

УДК 93/94

DOI: 10.18324/2224-1833-2021-3-115-124

## Традиционное питание как основа сохранения здоровья коренного населения Севера Красноярского края и Иркутской области

В.А. Никифорова<sup>a</sup>, С.Ф. Лапина<sup>b</sup>, С.А. Кирюткин<sup>c</sup>

Братский государственный университет, Макаренко, 40, Братск, Россия

<sup>a</sup> eco@brstu.ru, <sup>b</sup> lapasf@yandex.ru, <sup>c</sup> shall2013@list.ru

Статья поступила 07.09.2021, принята 11.09.2021

*В статье анализируется влияние рациона питания на здоровье коренных малочисленных народов Севера Красноярского края и Иркутской области. Выделяются основные продукты питания и способы их приготовления, характерные для традиционного рациона аборигенов Севера. Рассматриваются основные трансформации, характерные для питания народов Севера, произошедшие после их присоединения к Российскому государству и определяется их влияние на уровень здоровья коренного населения.*

**Ключевые слова:** Коренные малочисленные народы Севера, образ жизни, традиционный уклад, традиционный рацион.

## Traditional food as the basis for preserving the health of the indigenous population of the North of the Krasnoyarsk territory and the Irkutsk region

V.A. Nikiforova<sup>a</sup>, S.F. Lapina, S.A. Kiryutkin<sup>c</sup>

Bratsk State University; 40, Makarenko St., Bratsk, Russia

<sup>a</sup> eco@brstu.ru, <sup>b</sup> lapasf@yandex.ru, <sup>c</sup> shall2013@list.ru

Received 07.09.2021, accepted 11.9.2021

*The article analyzes the effect of diet on the health of the indigenous peoples of the North of the Krasnoyarsk territory and the Irkutsk region. The main foods and methods for their preparation, characteristic of the traditional diet of the Aboriginal North, are highlighted. The main transformations, characteristic of the peoples of the North, which occurred after their accession to the Russian state, is also determined. Their influence on the level of health of the indigenous population is defined.*

**Keywords:** indigenous peoples of the North, lifestyle, traditional way of life, traditional diet.

История коренных народов Севера содержит ценную информацию о связи между состоянием здоровья людей, режимом их повседневной деятельности и особенностями питания. Накопленный на Крайнем Севере опыт говорит о том, что только в случае адекватности питания условиям жизнедеятельности человека параметры его функционального состояния остаются в рамках нормы, а уровень адаптации к условиям окружающей среды характеризуется как удовлетворительный.

При этом, формы традиционного хозяйства коренных народов Севера, обусловленные природным рельефом, определяли основные продукты питания характерные для рациона аборигенов. У народов Севера, имеющих большие оленьи стада, наблюдалось больше разнообразия в приготовлении мяса и других продуктов оленеводства: сала, крови, внутренностей. У народов, преимущественно занимающихся охотничьим промыслом, основной пищей являлась разнообразная дичь. У

народов, занимающихся рыболовством основу питания составляли различные рыбные блюда. Таким образом, для того чтобы понять причину существования у отдельных народностей Севера тех или иных продуктов и способов их приготовления, необходимо учитывать физико-географическую и этническую среду.

Сегодня проблема питания коренных малочисленных народов является довольно актуальной, в связи с увеличившимся интересом региональных и федеральных органов власти к проблемам северных этносов. Благодаря изучению основных пищевых установок аборигенов Севера, возможно выяснить нормы питания, необходимые для полноценного развития человеческого организма в экстремальных климатических условиях Крайнего Севера. При этом необходимо заметить, что изучение традиционного рациона питания малочисленных народов Севера, также может помочь при разработке мероприятий, необходимых для адаптации к условиям Арктики приезжего населения.

Цель данного исследования - проанализировать влияние традиционного питания на здоровье коренных малочисленных народов Севера Красноярского края и Иркутской области.

Благодаря сохранению традиционного образа жизни и особой хозяйственной деятельности большинство северных народностей на протяжении длительного времени поддерживали собственную этническую культуру питания неизменной. Исторически сложившееся проживание человека в северных условиях под воздействием целого ряда экстремальных факторов среды, таких как холод, сильные ветра, резкие перепады атмосферного давления, требовало перестройки всех систем организма для адаптации к этим условиям. В связи с этим традиционный рацион северных народов исторически отличался от

культуры питания населения умеренных широт и был сформирован для увеличения адаптационных возможностей организма в суровых условиях Крайнего Севера.

