

ХҮН АМЫН ХООЛЛОЛТЫН БАЙДЛЫН СУДАЛГАА

НЭГДҮГЭЭР БҮЛЭГ. УДИРТГАЛ

1. Судалгааны ажлын үндэслэл:

2019 онд хийгдсэн “Халдварт бус өвчний (ХБӨ) эрсдэлт хүчин зүйлсийн тархалтыг тогтоох” судалгаагаар ХБӨ-ний шалтгаан болох архи, тамхины хэрэглээ, эрүүл бус хооллолт, хөдөлгөөний хомсдол зэрэг нь “чимээгүй тахлын” хэмжээнд хүрч байна. Монгол улсын 15-69 насны хүн ам 7 хоногийн 1.8 өдөрт жимс, 4.7 өдөрт хүнсний ногоо идэж байгаа бөгөөд Монгол хүний жимс хүнсний ногооны хэрэглээ нь ДЭМБ-ын “Эрүүл, зөв хооллолтын 5 нэгж” гэсэн зөвлөмжөөс доогуур буюу 3,2 нэгж байна. (ЭМЯ, 2019)

Монгол улсын хүн амын хоол тэжээлийн бодисуудын хэрэглээг судалсан судалгааны дүнгээр хоногт хоол хүнсээр авч буй кальцийн хэрэглээ 8-14 насанд 317мг, 15-18 насны охидод 416мг, хөвгүүдэд 335 мг, 19-24 насны эмэгтэйчүүдэд 563мг, эрэгтэйчүүдэд 695мг байгаа нь зөвлөмж хэмжээнээс 2-3 дахин бага байгаа ба 8-14 насны хүүхдүүдийн хувьд 28.5 хувьд сийвэн кальци байх ёстой хэмжээнээс доогуур байна. (алба, 2017)

Монгол улсын Засгийн газар нь хоол тэжээлийн үндэсний судалгааг тодорхой хугацаанд тогтмол зохион байгуулахын ач холбогдлыг хүлээн зөвшөөрч 1992 оноос хойш 6 жил тутамд хүн амын хоол тэжээлийн байдал үнэлгээ өгөх судалгааг зохион байгуулж байна. Энэхүү судалгаанд өрхийн аж байдал, хүнсний баталгаат байдал, хүүхдийн эхийн сүүгээр хооллолт, нэмэгдэл хооллолт, уураг-илчлэг дутал, эх, хүүхэд, жирэмсэн эмэгтэйчүүдийн бичил тэжээлийн бэлдмэлийн хэрэглээ, цус багадалт, Д аминдэм дутал, А аминдэм дутал, иод дутал, илүүдэл жин болон таргалалт, тураал, давсны хэрэглээ, хүүхдийн эрүүл бус хүнсний хэрэглээ, өрхийн иоджуулсан давсны хэрэглээ зэрэг олон чухал асуудлыг багтаан судалсан байдаг. Иймд Аймгийн хэмжээнд хүн амын хооллолтын судлах хэрэгцээ шаардлага байна.

2. Судалгааны ажлын зорилго:

Өвөрхангай аймгийн хүн амын эрүүл хүнсний хэрэглээ, хооллолтын дадлыг үнэлэхэд оршино.

3. Судалгааны ажлын зорилт:

- Хүн амын эрүүл хүнсний хэрэглээг тодорхойлох
- Хүн амын эрүүл бус хүнсний хэрэглээг тогтоох
- Хүн амын хооллолтын дадлыг үнэлэх

4. Судалгааны ажлын таамаглал:

- Хүн амын оршин суугаа байршлаас шалтгаалан хүнсний хэрэглээ нь ялгаатай байна
- Хооллох дадалд нь хүн амын ажил эрхлэлтийн байдал нөлөөлнө

5. Судалгааны ажлын шинэлэг тал:

Хүн амын хүнсний хэрэглээ, хооллолтын дадлыг үнэлэх судалгааг аймгийн хэмжээнд зохион байгуулж байгаа нь шинэлэг юм.

6. Практик ач холбогдол:

Судалгааны үр дүн нь цаашид хүнсний хэрэглээ, түүнээс үүдэлтэй эрсдэлийг бууруулах талаар нотолгоонд суурилсан арга хэмжээг боловсруулах, орон нутгийн

онцлогт тохирсон үйл ажиллагааг хэрэгжүүлэхэд суурь мэдээлэл, нотолгоо болж байгаагаараа давуу талтай юм.

7. Үндсэн ойлголтын тайлбар:

Эрүүл хүнс: Зохистой хэмжээгээр хүнсэнд хэрэглэсэн тохиолдолд эрүүл хооллолтод тооцогдох хүнс¹

Эрүүл бус хүнс: Ханасан тос, транс тосны хүчил, чөлөөт чихэр буюу давсны агууламж ихтэй хүнс¹

ХОЁРДУГААР БҮЛЭГ. ХЭВЛЭЛИЙН ТОЙМ

Эрүүл амьдрахад шаардлагатай шим тэжээлийг хоол хүнснээс өөрийн биед шингээн авах нь эрүүл мэндийн хамгийн чухал хүчин зүйлсийн нэг юм. Чанартай хооллолт гэдэг нь эрүүл, идэвхтэй амьдрахад шаардлагатай төрөл бүрийн шим тэжээлийг хангалттай хэмжээгээр агуулсан олон төрлийн хүнсний бүтээгдэхүүн хэрэглэх, эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөтэй хүнсний бүтээгдэхүүний хэт их хэрэглээг хязгаарлахыг хэлнэ. Хүнсний хэрэглээний олон талт болон тэнцвэртэй байдал нь эрүүл хооллолтод чухал ач холбогдолтой. Хүний биед шаардлагатай уураг, өөх тос, амин дэм, эрдэс бодис, эслэг гэх мэт шим тэжээлийг зохистой хэмжээнд агуулсан тэнцвэрт хооллолт нь эрүүл амьдрахын гол үндэс юм.

Хоол болон шим тэжээлийн зохистой харилцаа алдагдсанаас үүсэх халдварт бус өвчлөлийн эрсдэлийг бууруулахын тулд Монгол Улсын насанд хүрсэн хүн амын хөдөлгөөний идэвхийг нэмэгдүүлж, хүнсний нэр төрлийг олшруулан, эрүүл зөв сонголт хийх шаардлагатай.

Үүнд:

1. Малын мах болон боловсруулсан махан бүтээгдэхүүний хэрэглээг багасгах, зарим тохиолдолд загас, тахиа, шувуу, өндөг, гэх мэт уургийн бусад эх үүсвэрээр орлуулах,
2. Боловсруулсан үр тариагаар хийсэн гурил, гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээг бүхэл үр тарианы сонголтоор солих,
3. Тосны өндөр агууламжтай сүү, цагаан идээг тосны агууламж багатайгаар солих
4. Амьтны гаралтай өөх тосны оронд ургамлын тос түлхүү хэрэглэх,
5. Төмс, амттан, чихэр агуулсан шүүс, ундаа, түргэн хоол, давсны агууламж өндөртэй бүтээгдэхүүний хэрэглээг хязгаарлах,
6. Жимс, хүнсний ногоо, шош, буурцаг, үр, самрын хэрэглээг нэмэгдүүлэхийг зөвлөж байна.

Эдгээр зөвлөмж нь дэлхий даяар олон арван жилийн турш хийгдсэн тархвар болон эмнэл зүйн судалгаануудын няцаашгүй үр дүнд тулгуурлан, хүний эрүүл мэндийг дэмжих зөв хооллолтод нөлөөлөхүйц нотолгоонд үндэслэсэн болно. Дээрх зөвлөмжийг чандлан сахиж чадвал 25-с дээш насны Монголын хүн амын эндэгдлийг 29 хүртэлх хувиар бууруулах боломжтой.

¹ Дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/> хаягаар хандана уу

Мөн эрүүл хооллох хэв маягийг олон нийтэд дэлгэрүүлэхэд зарим хүчин зүйл нөлөөлсөөр байна. Үүнд:

1. Хооллолтын эдгээр өөрчлөлт санхүүгийн хувьд өндөр өртөгтэй,
2. Зөвлөж буй хүнсний бүтээгдэхүүдийг төдийлөн хэрэглэж хэвшээгүйгээс гадна Монгол уламжлалт нүүдэлчин ахуйтай зохицолгүй,
3. Хэрэглэж заншаагүй, шинэ хэв маяг,
4. Хүрээлэн буй орчин, цаг агаар зэрэг нь эрүүл хүнсийг өдөр тутам нийтээрээ хэрэглэх боломжийг хязгаарлаж байна.

Дээрх асуудлыг шийдэхийн тулд бид юу хийх ёстой вэ?

1. Хүн амын эрүүл хүнсний талаарх мэдлэг боловсролыг дээшлүүлэх,
2. Эрүүл хүнсний эрэлт хэрэгцээг үүсгэх,
3. Монгол хоолны баялаг соёл уламжлалыг хадгалж үлдэхийн сацуу Монгол үндэсний хоолонд илүү тэжээллэг, өргөн сонголттой шинэчлэлийг хийж хоол хүнсний төрлийг нэмэгдүүлэх,
4. Судалгаа үр дүнд тулгуурласан Монгол хүний хооллолтын зөвлөмжийг шинэчлэн сайжруулах,
5. Монгол хүний эрүүл амьдрахад шаардлагатай хоол хүнснээс авах зөв зохистой шим тэжээлийн үнэ цэнийг тодорхойлох нь чухал юм.

Хүн амыг хэрэгцээт хүнсний бүтээгдэхүүнээр хангах боломжийг олгоход хөдөө аж ахуйн шинэчилсэн бодлого боловсруулж хөгжүүлэх, эдгээр бүтээгдэхүүнийг хүн амд хүргэх боломжит дэд бүтцийг үүсгэх зорилго бүхий урт хугацааны зохицуулалттай үндэсний шим тэжээлийн стратегийг боловсруулах шаардлагатай байна. Үүний үр дүнд бүх нийтийг хамарсан хоол хүнсний хэрэглээний соёлд орчин үетэйгээ нийцсэн үсрэнгүй өөрчлөлт хийснээр хүн амын хүнс шим тэжээлийн зохицол болон халдварт бус өвчлөлөөс үүсэх ачааллыг эрчимтэй бууруулах боломжтой

Олон улсад судлагдсан байдал

Харвардын Их Сургуулийн шим тэжээл судлалын тэнхимийн судлаачид дэлхийн хүн амын дундах хүнсний хэрэглээний мэдээллийг судалснаар зүрх судасны эмгэг, цус харвалт, 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин болон хорт хавдар зэрэг халдварт бус өвчлөлд өртөх эрсдэлд хүнс хэрхэн нөлөөлөх үнэлгээг гаргасан байна.

Дээрх үнэлгээгээр халдварт бус өвчлөлд өртөх эрсдэлд хүнсний хэрэглээ хамаардаг байна.

