необхідність популяризації вживання картоплі як відмінного джерела кальцію, фосфору, заліза, вітамінів В і С у порівнянні з очищеними злаками. Раціональне харчування повинно завжди включати свіжі овочі і фрукти як джерела вітамінів [3, с. 62].

Частина експертів скаржилася на збільшення вживання борошна вищого ґатунку, вважаючи, що виключення із харчування борошна грубого помелу призведе до порушення здоров'я споживачів, особливо у поєднанні зі збільшенням вживання цукру.

На останньому засіданні Комісії експерти підняли питання про те, щоб Секція гігієни Ліги націй взяла на себе координацію наукових робіт у галузі харчування тих країн, які входять до складу Ліги націй. Були намічені проблеми, котрі на думку Комісії на той час були актуальними: 1) показники харчування дітей; 2) потреба у харчуванні впродовж першого року життя; 3) мінімальна потреба у вітамінах і мінеральних речовинах; 4) поживна і «додаткова» цінність різних білків, які містяться у харчових продуктах, із метою встановлення – в якому ступені і в якій формі тваринні білки необхідні для росту і розвитку організму; 5) порівняльна і харчова цінність

різних злаків у залежності від ступеня їх очищення; 6) яка ступінь збільшення вживання цурку шкідливо для здоров'я; 7) вплив клімату на потребу в харчуванні; 8) в якому ступені наявне харчування нижче раціону, що рекомендувала Комісія експертів.

У свою чергу голова Секції гігієни звернувся з проханням до представників країн членів Ліги націй затвердити у своїх наукових установах дослідження вище перерахованих проблем харчування [3, с. 62].

Це прохання було впроваджене у діяльність інститутів харчування як за кордоном, так і в Україні. Так, Одеський інститут харчування у 30-х рр. ХХ ст. вивчав питання потреб у вітамінах; фізіології харчування; лікувального харчування; гігієнізації громадського харчування і харчової промисловості; створення раціональних форм організації громадського харчування і правильної обробки їжі; визначення якості харчових продуктів [1].

Водночас, Український інститут харчування в Харкові працював над розробленням норм, режиму, раціонів харчування для різних вікових і професійних груп населення, в залежності від умов і характеру виробництва; досліджувалися нові види харчових продуктів, вивчалася раціональне використання цих продуктів; здійснювалася гігієнічна оцінка продукції харчової промисловості, кулінарних виробів; відшукувалися нові методи оброблення та зберігання харчових продуктів; розроблялося санітарно-харчове законодавство; вивчалися питання лікувально-профілактичного харчування для робітників із особливими умовами праці, раціонального дитячого харчування; розроблялися рекомендації щодо раціоналізації та уніфікації харчування дітей у яслах, дітей дошкільного віку, раціоналізації гарячих шкільних сніданків; створено норми харчування дітей у санаторіях; розроблені норми харчування, диференційованих відповідно до енерговитрат організму; визначені показники калорійності, кількості білків, жирів і вуглеводів, наведено набір продуктів; складені норми для трьох

професіональних груп, добові втрати яких становили 3300, 3700 і 4300 калорій. Цими нормами користувалися організації планування України для складання другого п'ятирічного плану [1].

У Київському інституті харчування вивчалось питання лікувального харчування, особливо роль білка у харчуванні хворої людини, а також значна увага приділялася профілактиці харчових отруєнь [1].

Донецький філіал Українського інституту харчування (Сталіно) досліджував питання харчування різних груп робітників, а саме – необхідний харчовий раціон і режим харчування забійників, кріпильників, машиністів врубових машин [1].

Отже, Міжнародна комісія експертів секції гігієни Ліги націй у 1935 р. у Лондоні здійснила перший крок щодо вивчення нагальних питань харчування населення багатьох країн світу, зокрема і в Україні.

### Література

1. Гордін Б. Л. Розвиток гігієни харчування в УРСР // Досягнення охорони здоров'я в Українській РСР / Під ред. Л.П. Шупика. Київ: Державне медичне видавництво УРСР, 1958. С. 554–577.
2. Збарский Б. И. Международная комиссия экспертов секции гигиены Лиги наций по вопросам питания // Гигиена и санитария. 1936. № 5. С. 77–79.
3. Збарский Б. И. Международная комиссия экспертов секции гигиены Лиги наций по вопросам питания // Гигиена и санитария. 1936. № 6. С. 61–63.