Под воздействием неблагоприятных условий у аборигенов Крайнего Севера произошла перестройка обмена веществ, энергии, поскольку терморегуляция вызвала необходимость отвечать на холод усиленным образованием тепла. В многочисленных исследованиях отечественных и зарубежных авторов показано, что у коренных обитателей Севера траты энергии основного обмена усилены и происходят на более высоком уровне, нежели у жителей средних широт. Так, комплексная экспедиция Академии медицинских наук СССР и отдела полярной медицины Главсевморпути (1946–1950 гг.) установила, что у береговых чукчей основной обмен повышен на 8 – 15% по сравнению с принятой нормой. Исследования основного обмена у американских эскимосов показали, что он на 35 – 40% превышает норму для жителей умеренного климата. При этом потребление кислорода у испытуемых оказалось также выше на 35%. Повышенные значения величины основного обмена обнаружены у якутов и чукчей, живущих в районе бухты Провидения, у последних повышение достигало 15 – 20 % [1].

Работы академика Л.Е.Панина и других ученых Сибирского отделения РАМН показали, что экстремальные факторы природной среды приводят к изменению всех видов обмена веществ, и прежде всего – к преимущественному использованию в обмене белков и жиров, а также существенному уменьшению доли углеводов (Табл. 1). Кроме того, у коренных жителей Крайнего Севера изменяется потребность в водо- и жирорастворимых витаминах в сторону жирорастворимых [2].

**Таблица 1.** Нормы рационов питания для коренных жителей Севера (Согласно Л.Е. Панину) [2]

Нормы рационов	Калорийность, ккал	Белки, г (%)	Жиры, г (%)	Углеводы, г (%)
Норма для проживающих на Крайнем Севере	3527	141,1 (16)	156,7(40)	406,2 (44)
Норма для жителей средних широт	3000	102,4 (14)	96,8 (30)	409,8 (56)

Обращает на себя внимание тот факт, что основой традиционного рациона коренных малочисленных народов Севера в дореволюционный период являлось мясо. В мясной пище преобладало мясо дикого оленя, медведя, лося. В весенний и осенний периоды пища аборигенного населения дополнялась боровой и водоплавающей дичью. Самоедские племена (ненцы, нганасаны, энцы), имевшие значительные стада домашних оленей и успешно занимающиеся охотой на дикого оленя, питались в основном мясной пищей, аналогичное можно сказать об эвенках. Долганы и енисейские остяки (кеты), в основном безоленные или имевшие небольшое поголовье оленей и время от времени занимавшиеся охотой на диких оленей мясную пищу употребляли нерегулярно [3].

Часть мяса употреблялась в пищу в сыром виде непосредственно после убоя животного. Однако в большинстве случаев мясо, добытых животных, представители народов Севера употребляли, подвергнув термической обработке: в основном отваривали в котле либо жарили на вертеле. Бульонный навар пили из чайных чашек, заедая его кусками вареного мяса, которые подавались на куске бересты, на тарелке или на доске. В праздники эвенками употреблялось традиционное блюдо сэвэн - мелко накрошенное варенное, медвежье мясо, перемешенное с прожаренным медвежьим жиром. Данное блюдо употреблялось в порядке очереди, начиная со старшей в общине женщины [4].

Кровь употребляли в свежем и варенном виде. При разделке туши оленя кровь собирали в вымытый желудок и в дальнейшем употребляли при варке мяса добавляли в бульон, взбалтывая вместе с мясным наваром. Кроме того, кровь использовали для приготовления колбасы. Для этого оленьи кишки промывали, выворачивали салом внутрь добавляли кровь и варили. Среди коренного населения лакомством считался костный и головной мозг оленя. Головной мозг употребляли в варенном виде, поливая сверху бульоном. Костный мозг ели рассекая кость ножом, вытряхивая из нее содержимое. Деликатесом также считались оленьи сердце и печень. Охотник, убивший добычу, употреблял данные части непосредственно сразу же после свежевания.

Важнейшей частью традиционного рациона малочисленных народов Севера является жир. В среде аборигенного населения северных территорий Енисейской и Иркутской губерний наблюдалось большое разнообразие в способах приготовления и употребления животного жира. Среди эвенков Туруханского края было распространено употребление жира, жаренного кусочками на вертеле. В зимний период повсеместно жир употреблялся сырым в замороженном виде. Кроме того, жир являлся важным составляющим при приготовлении других блюд; на нем жарили лепешки, жарили вместе с мясом. Растопленный на огне жир примешивали к рыбе и сушеному мясу. Среди некоторых общин аборигенов было распространено употребление оленьего жира вместе с чаем [3].