Эрүүл хооллолтын Алтернатив Индекс гэдэг нь олон улсын судалгааны үр дүнгээр батлагдсан хэмжигдэхүүнийг ашигладаг шинэ аргачлал юм. Дээрх индексийг ашиглан тодорхойлсноор монголчуудын хүнсний хэрэглээний төрөл зүйл хэт тэнцвэргүй бөгөөд бусад оронтой харьцуулахад зүрх судасны эмгэг, цус харвалт, 2-р хэлбэрийн чихрийн шижин болон хорт хавдар зэрэг халдварт бус өвчлөлд өртөх эрсдэл маш өндөр байна. /Үүнд: амьтны гаралтай хүнсний хэрэглээ хэт өндөр, ургамлын гаралтай хүнсний хэрэглээ тун бага илэрхий хангалтгүй/.

Монгол улсад судлагдсан байдал

2011-2016 онд Монголын болон олон улсын судлаачдаас бүрдсэн баг /Улаанбаатар хот, Булган, Дорнод, Ховд, Хөвсгөл, Өмнөговь, Сүхбаатар, Төв аймгуудын төвийн болон алслагдсан/ халдварт бус өвчлөлд өртөх эрсдэлд

хүнсний хэрэглээ хамаардаг.бүс нутгийн харьцангуй эрүүл эрэгтэй, эмэгтэйчүүд /жирэмсэн биш/-ийн хоол хүнсний хэрэглээг нарийвчлан судалсан.

Судалгааны үр дүнгээр малын мах ба боловсруулсан гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээ хэт өндөр хөдөөгийн эрэгтэйчүүдийн хэрэглээ өвлийн улиралд дунджаар 445-533 гр хоногт, тослог ихтэй цагаан идээний хэрэглээ их, зуны улиралд дунджаар 657 гр/хоногт/ байсан бол аминдэм, эрдэс бодис, ханаагүй тосны хүчил, нийлмэл бүтэц бүхий нүүрс ус, эслэгийн үндсэн эх үүсвэр болох жимс, булцуут бус ногоо, бүхэл үр тариа, самар, үр, загас, тахиа шувууны мах болон өндөгний хэрэглээ хангалтгүй байсан.

2018 онд Японд хийгдсэн судалгаагаар>20 насны Япон эрэгтэйчүүдийн малын махны хэрэглээ хоногт 83 гр харин нийт илчлэгийн ойролцоогоор ¼-ийг жимс, булцуут бус ногоо, төрөл бүрийн үр, шош, самар зэрэг эзэлдэг байна.

Мах болон сүү цагаан идээ нь уураг (хүний биед шаардлагатай бүх 20 амин хүчлийг агуулдаг) ба зарим аминдэм, эрдсийн чухал эх үүсвэр юм. Гэвч хүн эрүүл амьдрахад шаардлагатай бүхий л шимт бодисоо хангалттай авах хүнсний эх үүсвэр болох жимс, хүнсний ногоо, бүхэл үр тариа зэрэг олон төрлийн хүнсийг хамт хэрэглэхэд оршдог. Энэхүү судалгаагаар шимт бодисын дутагдлууд нь Монгол Улсын хүн амын дээрх хүнсний төрөл зүйлийн хязгаарлагдмал байдалтай шууд холбоотой бөгөөд эрүүл мэндийн олон асуудал дагуулах эрсдэлтэйг онцолж байна. Ялангуяа малын махны илүүдэл хэрэглээ нь цусан дах липид, тэр дундаа бага нягтралтай липопротейны (муу) холестерин ба триглицеридийн хэмжээг хэт нэмэгдүүлж улмаар зүрх судасны өвчин, чихрийн шижин, зарим төрлийн хорт хавдрын өвчлөлийн эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Мөн боловсруулсан үр тариа нь боловсруулалтын явцад бүхэл үр тарианд агуулагдах эслэг, аминдэм, эрдсүүдийн хэмжээг бууруулдаг (доорх зурагнаас харна уу). Иймээс боловсруулсан үр тарианы хэрэглээг бүхэл үрийн хүнстэй харьцуулахад биеийн жин нэмэгдүүлэх, инсулины мэдрэг байдлыг бууруулах,чихрийн шижин зэрэг халдварт бус өвчин үүсэхэд нөлөөлж байна.

Судалгааны багийнхан хот болон хөдөөгийн хооллолтын хэв маяг (хооллолтын хэв маяг гэдэг нь хамтаар нь хэрэглэх хандлагатай хүнсний бүтээгдэхүүнүүдийн бүлгийн хэлнэ)-ийг тодорхойлоход хотын хүн амын биеийн жингийн илүүдэлд хооллолтын хэв маяг нөлөөлдөг байна. Хүн эрүүл амьдрахад зайлшгүй хэрэгтэй хоол тэжээлээс авах шаардлагатай уураг, өөх тос, нүүрс ус, аминдэм, эрдэс бодис, бичил шим тэжээлийн зохистой харьцаа хот хөдөөгийн аль алинд нь ихээр алдагдсан байна. Ялангуяа хотын оршин суугчдын хоол хүнс, шим тэжээлийн зохистой харьцаа ихээр алдагдсаныг онцлох нь зүйтэй. Энэ нь нас, хүйс, бүсчлэлээс үл хамааран хотын хооллолтын хэв маягийг дагах нь биеийн жингийн индекс өндөр байгаатай шууд хамааралтай байна. Хэдийгээр хөдөөгийн хооллолтын хэв маяг нас ахих тусам ажиглагдаж байгаа боловч, яваандаа үндэстэн даяар таргалалт, жингийн илүүдэлтэй хотын хооллолтын хэв маягт шилжилт үргэлжилнэ гэсэн үг юм.

ГУРАВДУГААР БҮЛЭГ. СУДАЛГААНЫ ХЭРЭГЛЭГДЭХҮҮН БА АРГА ЗҮЙ

1. Судалгааны ажлын загвар:

Өвөрхангай аймгийн хүн амын эрүүл хүнсний хэрэглээ, хооллолтын дадлыг үнэлэхдээ нэг агшингийн судалгааны загварыг ашиглана. Судалгааны мэдээллийг тоон судалгааны анкетийн аргыг ашиглан цуглуулна.

2. Судалгааны хамрах хүрээ, түүвэрлэлт:

Нийт хүн амын тоог сум тус бүрээр (n=117089) суурь үзүүлэлт болгон авч 95 хувийн магадлал (1,96), алдааны хязгаар (0,09), түүвэрийн бус алдааг 5 хувиар тооцож 2189 иргэнийг судалгаанд хамруулахаар тооцно.

$$n = \frac{N * z^2 * p * (1 - p)}{(N - 1) * e^2 + z^2 * p * (1 - p)} = \dots$$

N- Эх олонлог (12178)

Z2 – Илтгэх хязгаар 1.96 (95%)

P – Үзүүлэлтийн суурь түвшин (0.5)

e2 – Алдааны хязгаар 0.09

№	Сумын нэр	Эх олонлог	Түүвэр хүн ам
1	Арвайхээр	35725	118
2	Баруунбаян-Улаан	2657	115
3	Бат-өлзий	7649	116
4	Баянгол	3718	115
5	Баянөндөр	3495	115
6	Богд	5644	115
7	Бүрд	2849	113
8	Гучин-Ус	2121	113
9	Есөнзүйл	2731	114
10	Зүүнбаян-Улаан	3737	115
11	Нарийнтээл	3532	116
12	Өлзийт	2252	113
13	Сант	3357	115
14	Тарагт	3261	115
15	Төгрөг	2635	114
16	Уянга	9363	118
17	Хайрхандулаан	3465	114
18	Хархорин	12170	118
19	Хужирт	6728	117
	Нийт		2189

3. Мэдээлэл цуглуулалт:

- Хүн амын хооллолтыг байдлыг тодорхойлохдоо урьдчилан бэлтгэсэн 3 бүлэг 31 асуумжаар авна. Асуумжийн бүтэц нь:
 - Ерөнхий мэдээллийн хэсэг: Нас, хүйс, гэр бүл, харьяалал, өрхийн орлого зэрэг мэдээллийг багтаасан.
 - Хүн амын хүнсний хэрэглээг тодорхойлохдоо 5 бүлэг 17 асуумжийг ашиглана.
 - Хүн амын эрүүл бус хүнсний хэрэглээг 6 асуумжаар авна
 - Хүн амын хооллолтын дадлыг 8 асуумжаар тус тус авна
- Судалгааны асуумжийг сум, өрхийн нийгмийн эрүүл мэндийн ажилтан, багийн эмч нар цаасан хэлбэрээр авна.
- Судалгаанд сонгогдсон хүн амаас Өсвөр насныхан 20%, 65-с дээш насны хүн ам 20%, малчид 20%, төрийн албан хаагчид 20% байхаар тооцон

санамсаргүй түүврийн аргаар сонгон авна. /Жишээ нь: Бат-Өлзий сум нийт хамрагдах хүн ам 116 байхад дээрх 4 бүлэг тус бүр 29 хүнээс судалгааг авна/

- Судалгаанд оролцогчид хүйсийн хувьд мөн /Өсвөр насныхан, 65-с дээш насны хүн ам, малчид, төрийн албан хаагчид/ 50, 50 хувь байхаар тооцон авна. /Жишээ нь: Бат-Өлзий сум Өсвөр насны 29 хүүдээс судалгааг авахад 14 эрэгтэй, 15 эмэгтэй, 29 малчнаас судалгааг авахад 15 эрэгтэй 14 эмэгтэй гэх мэт/
- Судалгааг 2023 оны 10 дугаар сарын 26-ны өдрөөс 11 дүгээр сарын 06-ны дотор хийж НЭМХ-ийн мэргэжилтэн Б.Оюунчимэгт цаасан хэлбэрээр хүргүүлнэ.

4. Мэдээллийн чанар:

- Түүврийн нэгжийн жагсаалтыг бүрэн бэлтгэх, сонгогдсон нэгжийг судалгаанд заавал хамруулах
- Асуулгын хуудас болон зааварт заасан чиглэлийн дагуу мэдээллийг цуглуулна. Мэдээлэл цуглуулах явцад ойлгомжгүй зүйл, бэрхшээл тулгарсан үед НЭМХ-ийн мэргэжилтэн Б.Оюунчимэг /88689110/ зөвлөлдөж, асуудлыг шийдэх байдлаар ажиллана.

5. Мэдээлэл боловсруулалт:

Тоон судалгааны статистик боловсруулалтыг SPSS программын 23 хувилбарыг ашиглан дүгнэлт хийнэ. Үр дүнг боловсруулахдаа тухай хувьсагчийн тархалтаас хамааруулаад тоо мэдээлэлд Pearson Correlation-ийг, хувиар илэрхийлсэн мэдээлэлд Pearson Chi-square ашиглах бөгөөд асуумжын найдвартай байдлыг үнэлэхдээ Cronbach Alpha-г тодорхойлно.

Хувь хүний мэдээллийг зөвхөн судалгааны ажилд ашиглах бөгөөд судалгааны үр дүнг мэдээлэхдээ хувь хүний нууцыг хадгална.