В связи с тем, что основные запасы еды заготавливались аборигенами Севера в сравнительно короткие периоды благоприятные для промысла (лето, ранняя осень), большое значение имела заготовка мясной продукции впрок. Мясо диких оленей вялили длинными кусками на нартах, поставленных друг на друга, далее его нарезали на мелкие кусочки, смешивали с животным жиром и просушивали на разостланных шкурах. Мелкую пернатую дичь и рыбу в летний период сохраняли в ямах глубиной в 1 м. Их клали туда, очистив от внутренностей, отделяя один слой от других прослойками из различных дикорастущих трав. Верхний слой данных хранилищ покрывали берестой, засыпанной землей [4].

Сосудами для крайне важного для традиционного рациона источника питательных веществ - жира служили: снятая целиком шкура теленка, пищевод и желудок оленя, плавательный пузырь и кожа кунжи, а также надутая кожа с гусиных лап. Коренное население Таймыра (нганасаны) в осенний период оставляло мясо и жир в тундре в ледяных ящиках, для того чтобы воспользоваться данными запасами весной, после возвращения из зимних кочевков [3].

Необходимо отметить, что обильное потребление жирной мясной пищи не вызывало негативных последствий для здоровья аборигенного населения Севера, а наоборот способствовало его сохранению. Так обследование нганасан, ведущих образ жизни близкий к традиционному, проведенные сотрудниками ИКЭМ СО АМН СССР в 1974 г. показали,

что несмотря на большие пищевые нагрузки жиром, значение некоторых показателей липидного обмена в крови (холестерин, липопротеиды низкой и очень низкой плотности) ниже, чем у жителей умеренных широт [6].

Хорошая усвояемость мясной жирной пищи была обусловлена адаптивными изменениями пищеварительной системы, характерными для северных этносов. Представители малочисленных народов Севера имеют более высокие показатели кислотности в теле желудка, что позволяет обеспечивать более эффективное переваривание мясной пищи. Полноценному усвоению пищи способствует приспособление секреторной и моторной деятельности желудочно-кишечного тракта. Кроме того, вследствие длительной адаптации к пище, богатой белком и жиром, у аборигенов Севера выработались компенсаторные механизмы функционирования печени и желчевыводящей системы [7].

Хорошее влияние мясной пищи на здоровье северных этносов также связано с тем, что аборигены в основном употребляли в пищу полезное мясо северных оленей, как диких, так и домашних. Оленина по своим исключительным питательным характеристикам: высокому содержанию белков и полиненасыщенных жиров (Табл. 2), как не какой другой продукт подходит для здорового питания в суровых природных условиях крайнего Севера и ее регулярное употребление способствовало сохранению здоровья коренного населения Севера.

Хорошее влияние мясной пищи на здоровье северных этносов также связано с тем, что аборигены в основном употребляли в пищу полезное мясо северных оленей, как диких, так и домашних. Оленина по своим исключительным питательным характеристикам: высокому содержанию белков и полиненасыщенных жиров (Табл. 2), как не какой другой продукт подходит для здорового питания в суровых природных условиях крайнего Севера и ее регулярное употребление способствовало сохранению здоровья коренного населения Севера.

**Таблица 2.** Примерный расчет обеспечения суточной потребности человека в питательных веществах за счет мяса северных домашних оленей [8]

Показатели	Ед. Изм.	Суточная потребность человека по Санитарным правилам и нормам Российской Федерации	Оленины в день		
			100 г		500 г
			Кол	%	%
Белки животные	г	40-50	19,0	48,0%	2,4 раза
Углеводы	г	400-450	1,8	0,1 %	0,5 %
Животные жиры	г	75-80	18,0	22-25 %	110-125 %
Полиненасыщенные жирные кислоты	г	7-8	2,5	31,36	155-180 %
Холестерин	г	0,3-0,6	0,07	12-23	60-115 %

Оленина также богата микро и макроэлементами необходимыми для организма человека. При употреблении в пищу в день 500 г оленины организм обеспечивает норму по макроэлементам: в кальции – 75 %, фосфоре – 95-135 %, калии – 10-30 %, магнии – 25-45 %, натрия – 10-20 % и хлоре – 15-20 %; по микроэлементам: в железе – 200 %, меди – 150, цинке – 5,0-7,5, йоде – 500, марганце – 50-70, селене – 35 и кобальте – 50 % [8].