СУДАЛГААНЫ АЖЛЫН ҮР ДҮН

Энэхүү судалгаанд асуумжийг монгол хүний хооллолтын зөвлөмжийг үндэслэн боловсруулсан учир дотоод нийцтэй байдлыг нь юуны өмнө тодорхойлов.

Дотоод нийцтэй байдлын коэффициент болох кронбах альфа (α)²-г тооцоход хүн амын хооллолтыг байдлыг тодорхойлох 3 бүлэг 31 асуумжийн хувьд $\alpha=0.86$ байлаа. Энэ нь уг асуумжийн хэмжигдэхүүнүүд судалж буй зүйлээ хэмжиж буй байдал сайн байгааг илтгэнэ.

Хүснэгт 1. Хүн ам зүйн мэдээлэл

№	Үзүүлэлт		Тоо	Хувь
1	Нас	10-19 нас	236	14.8
		20-29 нас	209	13.1
		30-39 нас	358	22.4
		40-49 нас	284	17.8
		50-59 нас	250	15.7
		60-69 нас	177	11.1
		70-79 нас	66	4.1
		80-89 нас	13	0.8
		90+ нас	2	0.1
		2	Хүйс	Эрэгтэй
Эмэгтэй	1031			64.6
3	Ам бүл	1-2	411	25.8
		3-4	721	45.2
		5+	463	29.0
4	Харьяалал	Арвайхээр	121	7.6
		Баруунбаян-Улаан	109	6.8
		Бат-Өлзий	111	7.0
		Баянгол	116	7.3
		Баян-Өндөр	113	7.1
		Богд	42	2.6
		Бүрд	48	3.0
		Гучин-Ус	83	5.2
		Есөнзүйл	67	4.2
		Зүүнбаян-Улаан	102	6.4
		Нарийнтээл	91	5.7
		Өлзийт	49	3.1
		Сант	102	6.4
		Тарагт	70	4.4
		Төгрөг	107	6.7
		Уянга	38	2.4
		5	Боловсрол	Дээд
Тусгай дунд /коллеж/	137			8.6
Бүрэн дунд	56			32.4
Бүрэн бус дунд	287			18.0
Бага	176			11.0
Боловсролгүй	24			1.5
6	Гэрлэлтийн байдал			Гэрлэсэн
		Гэрлээгүй	388	24.3
		Хамтран амьдрагчтай	42	2.6
		Бэлэвсэн	68	4.3

7	Өрхийн орлого	1-549999	382	23.9
		550000-999999	565	35.4
		1000000-1999999	465	29.2
		2000000+	183	11.5
8	Хөдөлмөр эрхлэлтийн байдал	Төрийн байгууллага	537	33.7
		Төрийн бус байгууллага	76	4.8
		Хувиараа хөдөлмөр эрхэлдэг	212	13.3
		Тогтмол цалингүй /улирлын чанартай/	46	2.9
		Оюутан, сурагч	216	13.5
		Тэтгэвэрт	307	19.2
		Ажилгүй /хөдөлмөрийн чадвартай/	84	5.3
		Ажилгүй /хөдөлмөрийн чадваргүй/	11	0.7
	Малчин	106	6.6	

Судалгаанд оролцогчдыг хүйсийн хувьд авч үзэхэд 30-49 насныхан хамгийн өндөр хувийг эзэлж байна. Мөн Арвайхээр, Баянгол, Баян-Өндөр Хужирт сумдаас хамгийн их оролцогчид хамрагдсан ба аймгийн хэмжээнд бүх сумдыг хамруулсан. Судалгаанд оролцогчдын дийлэнх нь төрийн албан хаагчид байна.

Иргэдийн цагаан идээний хэрэглээ:

Хүснэгт 2. Иргэдийн цагаан идээ хэрэглэх давтамж

	Өдөр бүр тогтмол		7 хоногт 1-4 удаа		14 хоногт 1-6 удаа		Хэрэглэдэггүй	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Сүү	733	46.0	512	32.1	278	17.4	72	4.5
Ааруул	531	33.1	474	29.7	461	28.9	129	8.1
Өрөм	267	16.7	377	23.6	545	34.2	406	25.5
Аарц	406	25.4	558	35.0	459	28.8	172	10.8
Тараг	391	24.5	447	28.0	524	32.9	233	14.6

Иргэдийн цагаан идээ хэрэглэх давтамжийг судлан үзэхэд судалгаанд оролцогчдын 74.5 - 95.5 хувь нь цагаан идээг хэрэглэдэг ба 16.7-46 хувь нь тогтмол хэрэглэдэг, 23.6-32.1 хувь нь 7 хоногт 1-4 удаа хэрэглэдэг, 17.4-34.2 хувь нь 14 хоногт 1-6 удаа хэрэглэж байгаагаас сүү, ааруулын хэрэглээ хамгийн өндөр, өрмийг хамгийн бага хэрэглэдэг байна.

Хүснэгт 3. Иргэдийн цагаан идээ хэрэглэх хэмжээ

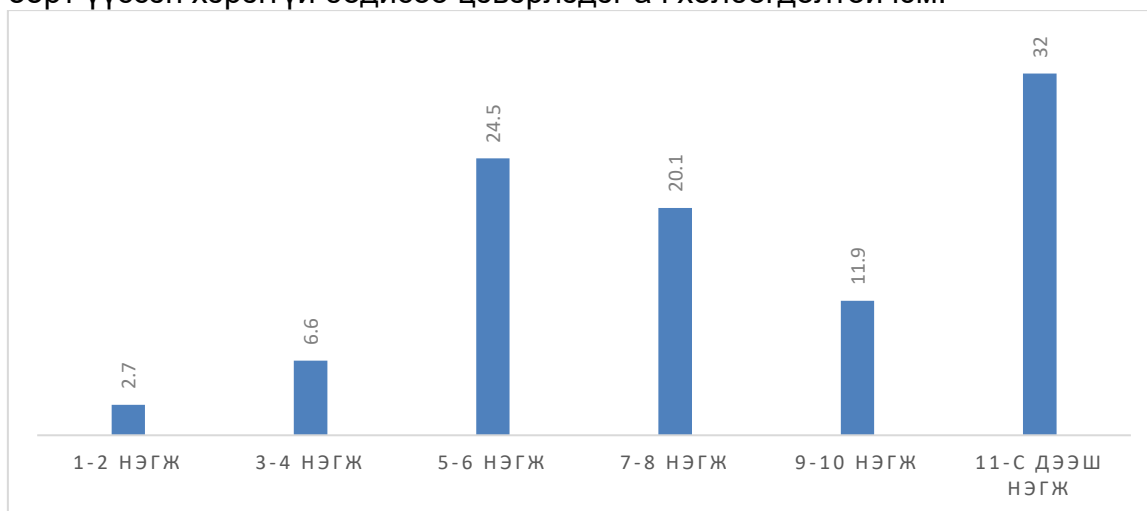
	Сүү		Аарц		Тараг			Ааруул	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь		Тоо	Хувь
250 мл буюу 1 аяга	818	51.3	920	57.7	1022	64.1	1ш /20гр/	696	43.6
500 мл буюу 2 аяга	412	25.8	314	19.7	197	12.4	2ш /40гр/	393	24.6
1 литр	191	12.0	126	7.9	94	5.9	3ш	204	12.8
1.5 литр	50	3.1	42	2.6	31	1.9	4ш	75	4.7
2 литр	30	1.9	8	0.5	8	0.5	5ш	35	2.2
2 литрээс дээш	22	1.4	13	0.8	10	0.6	6ш+	63	3.9
Хэрэглэдэггүй	72	4.5	172	10.8	233	14.6	Үгүй	129	8.1

Иргэдийн хоногт хэрэглэдэг цагаан идээний хэмжээг тодорхойлоход 51.3 хувь нь хоногт 250 гр сүү, 57.7 хувь нь хоногт 250мг аарц, 64.1 хувь нь хоногт 250 мг тараг тус тус хэрэглэдэг байна.

Хүснэгт 4. Иргэдийн хэрэглэх цагаан идээ

	Малын гаралтай		Үйлдвэрийн		2-ууланг нь	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Сүү	1191	74.7	85	5.3	274	17.3
Ааруул	1306	81.9	51	3.2	160	10.0
Тараг	1134	71.1	69	4.3	245	15.4

Малын гаралтай сүү, ааруул, таргыг судалгаанд оролцогчдын 71.1-81.9 хувь нь хэрэглэж байгаа нь монголчууд эрт үеэс сүү цагаан идээг голлон хэрэглэснээр биед шаардагдах шим тэжээлийн бодисоо аваад зогсохгүй өвөл хаврын улиралд өөрт үүссэн хэрэггүй бодисоо цэвэрлэдэг ач холбогдолтой юм.



Зураг 1. Хоногт хэрэглэдэг цагаан идээ

Монгол хүний хооллолтын зөвлөмжид хоногт хэрэглэх цагаан идээний хэрэглээ нь 3-4 нэгж буюу 350-500 гр байна хэмээн заасан байдаг бол иргэдийн 24.5 хувь нь 5-6 нэгж, 32 хувь нь 11-с дээш нэгж буюу тогтмол хэрэглэхгүй байгаа хэдий ч нэг удаа хэрэглэхдээ зөвлөмж хэмжээнээс хэтрүүлэн хэрэглэж байна.

Хүснэгт 5. Насыг хоногт хэрэглэх цагаан идээтэй харьцуулсан байдал

Нас	1-2 нэгж		3-4 нэгж		5-6 нэгж		7-8 нэгж		9-10 нэгж		11-с дээш	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
10-19	4	1.7	12	5.2	42	18.2	49	21.2	32	13.9	92	39.8
20-29	6	2.9	16	7.8	47	22.8	43	20.9	34	16.5	60	29.1
30-39	8	2.3	25	7.1	102	29.1	67	19.2	36	10.3	112	32.0
40-49	10	3.6	19	7.0	66	24.1	55	20.1	36	13.1	88	32.1
50-49	7	2.8	15	6.1	69	27.9	46	18.6	32	13.0	78	31.6
60-69	3	1.7	13	7.6	45	26.2	37	21.5	16	9.3	58	33.7
70-79	4	6.2	4	6.2	19	29.2	16	24.6	3	4.6	19	29.2
80-89	0	0.00	1	7.7	1	7.7	7	53.8	1	7.7	3	23.1
90+	1	50.0	0		0		0		0		1	50.0
Р утга	0.062											

Хоногт хэрэглэх цагаан идээг насны бүлгээр авч үзэхэд 70-79 насныхан зөвлөмж хэмжээнээс бага, 10-29 насныхан зөвлөмж хэмжээнээс хэтрүүлэн хэрэглэж байна.