Витаминный состав оленьего мяса во многом сопоставим с говядиной и бараниной, но при этом в нем содержится большое количе-

ство витамина С, отсутствующего в мясе других пород (Табл. 3). Известна главная функция витамина С в организме человека заключается в обеспечении надежной иммунной защиты. Он участвует в окислительно-восстановительных процессах, уменьшает уровень холестерина, уровень кровяного давления, способствует процессам регенерации различных тканей, свертываемости крови. В связи с этим регулярное употребление оленьего мяса в пищу способствует снижению риска развития таких заболеваний как атеросклероз, авитаминоз, сахарный диабет [9].

**Таблица 3.** Витаминный состав мяса северного оленя в сравнении с другими видами мяса [9]

Сырье	Содержание витамина, мг на 100 г продукта				
	А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
Оленина	0,02	0,34	0,26	0,27	2,63
Говядина	0	0,57	0,06	0,16	0
Свинина	0	0	0,52	0,14	0
Баранина	0	0,7	0,08	0,14	0

Следующим по значимости после мяса для коренного населения продуктом являлась рыба, а для народов, занимающихся преимущественно рыболовством, например, кетов она и вовсе являлась основой рациона.

Употребление рыбы в среде коренного населения Севера отличалось разнообразием способов приготовления. Одним из наиболее популярных блюд являлась строганина – нарезанная ломтиками замороженная рыба. Стоит отметить, что сырую рыбу употребляли не только в зимний, но даже и в более теплые периоды. Нередки были случаи, когда только что пойманную рыбу съедали тут же в сыром виде либо слегка поджарив на вертеле.

Среди способов термической обработки рыбы наиболее распространена была варка в котле. При этом в большинстве случаев аборигены предпочитали недоваривать рыбу, снимая котел с огня, как только она немного размякнет. Из рыб ценных пород (к примеру стерлядь) готовили специальное блюдо – варку. Она представляет собой густую кашу, полученную путем вываривания рыбных туш [10].

Важной практикой для сохранения рыбной продукции впрок была сушка. Первоначально рыбу, предназначенную для сушения, помещали в чум, где она прокапчивалась на специальных шестах. После этого, прокопченную в чумах рыбу вешают досушиваются на солнце. При этом обычно не использовались никаких дополнительных прикрытий и лишь в случае сильного дождя рыбу уносили в чум. Общий процесс сушки продолжался около двух недель.

Часть сушёной рыбы употреблялась в пищу целиком, но из большей ее части изготавливалось специальное блюдо порса. Данный продукт был повсеместно распространён среди коренных народов Севера, занимающихся рыболовным промыслом. Изготавливали порсу следующим образом. С хорошо просушенной рыбы удаляли шкуру, далее с помощью ладоней тушу растирали до получения сухого порошка. Полученный порошок, ссыпали в специальные сосуды, покрытые сверху корой и ставили на лабазы. Для аборигенного населения, преимущественно занимавшегося рыболовством порса являлась важным, а подчас и единственным источником получения

питательных веществ в не промысловые периоды [11].

С давних времен коренные народы Севера употребляли в пищу рыбий жир. Обычное его употребляли, подмешивая к сушеной рыбе, но в наиболее зажиточных рыболовецких общинах его, как лакомство употребляли, зачерпывая ложкой из специального сосуда.

Ценность рыбной пищи для коренного населения Севера определяется наличием в ней большого количества полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Указанные кислоты участвуют в синтезе простагландинов – специфических веществ, необходимых для поддержания гомеостаза организма. В общем виде можно считать, что простагландины стимулируют рост клеток, инициируют воспалительные реакции, а также способствуют повышению вязкости крови. Соответственно, потребление больших количеств жиров и масел, содержащих омега-6- ПНЖК, ведет к несколько большей устойчивости к инфекционным заболеваниям [12].

Помимо энергетической ценности, рыбий жир в рационе коренных жителей высоких широт выполняет и другие важные функции. По данным биохимических исследований, потребность коренных северян в жирорастворимых витаминах (А, D, Е, К) несколько выше, чем у жителей умеренного климата. Для северян, придерживающихся традиционного образа жизни и питания, именно рыбий жир служит основным источником жирорастворимых витаминов, в том числе витамина D, обеспечивающего защиту от рахита у детей и от остеопороза у взрослых. Кроме того, северная рыба является ценным источником фосфора – минерала, который оказывает благотворное влияние на нервную систему и улучшает работоспособность организма [13].

Дополнением к основному рациону аборигенов Крайнего Севера служили различные дикоросы: ягоды (брусника, голубика, черника, малина), полевой лук, дикий чеснок. В весенний период, при появлении у лилейных растений первых побегов, с помощью специальных приспособлений выкапывали луковички, которые употребляли в сыром или вареном виде. Ели также некоторые корни, которые выкапывали оленьими посохами или деревянными копалками.

Таежные ягоды содержат в себе разнообразные вещества необходимые для нормального функционирования человеческого организма. Например, брусника служит богатым источником пищевых волокон (2,5 г), органических кислот (1,9 г), витаминов А (0,09 мкг), В<sub>2</sub> (0,02 мг), С (15 мг), Е (1 мг), магния (7 мг), кальция (25 мг), фосфора (16 мг), калия (90 мг). Морошка богата пищевыми волокнами (6,3 г), витаминами А (150 мкг), В<sub>2</sub> (0,07 мг), С (29 мг), Е (1,5 мг), магнием (29 мг), кальцием (15 мг), фосфором (29 мг), калием (180 мг) [13].

Яркими представителями травянистых растений, употребляемых коренным населением Севера, являются черемша и цетрария исландская (лишайник). Черемша содержит много витамина С (100 мг), эфирное масло, обладает фитонцидными свойствами. Лишайник выживает при температуре до -75 °С, при сильных северных ветрах. Может терять и наращивать влагу (от 12 до 437 %) в зависимости от климатических условий. Лечебные свойства этого растения обусловлены наличием в составе усиновой кислоты и слизи, а также комплекса из ферментов, витаминов, жира, камеди, органических кислот. Такой состав позволяет использовать растение в качестве успокаивающего средства, снимающего воспалительные процессы кишечника, желудка, слизистых оболочек [4].

Употребление в пищу большого количества растительной пищи, богатой различными макро и микроэлементами способствовало профилактике заболеваний, вызванных дефицитом витаминов. В связи с этим в среде коренного населения Иркутской и Енисейской губерний практически отсутствовало

**Таблица 4.** Заболеваемость дифиллоботриозом по территориям «риска» в Красноярском крае в 2019 г., на 100 тысяч населения [14]

Таймырский район	Эвенкийский район	Туруханский район	Красноярский край
297,21	476,71	197,96	29,74

Частый дефицит продовольственных запасов, обусловленный суровыми условиями жизни вынуждал некоторых представителей аборигенного населения употреблять в пищу непригодные для этого продукты. Согласно сведениям известного отечественного этнографа начала XX в. Н. П. Попова у эвенков отмечались случаи употребления в пищу мяса олений,

такое катастрофическое для пришлого населения явление, как цинга.

При всем при том нельзя не отметить, что не все аспекты традиционного питания малочисленных народов Севера являются полезными. Особенно необходимо остановиться на проблеме влияния традиционных способов приготовления и употребления пищи на здоровье коренного населения. В первую очередь, негативно на здоровье коренного населения Севера влияла недостаточная термическая обработка животной пищи.

Употребление в пищу сырой рыбы является главной причиной развития в среде аборигенного населения Севера паразитарных заболеваний. На данную проблему еще в середине XIX в. обращал внимание известный сибирский этнограф П.И. Третьяков – указывая на паразитарные инфекции, как на одно из наиболее характерных для коренных народов Туруханского края заболевание [3]. Широкое распространение паразитарных инвазий в среде коренного населения Крайнего Севера, употребляющего значительное количество рыбы, подтверждается данными современной статистики (Табл. 4). В Красноярском крае значительное повышение уровня заболеваемости дифиллоботриозом зафиксировано в трех районах традиционного проживания малочисленных народов Севера: Туруханском, Таймырском и Эвенкийском. Основной причиной развития данного заболевания является употребление в пищу недостаточно просоленной икры и недостаточно термически обработанной рыбы, особенно щуки, налима, окуня и ерша.

убитых из-за болезней. Такие практики безусловно являлись одной из причин широкого распространения среди коренного населения опасных инфекционных заболеваний [5].