Хүснэгт 6. Хоногт хэрэглэх хүнсний хэрэглээг харьяалалтай харьцуулсан байдал

Харьяалал	1-2 нэгж		3-4 нэгж		5-6 нэгж		7-8 нэгж		9-10 нэгж		11-с дээш	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Арвайхээр	3	2.5	16	13.2	40	33.1	16	13.2	17	14.0	29	24.0
ББУ	2	1.8	3	2.8	32	29.4	24	22.0	16	14.7	32	29.4
Бат-Өлзий	2	1.9	6	5.7	32	30.5	17	16.2	6	5.7	42	40.0
Баянгол	1	0.9	6	5.2	24	20.7	35	30.2	20	17.2	30	25.9
Б/Өндөр	0	0.0	1	0.9	20	17.7	23	20.4	25	22.1	44	38.9
Богд	1	2.4	5	11.9	11	26.2	10	23.8	6	14.3	9	21.4
Бүрд	4	8.3	4	8.3	12	25.0	9	18.8	4	8.3	15	31.3
Гучин-Ус	2	2.5	2	2.5	20	24.7	19	23.5	6	7.4	32	39.5
Есөнзүйл	0	0.0	6	9.1	21	31.8	12	18.2	7	10.6	20	30.3
ЗБУ	0	0.0	1	1.0	4	3.9	23	22.5	17	16.7	57	55.9
Нарийнтээл	17	21.5	8	10.1	34	43.0	7	8.9	2	2.5	11	13.9
Өлзийт	0	0.0	2	4.2	7	14.6	8	16.7	11	22.9	20	41.7
Сант	3	3.0	12	11.9	29	28.7	28	27.7	7	6.9	22	21.8
Тарагт	3	4.5	3	4.5	11	16.7	15	22.7	7	10.6	27	40.9
Төгрөг	3	2.8	17	15.9	34	31.8	21	19.6	14	13.1	18	16.8
Уянга	0	0.0	2	5.3	6	15.8	9	23.7	5	13.2	16	42.1
Х/Дулаан	1	3.7	0	0.0	8	29.6	2	7.4	4	14.8	12	44.4
Хархорин	1	1.2	5	6.2	21	25.9	15	18.5	11	13.6	28	34.6
Хужирт	0	0.0	6	5.5	25	22.7	27	24.5	5	4.5	47	42.7
Р утга	0.000											

Хоногт хэрэглэх цагаан идээг зөвлөмж хэмжээнээс хэтрүүлэн хэрэглэх нь хангайн сумдад илүү өндөр хувийг эзэлж байна. Энэ нь хангай сумдад малын тоо толгой их, мөн аялал жуулчлал илүү түлхүү байдагтай холбоотой цагаан идээгээ бэлтгэхтэй холбоотой байж болох юм.

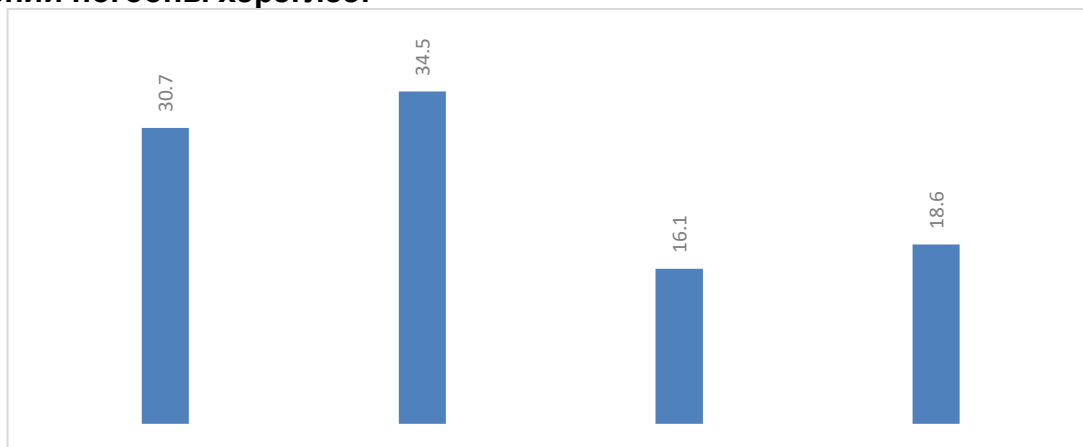
Хоногт хэрэглэх цагаан идээний хэрэглээ харьяаллын хувьд статистик ач холбогдол бүхий хамааралтай (P=0.000) байна.

Хүснэгт 7. Хоногт хэрэглэх хүнсний хэрэглээг хөдөлмөр эрхлэлтийн байдалтай харьцуулсан байдал

Хөдөлмөр эрхлэлт	1-2 нэгж		3-4 нэгж		5-6 нэгж		7-8 нэгж		9-10 нэгж		11-с дээш	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Төрийн байгууллага	13	2.4	45	8.5	170	32.0	106	19.9	62	11.7	136	25.6
ТББ	4	5.3	11	14.5	16	21.1	6	7.9	14	18.4	25	32.9
Хувиараа	6	2.9	6	2.9	38	18.4	49	23.7	31	15.0	77	37.2
Улирлын чанартай	0	0.0	1	2.3	10	22.7	7	15.9	2	4.5	24	54.5
Оюутан, сурагч	4	1.9	14	6.7	37	17.6	47	22.4	27	12.9	81	38.6
Тэтэвэрт	11	3.6	22	7.3	79	26.2	71	23.5	29	9.6	90	29.8
Ажилгүй /х.ч/	3	3.9	2	2.6	21	27.6	7	9.2	10	13.2	33	43.4
Ажилгүй /х.ч.гүй/	0	0.0	1	10.0	4	40.0	2	20.0	2	20.0	1	10.0
Малчин	2	1.9	3	2.9	16	15.5	25	24.3	13	12.6	44	42.7
Р утга	0.000											

Хоногт хэрэглэх цагаан идээний хэрэглээ хөдөлмөр эрхлэлттэй статистик ач холбогдол бүхий хамааралтай (P=0.000) байна.

Хүнсний ногооны хэрэглээ:



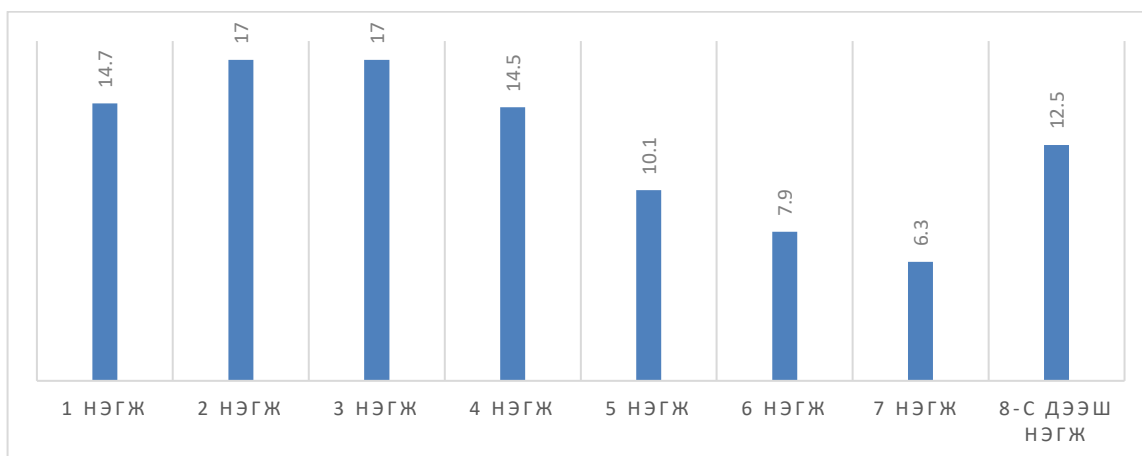
Зураг 2. Хүнсний ногоо хэрэглэх давтамж

Судалгаанд оролцогчдын 81.3 хувь хүнсний ногоог хэрэглэдэг, 18.6 хувь хэрэглэдэггүй байна. Үүнээс 34.7 хувь нь 7 хоногт 1-4 удаа хүнсний ногоо хэрэглэж байна.

Хүснэгт.8 Хүнсний ногооны хоногт хэрэглэх хэмжээ

Хүнсний ногоо	1-2 аяга		3-4 аяга		5-6 аяга	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Бууцай	165	10.4	4	0.3		
Байцай	616	38.6	15	0.9	4	0.3
Саримсны гол	305	19.2	5	0.3		
Салатны навч	199	12.5	3	0.2	169	10.6
Юцай	69	4.3			8	0.5
Вандуй	56	3.5				
Халуун чинжүү	128	8.0				
Шар манжин	472	29.5	3	0.2		
Хүрэн манжин	260	16.3	1	0.1		
Цагаан лууван	68	4.3				
Амтат чинжүү	187	11.8	1	0.1	16	1.0
Улаан лууван	438	27.5	7	0.5		
Хулуу	39	2.5				
Мөөг	82	5.1	1	0.1	5	0.4

Хамгийн өргөн хэрэглэдэг хүнсний ногоонд байцаа 39.8%, шар манжин 29.7%, улаан лууван 28% тус тус хэрэглэж байна.



Зураг 3. Хоногт хэрэглэдэг хүнсний ногоо

Монгол хүний хооллолтын зөвлөмжид хоногт 5 нэгж хүнсний ногоо хэрэглэх хэрэгтэй хэмээн заасан байдаг бол манай судалгаанд оролцогчдын 10.1 хувь нь хоногт 5 нэгж хүнсний ногоо хэрэглэдэг байна. Мөн судалгаанд оролцогчдын 63.2 хувь нь зөвлөмж хэмжээнээс бага, 26.7 хувь зөвлөмж хэмжээнээс хэтрүүлэн хэрэглэдэг байна.

Хүснэгт.9 Хүнсний ногооны хоногт хэрэглэх хэмжээг настай харьцуулсан байдал

Нас	1 нэгж	2 нэгж	3 нэгж	4 нэгж	5 нэгж	6 нэгж	7 нэгж	8 нэгж
10-19	24 (12.6)	39 (20.4)	32 (16.8)	29 (15.2)	12 (6.3)	12 (6.3)	12 (6.3)	31 (16.2)
20-29	19 (13.7)	18 (12.9)	27 (19.4)	11 (7.9)	15 (10.8)	9 (6.5)	9 (6.5)	31 (22.3)
30-39	32 (15.1)	38 (17.9)	42 (19.8)	32 (15.1)	18 (8.5)	8 (3.8)	10 (4.7)	32 (15.1)
40-49	34 (19.1)	35 (19.7)	34 (19.1)	23 (12.9)	19 (10.7)	10 (5.6)	6 (3.4)	17 (9.6)
50-49	24 (16.0)	35 (23.3)	32 (21.3)	24 (16.0)	14 (9.3)	8 (5.3)	3 (2.0)	10 (6.7)
60-69	21 (19.3)	29 (26.6)	24 (22.0)	14 (12.8)	9 (8.3)	5 (4.6)	4 (3.7)	3 (2.8)
70-79	8 (25.8)	6 (19.4)	4 (12.9)	6 (19.4)	3 (9.7)	1 (3.2)	0	3 (9.7)
80-89	0	0	2 (40.0)	3 (60.0)	0	0	0	0
90+	0	0	0	0	0	0	0	0
Р утга	0.000							

Хүнсний ногооны хэрэглээг настай харьцуулан судлахад 10-19, 40-69 насныхан хоногт 2 нэгж 70-79 насныхан 1 нэгж хүнсний ногоог хэрэглэж байна. Хүнсний ногооны хэрэглээ насны хувьд статистик ач холбогдол бүхий хамааралтай (P=0.000) байна.

Хүснэгт.10 Хүнсний ногооны хоногт хэрэглэх хэмжээг харьяалалтай харьцуулсан байдал

Харьяалал	1 нэгж	2 нэгж	3 нэгж	4 нэгж	5 нэгж	6 нэгж	7 нэгж	8 нэгж
Арвайхээр	12 (12.1)	21 (21.2)	12 (12.1)	14 (14.1)	8 (8.1)	3 (3.0)	4 (4.0)	25 (25.3)
ББУ	12 (21.1)	12 (21.1)	5 (8.8)	13 (22.8)	1 (1.8)	7 (12.3)	1 (1.8)	6 (10.5)
Бат-Өлзий	11 (25.6)	7 (16.3)	9 (20.9)	4 (9.3)	3 (7.0)	3 (7.0)	1 (2.3)	5 (11.6)
Баянгол	22 (27.5)	16 (20.0)	18 (22.5)	8 (10.0)	5 (6.3)	3 (3.8)	4 (5.0)	4 (5.0)
Б/Өндөр	5 (6.8)	11 (15.1)	13 (17.8)	17 (23.3)	11 (15.1)	2 (2.7)	6 (8.2)	8 (11.0)
Богд	4 (22.2)	5 (27.8)	5 (27.8)	0	2 (11.1)	1 (5.6)	1 (5.6)	0
Бүрд	0	6 (19.4)	7 (22.6)	4 (12.9)	5 (16.1)	3 (9.7)	3 (9.7)	3 (9.7)
Гучин-Ус	7 (10.8)	9 (13.8)	9 (13.8)	11 (16.9)	8 (12.3)	4 (6.2)	3 (4.6)	14 (21.5)
Есөнзүйл	3 (21.4)	2 (14.3)	5 (35.7)	2 (14.3)	0	1 (7.1)	0	1 (7.1)
ЗБУ	21 (32.8)	10 (15.6)	10 (15.6)	7 (10.9)	5 (7.8)	5 (7.8)	4 (6.3)	2 (3.1)
Нарийнтээл	10 (19.2)	17 (32.7)	8 (15.4)	3 (5.8)	4 (7.7)	2 (3.8)	0	8 (15.4)
Өлзийт	5 (13.9)	11 (30.6)	6 (16.7)	6 (16.7)	3 (8.3)	2 (5.6)	0	3 (8.3)
Сант	12 (16.0)	19 (25.3)	23 (30.7)	13 (17.3)	0	1 (1.3)	2 (2.7)	5 (6.7)
Тарагт	3 (5.9)	11 (21.6)	12 (23.5)	7 (13.7)	6 (11.8)	2 (3.9)	3 (5.9)	7 (13.7)
Төгрөг	16 (21.6)	19 (25.7)	15 (20.3)	9 (12.2)	4 (5.4)	5 (6.8)	1 (1.4)	5 (6.8)
Уянга	6 (28.6)	4 (19.0)	3 (14.3)	4 (19.0)	3 (14.3)	0	0	1 (4.8)
Х/Дулаан	2 (11.8)	5 (29.4)	5 (29.4)	1 (5.9)	2 (11.8)	0	1 (5.9)	1 (5.9)
Хархорин	7 (16.3)	5 (11.6)	9 (20.9)	5 (11.6)	4 (9.3)	1 (2.3)	4 (9.3)	8 (18.6)
Хужирт	4 (3.9)	10 (9.8)	23 (22.5)	14 (13.7)	16 (15.7)	8 (7.8)	6 (5.9)	21 (20.6)
Р утга	0.000							

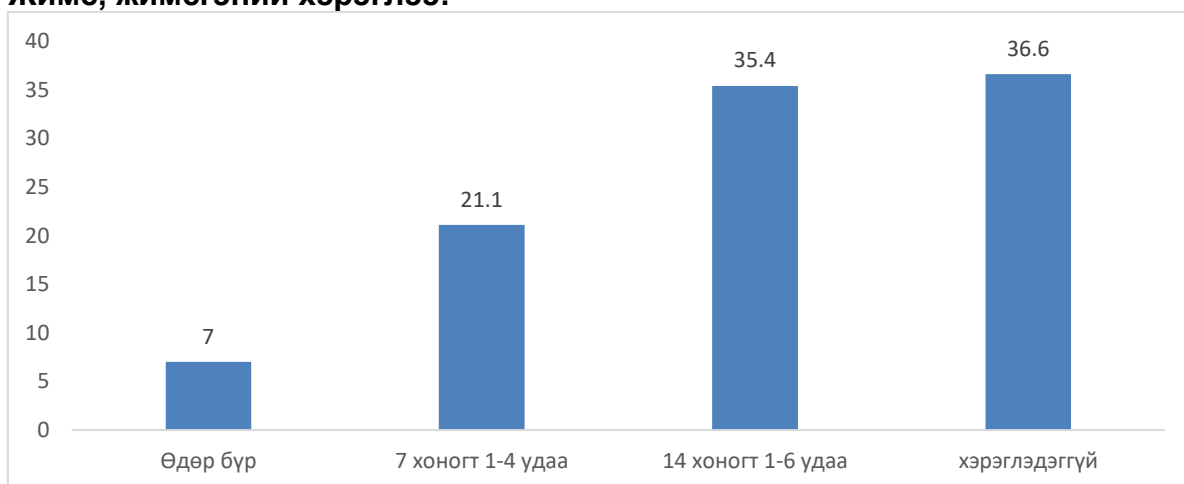
Хүнсний ногооны хэрэглээг сумдаар харьцуулан үзэхэд Арвайхээр, Гучин-Ус сумдад зөвлөмж хэмжээнээс их, бусад сумдад зөвлөмж хэмжээнээс бага хэрэглэж байна. Иргэдийн хүнсний ногооны хэрэглээ харьяалалтай статистик ач холбогдол бүхий хамааралтай (P=0.000) байна.

Хүснэгт. 11 Хүнсний ногооны хоногт хэрэглэх хэмжээг хөдөлмөр эрхлэлттэй харьцуулсан байдал

Харьяалал	1 нэгж	2 нэгж	3 нэгж	4 нэгж	5 нэгж	6 нэгж	7 нэгж	8 нэгж
Төрийн байгууллага	50 (13.7)	57 (15.6)	76 (20.8)	48 (13.1)	42 (11.5)	19 (5.2)	16 (4.4)	58 (15.8)
ТББ	3 (6.7)	10 (22.2)	6 (13.3)	14 (31.1)	4 (8.9)	0	2 (4.4)	6 (13.3)
Хувиараа	30 (24.4)	25 (20.3)	20 (16.3)	14 (11.4)	8 (6.5)	5 (4.1)	4 (3.3)	17 (13.8)
Улирлын чанартай	3 (11.1)	6 (22.2)	7 (25.9)	4 (14.8)	1 (3.7)	1 (3.7)	0	5 (18.5)
Оюутан, сурагч	18 (10.5)	34 (19.9)	30 (17.5)	26 (15.2)	11 (6.4)	12 (7.0)	12 (7.0)	28 (16.4)
Тэтэвэрт	35 (20.1)	44 (25.3)	36 (20.7)	26 (14.9)	16 (9.2)	8 (4.6)	4 (2.3)	5 (2.9)
Ажилгүй /х.ч/	5 (10.9)	15 (32.6)	12 (26.1)	5 (10.9)	3 (6.5)	1 (2.2)	1 (2.2)	4 (8.7)
Ажилгүй /х.ч.гүй/	1 (12.5)	1 (12.5)	2 (25.0)	0	0	3 (37.5)	1 (12.5)	0
Малчин	17 (30.9)	8 (14.5)	8 (14.5)	5 (9.1)	5 (9.1)	4 (7.3)	4 (7.3)	4 (7.3)
P утга	0.000							

Иргэдийн хүнсний ногооны хэрэглээ хөдөлмөр эрхлэлтийн байдалтай статистик ач холбогдол бүхий хамааралтай (P=0.000) байна.

Жимс, жимсгэний хэрэглээ:



Зураг 4. Жимс, жимсгэнэ хэрэглэх давтамж

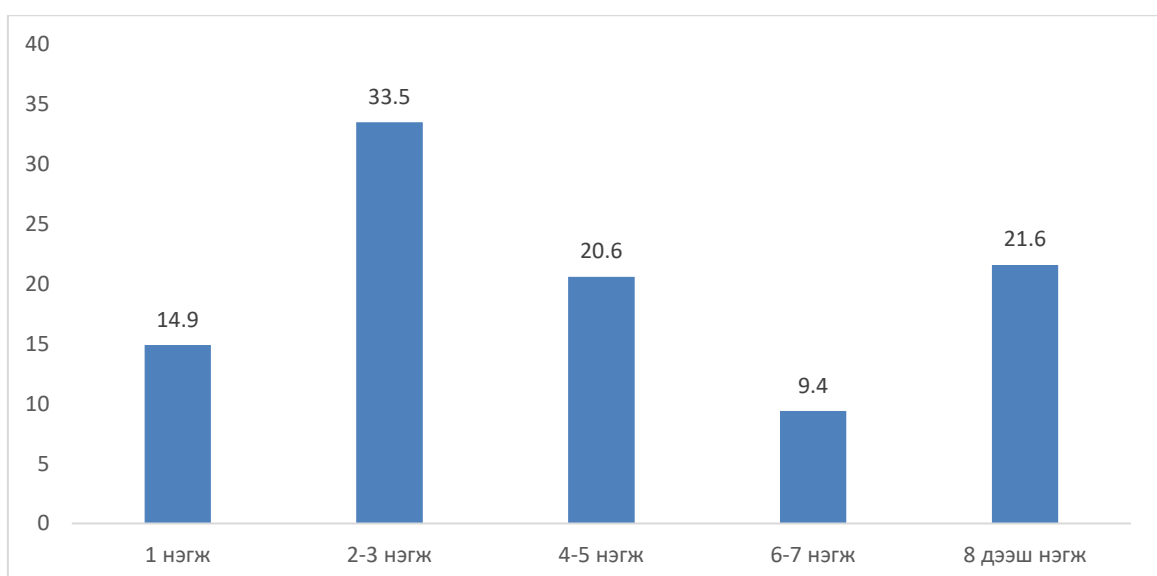
Судалгаанд оролцогчдын 63.5 хувь нь хүнсний жимс, жимсгэнэ байна. Нийт хүн амын 35.4 хувь нь 14 хоногт 1-6 удаа жимс, жимсгэнэ хэрэглэж байна