Однако, несмотря на некоторые негативные моменты, стоит признать, что жизнь на основе традиционных укладов и в привычной среде всегда была одним из условий со-

хранения здоровья коренных народов Севера. Данное утверждение подтверждается статистическими данными, свидетельствующими о том, что заболеваемость коренного населения Арктики, ведущих традиционный образ жизни, по данным углубленных медицинских осмотров за 1973 г. характеризовалась более благоприятными показателями по сравнению с контрольной группой из числа пришлого населения [6].

Регулярные контакты с пришлым населением, установившиеся в период Российской империи, способствовали изменению в рационе аборигенного населения. Благодаря постоянным торговым отношениям с пришлым населением коренные малочисленные народы Севера познакомились с такими нехарактерными для них ранними продуктами, как печеный хлеб, чай, сахар. Данные продукты попадали к коренному населению в основном в те дни, когда они сбывали продукцию своего натурального хозяйства.

Однако необходимо отметить, что в период Российской Империи привозные продукты употреблялись нерегулярно и в основном в группах коренного населения наиболее ассимилированных с пришлым населением. Так у безоленных кетов, уже в XIX в. мука, приобретенная на выручку от продажи пушнины, стала одним из основных продуктов питания. Из нее кеты пекли на костре лепёшки. В некоторых случаях енисейские остяки использовали небольшие печи, в которых изготавливали хлебобулочные изделия. Кроме того, кеты иногда варили кашу из муки на воде, нередко прибавляя к ней порсу [3].

Для народов, занимающихся оленеводством и имевших меньшее количество контактов с пришлым населением употребление мучных изделия было менее характерно. К примеру, владельцы наиболее крупных оленьих стад в Туруханском крае нганасаны довольно редко употребляли хлеб вплоть до Советского периода. Согласно данным хлебозапасных магазинов конца XIX в. общины авамских и вадеевских нганасан потребляли до 1200 пудов хлеба ежегодно, что в пересчете на одного человека в среднем составляло 30 кг ржаной муки. В основном из покупавшейся в небольших количествах муки нганасанами изготавливались пресные лепешки, которые употребляли в качестве лакомства [15].

Из привозных продуктов в значительном количестве коренным населением потреблялись только чай и листовая табак. У оленеводческих народов чай иногда употреблялся, заправляемый оленьим молоком. Так эвенки употребляли чай несколько раз в день, обязательно перед едой.

Коренной слом традиционного образа жизни малочисленных народов Севера произошел в Советский период. Торговая сеть на советском крайнем Севере уже в 1936 г. состояла из 462 магазинов, 95 ларьков и 143 хлебопекарен. Основными товарами данных заведений были, такие ранее нехарактерные для коренного населения продукты, как: мука высшего качества, консервированное молоко, шоколадные изделия. Большое распространение в торговых пунктах, обслуживающих население, занимающиеся кочевым оленеводством и охотой получили разного рода концентраты: супы, яичный и молочный порошок [15].

В советский период у коренных малочисленных народов Севера также начинают появляться индивидуальные огороды, где сажают такие нетипичные для традиционного хозяйства сельскохозяйственные культуры, как картофель, морковь, капуста. Кроме того, организованные при колхозах в местах традиционного проживания народов Севера молочно-товарные фермы давали ежегодно тысячи литров коровьего молока, ранее аборигенам неизвестного.

В советский период в среде коренного населения также изменились способы приготовления пищи. В данный период аборигенные жители научились готовить котлеты, жарить мясо на сковороде, варить различные, ранее не характерные для них супы (например, борщ, щи), изготавливать хлебобулочные изделия (пирожки, сладкие булочки). Также в быту коренного населения стала использоваться покупная посуда и кухонная утварь [4].

Значительно возросло во время СССР потребление аборигенным населением Красноярского края и Иркутской области продуктов, содержащих большое количество углеводов. Пекарни в советский период утраивались практически во всех населенных пунктах, где проживали коренные малочисленные народы Севера. Кроме того, аборигенное население из пшеничной муки пекло лепёшки

ки на рыбьем жире или на масле. Также возросло потребление различных круп. Кроме того, в советский период резко выросло потребление сахара и различных кондитерских изделий, ранее практически не характерное для коренного населения Крайнего Севера [15].