Хүснэгт 12. Хоногт хэрэглэх жимс, жимсгэний хэмжээ

Жимс, жимсгэнэ	1/2-2 аяга		3-4 аяга		5-6 аяга	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Гүзээлзгэнэ	78	4.9				
Тарвас	218	13.6	21	1.4	11	0.7
Чангаанз	84	8.9			12	0.8
Чацаргана	358	22.5	8	0.5		
Үзэм	415	26.0	8	0.5	1	0.1
Мойл	45	2.8				
Хар чавга	188	11.8	2	0.2	1	0.1
Нэрс	77	4.8				
Хаш	36	2.3				
Өргөст хэмх	231	14.5	2	0.1		

Улаан лооль	99	6.2	4	0.3	4	0.3
Жимсний шүүс	235	14.7	4	0.2		
Алим	485	30.4	32	2.0	8	0.5
Лийр	60	3.8	3	0.2		
Нимбэг	57	3.6				
Жүрж	110	6.9	8	0.5	3	0.2
Гадил	185	11.6	5	0.3	4	0.3
Анар	42	2.7	4	0.3		
Давжаа алим	89	5.6	15	1.0	8	0.5
Тоор	85	5.4	7	0.5	1	0.1
Слив	30	1.8	1	0.1		
Жижиг слив	26	1.7	2	0.1		
Усан үзэм	125	7.8	10	0.6	23	1.4
Киви	79	4.9	5	0.3	1	0.1

Судалгаанд оролцогчдын хоногт хэрэглэдэг жимсний хэрэглээг судлан үзэхэд Алим, үзэм, Чацаргана зэргийг иргэд илүү түлхүү хэрэглэдэг байна. Монгол хүний хооллолтын зөвлөмжид хоногт 5 нэгж жимс, жимсгэнэ хэрэглэх хэрэгтэй хэмээн заасан байдаг бол манай судалгаанд оролцогчдын 20.6 хувь нь хоногт 4-5 нэгж жимс, жимсгэнэ хэрэглэдэг байна.



Зураг 4. Хоногт хэрэглэх жимс, жимсгэнэ хэрэглээ

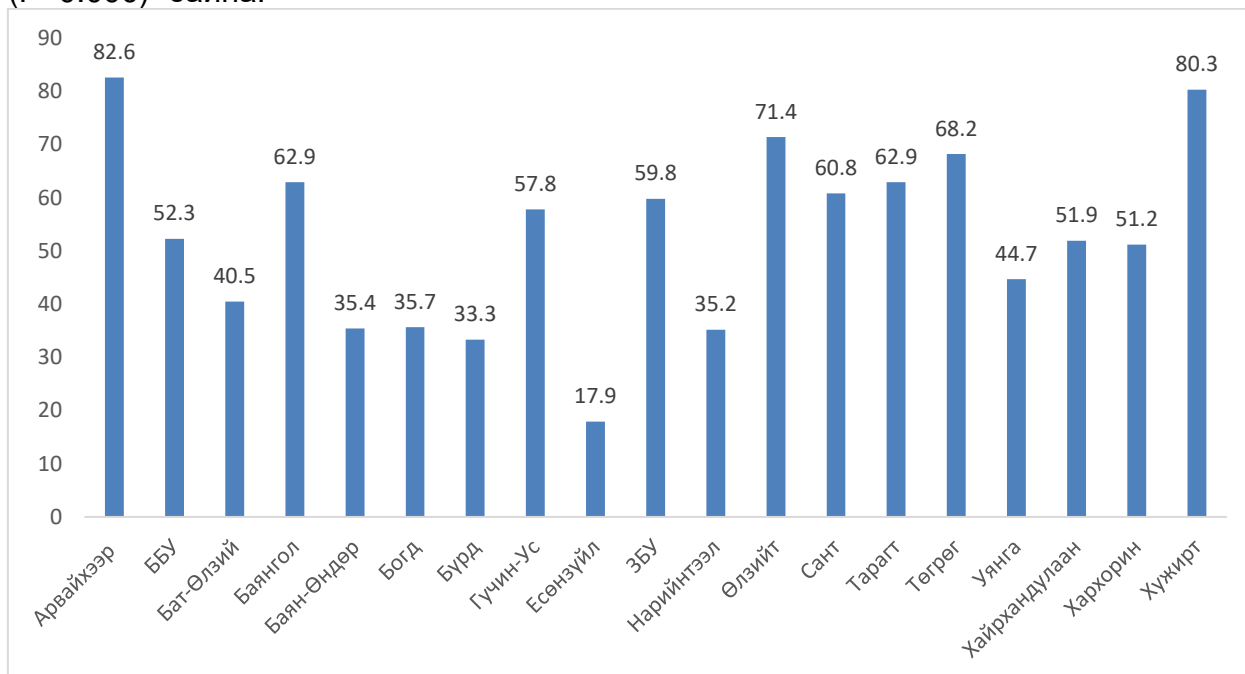
Мөн судалгаанд оролцогчдын 48.4 хувь нь зөвлөмж хэмжээнээс бага, 31 хувь зөвлөмж хэмжээнээс хэтрүүлэн хэрэглэж байна.

Хүснэгт 13. Хоногт хэрэглэх жимс, жимсгэний хэмжээг настай харьцуулсан байдал

Нас	1 нэгж		2-3 нэгж		4-5 нэгж		6-7 нэгж		8+ нэгж	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
10-19 нас	20	13.0	43	27.9	26	16.9	64	41.6	1	0.6
20-29 нас	20	16.0	30	24.0	25	20.0	50	40.0	0	0.0
30-39 нас	28	13.8	64	31.5	46	22.7	65	32.0	0	0.0
40-49 нас	20	12.7	63	40.1	40	25.5	34	21.7	0	0.0
50-49 нас	14	11.4	51	41.5	27	22.0	31	25.2	0	0.0
60-69 нас	22	25.0	31	35.2	13	14.8	22	25.0	0	0.0
70-79 нас	7	25.9	10	37.0	4	14.8	6	22.2	0	0.0

80-89 нас	0	0	3	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
90+ нас	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0
P утга	0.004									

Судалгаанд оролцогчдын 20-39 насныхан зөвлөмж хэмжээнээс их бусад насныхан зөвлөмж хэмжээнээс бага жимс, жимсгэнэ хэрэглэж байна. Жимс, жимсгэнийн хэрэглээ насны хувьд статистик ач холбогдол бүхий хамааралтай (P=0.000) байна.



Зураг 5. Жимсний хэрэглээ сумдаар

Жимс, жимсгэнийн хэрэглээг сумдаар авч үзэхэд Арвайхээр сумын иргэдийн 82.6 хувь нь, Хужирт сумын 80.3 хувь жимс, жимсгэнэ хэрэглэж байгаа бол Есөнзүйл 17.9, Бүрд 33.3 хувь Богд сумын 35.6 хувь нь жимс жимсгэнэ хэрэглэж байна. Үүнээс төв суурин газар болон аймгийн төвтэй ойр сумдын иргэдийн жимс жимсгэнийн аймгийн төвөөс алслагдсан сумдаас өндөр байгаа нь харагдаж байна.

Хүснэгт 14. Хоногт хэрэглэх жимс, жимсгэний хэмжээг харьяалалтай харьцуулсан байдал

Харьяалал	1 нэгж		2-3 нэгж		4-5 нэгж		6-7 нэгж		8+ нэгж	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Арвайхээр	12	12.0	24	24.0	10	10.0	54	54.0	0	0.0
ББУ	13	22.8	14	24.6	15	26.3	15	26.3	0	0.0
Бат-Өлзий	11	24.4	11	24.4	7	15.6	15	33.3	1	2.2
Баянгол	12	16.4	27	37.0	12	16.4	22	30.1	0	0.0
Б/Өндөр	16	40.0	15	37.5	6	15.0	3	7.5	0	0.0
Богд	1	6.7	6	40.0	4	26.7	4	26.7	0	0.0
Бүрд	0	0.0	3	18.8	2	12.5	11	68.8	0	0.0
Гучин-Ус	0	0.0	18	37.5	17	35.4	13	27.1	0	0.0
Есөнзүйл	1	8.3	1	8.3	7	58.3	3	25.0	0	0.0
ЗБУ	20	32.8	28	45.9	5	8.2	8	13.1	0	0.0
Нарийнтээл	6	18.8	10	31.3	8	25.0	8	25.0	0	0.0
Өлзийт	4	11.4	6	17.1	6	17.1	19	54.3	0	0.0
Сант	5	8.1	28	45.2	14	22.6	15	24.2	0	0.0
Тарагт	5	11.4	14	31.8	14	31.8	11	25.0	0	0.0

Төгрөг	11	15.1	39	53.4	14	19.2	9	12.3	0	0.0
Уянга	1	5.9	8	47.1	5	29.4	3	17.6	0	0.0
Х/Дулаан	3	21.4	6	42.9	1	7.1	4	28.6	0	0.0
Хархорин	7	16.7	14	33.3	11	26.2	10	23.8	0	0.0
Хужирт	3	3.2	23	24.5	23	24.5	45	47.9	0	0.0
Р утга	0.000									

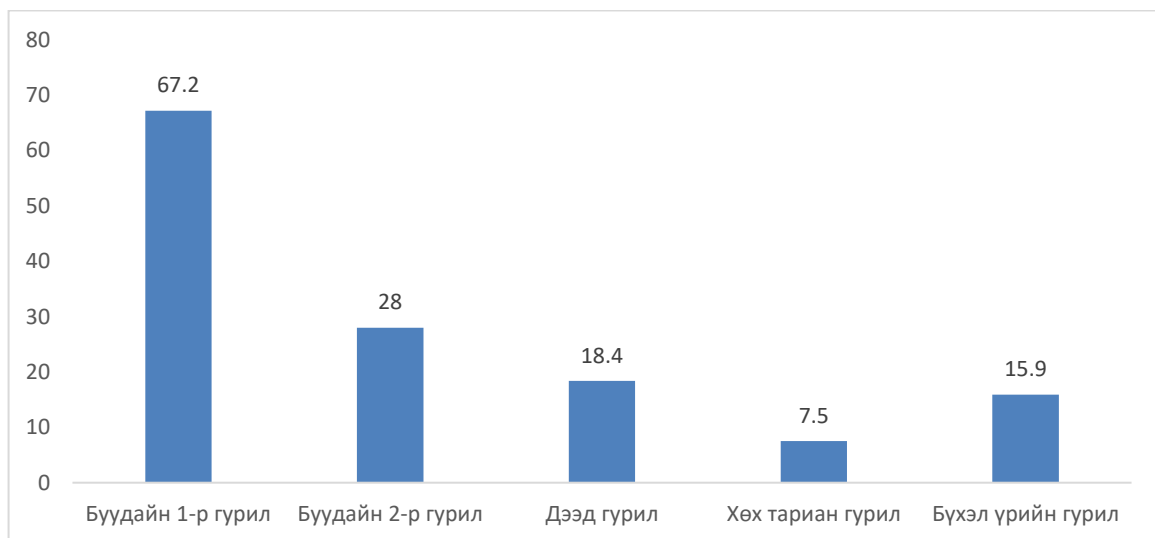
Жимс, жимсгэнийн хэрэглээг харьяалалтай харьцуулан үзэхэд хоногт хэрэглэх зөвлөмж хэмжээнээс бага хэрэглэж байгаа нь Баян-Өндөр, Төгрөг, ЗБУ зөвлөмж хэмжээнээс их хэрэглэж байгаа нь Бүрд, Арвайхээр, Өлзийт сумдын иргэд байна. Жимс, жимсгэнийн хэрэглээ нь харьяалалтай статистик ач холбогдол бүхий хамааралтай (P=0.000) байна.

Хүснэгт 15. Хоногт хэрэглэх жимс, жимсгэний хэмжээг хөдөлмөр эрхлэлттэй харьцуулсан байдал

Хөдөлмөр эрхлэлт	1 нэгж		2-3 нэгж		4-5 нэгж		6-7 нэгж		8+ нэгж	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Төрийн байгууллага	39	11.3	110	32.0	78	22.7	117	34.0	0	0.0
ТББ	8	23.5	13	38.2	6	17.6	6	17.6	1	2.9
Хувиараа	24	21.8	34	30.9	27	24.5	25	22.7	0	0.0
Улирлын чанартай	1	5.3	9	47.4	3	15.8	6	31.6	0	0.0
Оюутан, сурагч	16	11.3	43	30.3	25	17.6	58	40.8	0	0.0
Тэтэвэрт	32	22.4	59	41.3	19	13.3	33	23.1	0	0.0
Ажилгүй /х.ч/	5	11.9	12	28.6	14	33.3	11	26.2	0	0.0
Ажилгүй /х.ч.гүй/	0	0.0	2	40.0	0	0.0	3	60.0	0	0.0
Малчин	6	14.6	13	31.7	9	22.0	13	31.7	0	0.0
Р утга	0.000									

Жимс, жимсгэнийн хэрэглээг хөдөлмөр эрхлэлтийн байдалтай харьцуулан үзэхэд хөдөлмөр эрхэлдэг иргэдийн дунд жимс, жимсгэнийн хэрэглээ өндөр байна. Жимс, жимсгэнийн хэрэглээ нь хөдөлмөр эрхлэлтийн байдалтай статистик ач холбогдол бүхий хамааралтай (P=0.000) байна.

Гурил, гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээ:



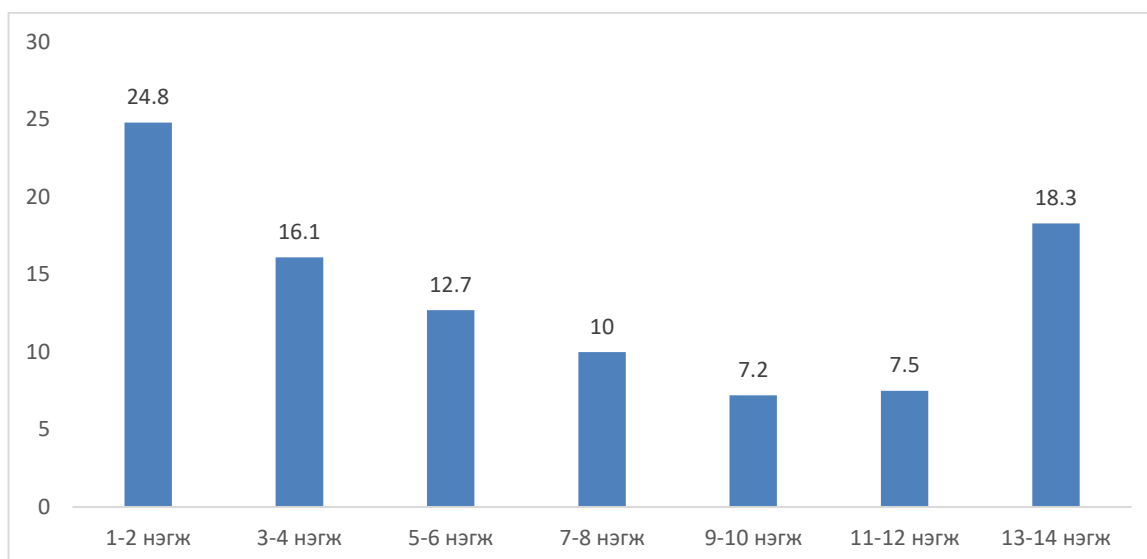
Зураг 6. Иргэдийн хэрэглэдэг гурил

Нийт иргэдийн 67.2 хувь нь буудай 1-р гурил, гурилан бүтээгдэхүүнийг түлхүү хэрэглэдэг байсан ба гурилан бүтээгдэхүүн хэрэглэдэггүй иргэд байхгүй байна.

Хүснэгт 16. Хоногт хэрэглэдэг гурил, гурилан бүтээгдэхүүний хэмжээ

Гурил, гурилан бүтээгдэхүүн	1-2 аяга		3-4 аяга		5-6 аяга		7+	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Жигнэж, хэрчсэн гурил	926	58.0	91	5.7	13	0.8	8	0.5
Гэрийн боорцог	449	28.2	201	12.7	123	7.7	164	10.3
Талх	556	34.9	222	13.9	56	3.5	36	2.3
Төмс	452	28.3	228	14.3	101	6.3	37	2.3
Болсон гоймон, пүнтүүз	231	14.5	11	0.7	0	0	4	0.3
Үйлдвэрийн боорцог	289	18.1	97	6.1	41	2.6	51	3.2

Иргэдийн хоногт хэрэглэх гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээг судлан үзэхэд судалгаанд оролцогчдын 65 хувь нь жигнэж хэрчсэн гурил, 58.9 хувь нь гэрийн боорцог, 54,6 хувь нь талх, 51.2 хувь нь төмс, 15.5 хувь нь болсон гоймон, пүнтүүз, 30 хувь үйлдвэрийн боорцог хэрэглэдэг байна.



Зураг 7. Иргэдийн хоногт хэрэглэдэг гурил, гурилан бүтээгдэхүүн

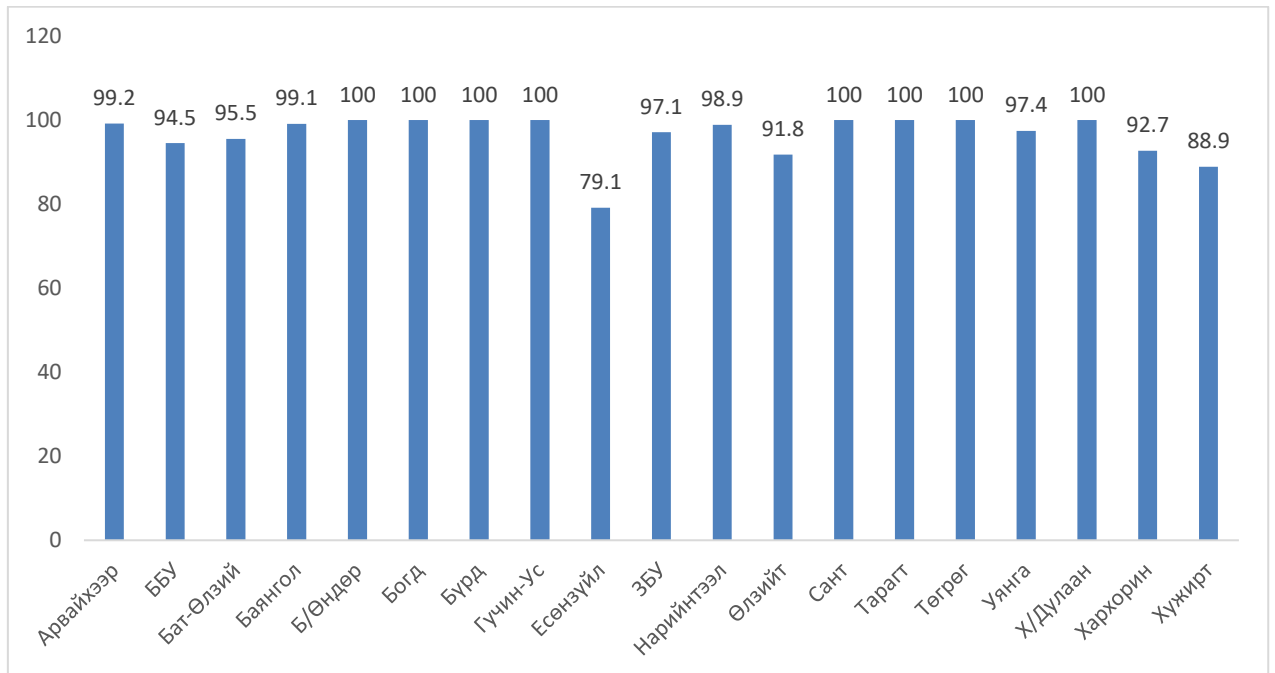
Монгол хүний хооллолтын зөвлөмжид хоногт 9-10 нэгж гурил, гурилан бүтээгдэхүүнийг тохируулан хэрэглэх хэрэгтэй хэмээн заасан байдаг бол манай судалгаанд оролцогчдын 7.2 хувь нь хоногт 9-10 нэгж гурил, гурилан бүтээгдэхүүн хэрэглэж байна. Иргэдийн 63.6 хувь нь зөвлөмж хэмжээнээс бага 25.8 хувь нь зөвлөмж хэмжээнээс хэтрүүлэн гурил гурилан бүтээгдэхүүнийг хэрэглэж байна.

Хүснэгт 17. Хоногт хэрэглэдэг гурил, гурилан бүтээгдэхүүний хэмжээг настай харьцуулсан байдал

Нас	1-2 нэгж	3-4 нэгж	5-6 нэгж	7-8 нэгж	9-10 нэгж	11-12 нэгж	13-14 нэгж
10-19	34 (15.0)	15 (6.6)	22 (9.7)	19 (8.4)	21 (9.3)	22 (9.7)	93 (41.2)
20-29	54 (26.3)	36 (17.6)	29 (14.1)	23 (11.2)	11 (5.4)	11 (5.4)	41 (20.0)
30-39	84 (24.6)	67 (19.6)	46 (13.5)	36 (10.6)	27 (7.9)	25 (7.3)	56 (16.4)
40-49	77 (27.7)	53 (19.1)	32 (11.5)	34 (12.2)	19 (6.8)	27 (9.7)	36 (12.9)
50-49	60 (24.4)	51 (20.7)	35 (14.2)	20 (8.1)	20 (8.1)	19 (7.7)	41 (16.7)
60-69	60 (35.1)	25 (14.6)	25 (14.6)	19 (11.1)	14 (8.2)	12 (7.0)	16 (9.7)

70-79	22 (34.9)	9 (14.3)	11 (17.5)	7 (11.1)	3 (4.8)	3 (4.8)	8 (12.7)
80-89	5 (55.6)	1 (11.1)	2 (22.2)	1 (11.1)	0	0	0
90+	0	0	0	0	0	0	1 (100)
P утга	0.000						

Хоногт хэрэглэх гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээг настай харьцуулан үзэхэд 10-19 насныхан зөвлөмж хэмжээнээс хэтрүүлэн хэрэглэж байна. Гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээ настай статистик ач холбогдол бүхий хамааралтай (P=0.000) байна.