Все это привело к значительному изменению структуры питания аборигенов Крайне-

го Севера. Если для традиционного рациона коренных народов Красноярского края и Иркутской области характерен высокий уровень белков и жиров, то в советский период в пище аборигенов Севера начинают преобладать углеводы, о чем свидетельствуют данные статистики (Табл. 5).

**Таблица 5.** Структура питания народов Севера в 1988 г. (процентное содержание белков, жиров, углеводов) [17]

	Норма	Эвенкийский АО	Таймырский АО
Белки	16,0	13,1	17,5
Жиры	39,0	15,2	13,6
Углеводы	45,0	71,7	78,8

Данная тенденция негативно сказалась на состоянии здоровья коренного населения северных территорий Красноярского края и Иркутской области. Так нарушение принципов этнического питания, коренными народами Севера является причиной высокой распространенности среди населения метаболических нарушений, эндокринной патологии, заболеваний сердечно-сосудистой системы, злокачественных новообразований. Причем в последние десятилетия происходит значительный рост показателей заболеваемости населения по данным классам болезней, что, безусловно, сказывается на региональных медико-демографических процессах.

Особую негативную роль сыграло распространившееся среди коренного населения Крайнего Севера регулярное употребление продуктов, содержащих легкоусвояемые углеводы и трансжиры (добавляемые в чай сахар, конфеты, печенье, вафли, пряники и другие кондитерские изделия).

Другим фактором негативно, сказавшимся на состоянии здоровья коренного населения являлась попытка советских органов власти улучшить условия жизни и труда коренных

жителей Арктики путём перевода оленеводов на сменную работу с проживанием в межвахтовый период. В стационарных посёлках. Данная практика привела к неоднозначным результатам. С одной стороны, улучшились бытовые условия и более разнообразным стало питание. С другой, именно в условиях снижения энергозатрат возросла доля углеводов в рационах, что в комплексе способствовало ухудшению здоровья коренного населения, в виду появления в его среде болезней, ранее не характерных, таких, как сахарный диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца [20].

Тем не менее, необходимо отметить, что у коренных народов Севера Красноярского края и Иркутской области, наплыв продуктов, ранее для них не характерных, не до конца вытеснил традиционные блюда. Так в среде аборигенного населения, ведущего образ жизни близкий к традиционному, рыболовство и охота по-прежнему являются источником обычных для северного рациона продуктов таких, как рыба, мясо, жир и др. Тогда, как для национально-смешанных семей и одиноких женщин характерен рацион питания близкий к европейскому (Табл. 6.).

**Таблица 6.** Употребление традиционной пищи инуасанами (в %) согласно В.П. Кривоногову [21]

Возраст	Мужчины			Женщины		
	не употребляют	употребляют редко	употребляют часто	не употребляют	употребляют редко	употребляют часто
50 и старше	-	17,5	82,5	-	31,6	68,4
30-49	3,1	20	79,6	5,6	23,1	71,3



16-29	6,2	21,9	71,9	14,9	29,7	55,4
-------	-----	------	------	------	------	------

История коренных народов Севера содержит ценную информацию о связи между состоянием здоровья людей, режимом их повседневной деятельности и особенностями питания. Накопленный на Крайнем Севере опыт говорит о том, что только в случае адекватности питания условиям жизнедеятельности человека параметры его функционального состояния остаются в рамках нормы, а уровень адаптации к условиям окружающей среды характеризуется как удовлетворительный. Ввиду этого нормы питания, разработанные и апробированные в одних климатогеографических условиях, не могут без риска для здоровья людей быть применены в других, сильно от них отличающихся. По этой причине при разработке мероприятий по улучшению питания коренных малочисленных народов Севера Красноярского края и Иркутской области необходимо учитывать, как климатогеографические, так и этнические особенности.

Таким образом для поддержания достойного уровня жизни и здоровья коренного населения

#### Литература

1. Кудашкин В.А. Медицинское обслуживание малочисленных этносов Иркутской области и Красноярского края в 50-80-е гг. XX в. // Вестн. Поморского ун-та. 2007. № 4. С. 25-29.
2. Панин Л.Е., Березовиков П.Д., Андропова Т.И. Норма потребности человека в пищевых веществах и энергии для районов Сибири и Азиатского Севера // Питание - основа первичной профилактики заболеваний на Севере: сб. ст. Новосибирск: НИИМББ, 1987. С. 29-42.
3. Третьяков С.П. Туруханский край и его обитатели. СПб.: тип. В. Безобразова и К°, 1871. 316 с.
4. Народы Сибири / под ред. М.Г. Левина, Л.П. Потапова. М.: Л.: Изд-во АН СССР, 1956. 1114 с.
5. Попов Н. Пища тунгусов / Вост.-Сиб. Отдел Русского Географического Общества. Иркутск, 1936. 32 с.
6. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука, 1980. 185 с.
7. Поликарпов Л.С., Хамнагадаев И.И., Прахин Е.И., Эверт Л.С., Манчук В.Т., Гоголашвили Н.Н. Питание и особенности развития атеросклероза у детей и взрослых жителей Севера // Бюллетень СО РАМН. 2010. № 6. С. 132-138.

северных территорий необходимо выработать меры по улучшению их питания, опираясь на разумное сочетание вековых традиций с достижениями современной науки.

Во-первых, необходимо изменения структуры питания, в связи с тем, что лишь рацион с преобладанием жиров и белков способствует полноценной адаптации человеческого организма в условиях Крайнего Севера.

Во-вторых, высококалорийному рациону должны сопутствовать адекватные физические нагрузки

В-третьих, необходимо отказаться от употребления вредных для здоровья продуктов, содержащих трансжиры и быстрые углеводы.

В-четвертых, необходимо улучшение технологий приготовления пищи: достаточная термическая обработка, соблюдение правил засолки рыбы, отказ от употребления сырого мяса и рыбы и др.

В-пятых, необходимо увеличение в рационе питания доли продуктов, произведенных в регионе проживания.

8. Богдан Е.Г., Туршук Е.Г. Характеристика оленины, исследование витаминного и жирнокислотного состава мяса одомашненного северного оленя // Вестн. Мурманского гос. технического ун-та. 2016. Т. 19. № 4. С. 842-847.
9. Роббек Н.С., Барашкова А.И., Решетников А.Д., Румянцева Т.Д., Саввин Р.Г. Роль оленины в питании коренного населения Севера // Аграрный вестн. Урала. 2015. № 9. С. 25-31.
10. Василевич Г.М. Тунгусы // История Сибири. Л., 1968. Т. 1. С. 395-402.
11. Грачёва Г.Н. Традиционное мировоззрение охотников Таймыра. М.: Наука, 1983. 172 с.
12. Хаснулин В.И., Ефимова Л.П. Обоснование норм здорового потребления обскими уграми рыбы с учетом требований северного типа обмена веществ: методическое письмо. Новосибирск, 2007. 22 с.
13. Хаснулин В.И., Бойко Е.Р., Хаснулина А.В. Основы традиционных рационов питания коренных жителей Севера // Медико-социальные проблемы коренных малочисленных народов Севера: материалы междунар. науч.-практической конф. (29-30 сент. 2005 г.). Ханты-Мансийск, 2005. С. 265-267.
14. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Красноярском крае

- в 2019 г.: гос. доклад. // Управление Федер. службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Красноярскому краю, 2020. 313 с.
15. Преобразования в хозяйстве и культуре и этнические процессы у народов Севера / отв. ред. И.С. Гурвич, Б.О. Долгих. М.: Наука, 1970. 280 с.
16. Туголуков В.А. Изменения в хозяйстве и быте эвенков Иркутской области за полтора века // Советская этнография. 1965. № 2. С. 12-26.
17. Мурашко О.А. Социально-экономические трансформации в российской Арктике и коренные народы // Мир коренных народов. Живая Арктика. 2011. № 27. С. 128-141.
18. Козлов А.И. Связанные с потреблением углеводных продуктов нутрициологические и генетические риски развития ожирения у коренных северян // Вопросы питания. 2019. Т. 88. № 1. С. 5-16.
19. Богословская Л.С. Коренные народы Российского Севера в условиях глобальных климатических изменений и воздействий промышленного освоения. Сер. Библиотека коренных народов Севера. М., 2015. Вып. 16. 134 с.
20. Козлов А.И., Козлова М.А., Вершубская Г.Г., Шилов А.Б. Здоровье коренного населения Севера РФ: на грани веков и культур. Пермь: РИО ПГПУ, 2012. 159 с.
21. Кривоногов В.П. Нганасаны: опыт интервального исследования (1994-2004 гг.) // Сибирский субэтнос: культура, традиции, ментальность. Красноярск: КГПУ, 2006. Вып. 2. Кн. 1. С. 171-181.