Зураг 8. Иргэдийн гурил, гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээ сумдаар

Иргэдийн гурил, гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээ 80 хувиас дээш байна. Энэ нь монголчууд хоол хүнсэндээ гурилан бүтээгдэхүүнийг голчлон хэрэглэдэгтэй холбоотой юм.

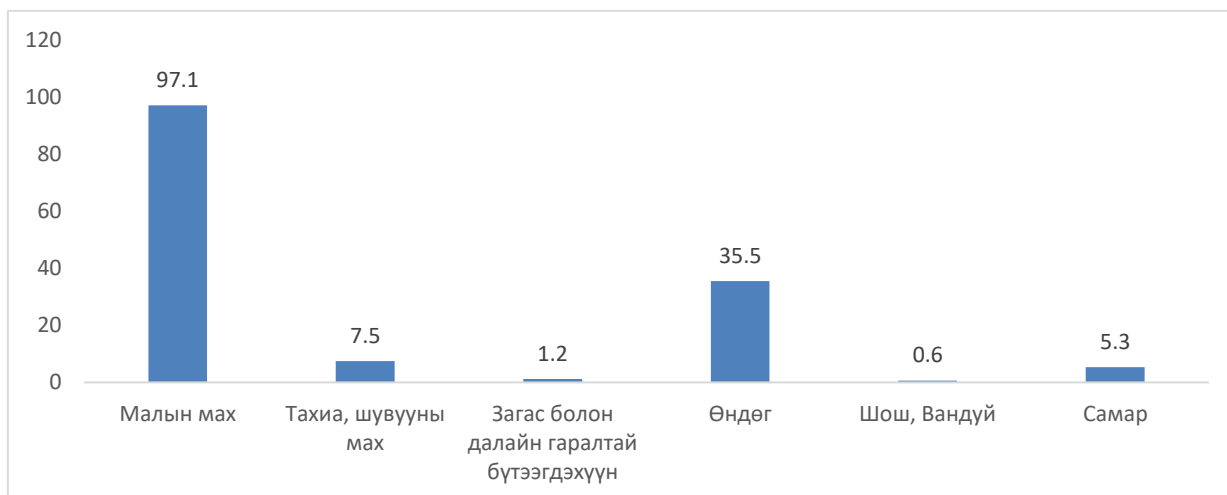
Хүснэгт 18. Хоногт хэрэглэдэг гурил, гурилан бүтээгдэхүүний хэмжээг байршилаар харьцуулсан байдал

Нас	1-2 нэгж	3-4 нэгж	5-6 нэгж	7-8 нэгж	9-10 нэгж	11-12 нэгж	13-14 нэгж
Арвайхээр	12 (10.0)	11 (9.2)	17 (14.2)	12 (10.0)	8 (6.7)	13 (10.8)	47 (39.2)
ББУ	36 (35.0)	25 (24.3)	15 (14.6)	2 (1.9)	8 (7.8)	3 (2.9)	14 (13.6)
Бат-Өлзий	29 (27.4)	14 (13.2)	13 (12.3)	10 (9.4)	4 (3.8)	4 (3.8)	32 (30.2)
Баянгол	38 (33.0)	17 (14.8)	6 (5.2)	11 (9.6)	8 (7.0)	13 (11.3)	22 (19.1)
Б/Өндөр	10 (8.8)	14 (12.4)	21 (18.6)	19 (16.8)	11 (9.7)	14 (12.4)	24 (21.2)
Богд	9 (21.4)	5 (11.9)	3 (7.1)	6 (14.3)	6 (14.3)	6 (14.3)	7 (16.7)
Бүрд	5 (10.4)	12 (25.0)	11 (22.9)	7 (14.6)	2 (4.2)	2 (4.2)	9 (18.8)
Гучин-Ус	18 (21.7)	27 (32.5)	10 (12.0)	5 (6.0)	4 (4.8)	7 (8.4)	12 (14.5)
Есөнзүйл	26 (49.1)	9 (17.0)	4 (7.5)	3 (5.7)	1 (1.9)	2 (3.8)	8 (15.1)
ЗБУ	47 (47.5)	6 (6.1)	4 (4.0)	7 (7.1)	5 (5.1)	11 (11.1)	19 (19.2)
Нарийнтээл	22 (24.4)	17 (18.9)	13 (14.4)	15 (16.7)	10 (11.1)	4 (4.4)	9 (10.0)
Өлзийт	5 (11.1)	6 (13.3)	2 (4.4)	4 (8.9)	12 (26.7)	11 (24.4)	5 (11.1)
Сант	34 (33.3)	16 (15.7)	17 (16.7)	10 (9.8)	7 (6.9)	7 (6.9)	11 (10.8)
Тарагт	9 (12.9)	11 (15.7)	15 (21.4)	12 (17.2)	6 (8.6)	3 (4.3)	14 (20.0)
Төгрөг	35 (32.7)	27 (25.2)	15 (14.0)	12 (11.2)	9 (8.4)	2 (1.9)	7 (6.5)

Уянга	13 (35.1)	6 (16.2)	11 (29.7)	0	3 (8.1)	1 (2.7)	3 (8.1)
Х/Дулаан	12 (44.4)	2 (7.4)	2 (7.4)	2 (7.4)	2 (7.4)	2 (7.4)	5 (18.5)
Хархорин	17 (22.4)	20 (26.3)	4 (5.3)	8 (10.5)	6 (7.9)	4 (5.3)	17 (22.4)
Хужирт	19 (18.3)	12 (11.5)	19 (18.3)	14 (13.5)	3 (2.9)	10 (9.6)	27 (26.0)
P утга	0.000						

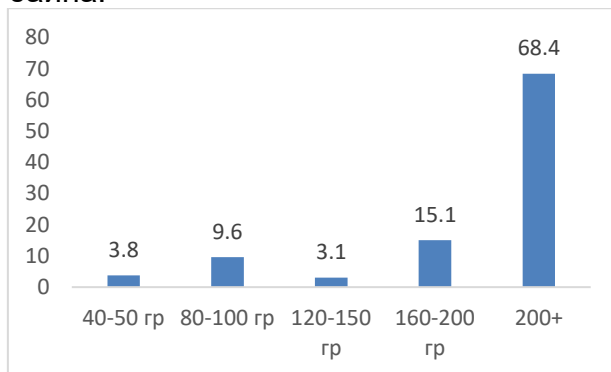
Хоногт хэрэглэх гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээг сумдаар харьцуулан үзэхэд статистик ач холбогдол бүхий хамааралтай ($P=0.000$) байна.

Мах, махан бүтээгдэхүүний хэрэглээ:

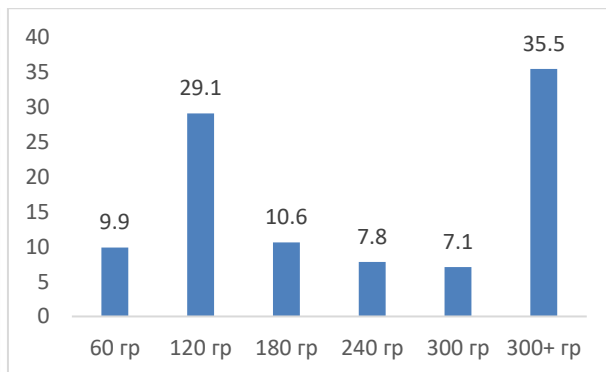


Зураг 9. Махны хэрэглээ

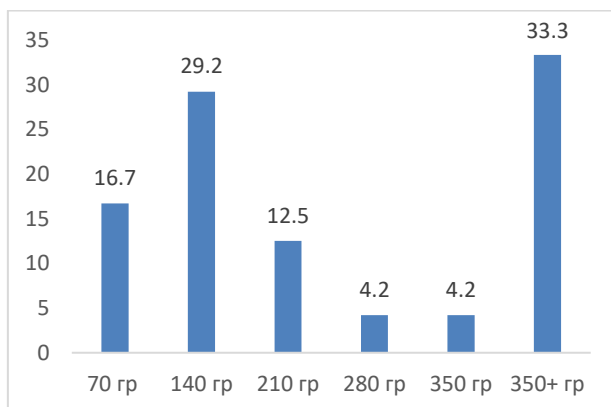
Судалгаанд оролцогчдын 97.1 хувь нь малын гаралтай махыг хэрэглэж байна.



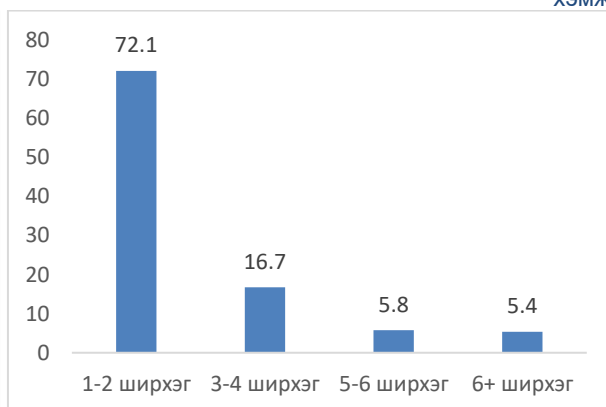
Зураг 10. Хоногт хэрэглэдэг малын махны хэмжээ



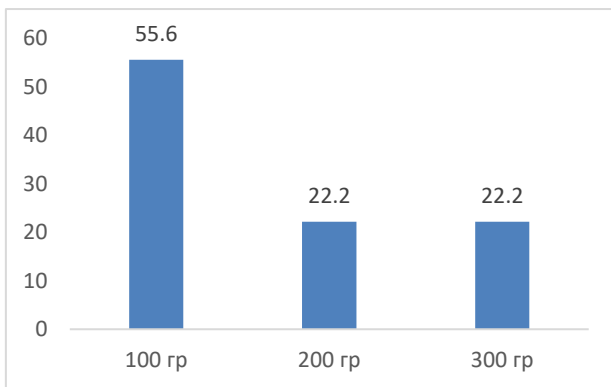
Зураг 11. Хоногт хэрэглэдэг тахиа шувууны махны хэмжээ



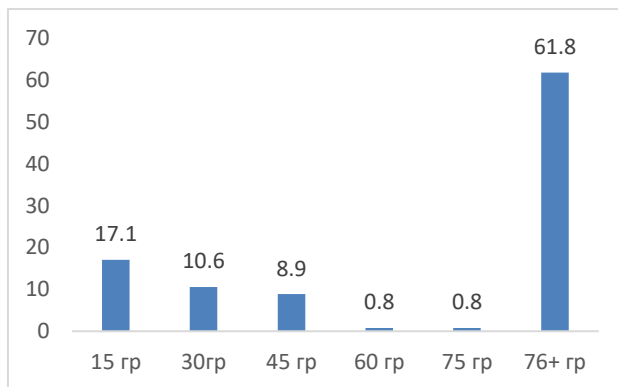
Зураг 12. Хоногт хэрэглэдэг загас далайн гаралтай бүтээгдэхүүний хэмжээ



Зураг 13. Хоногт хэрэглэдэг өндөгний хэмжээ

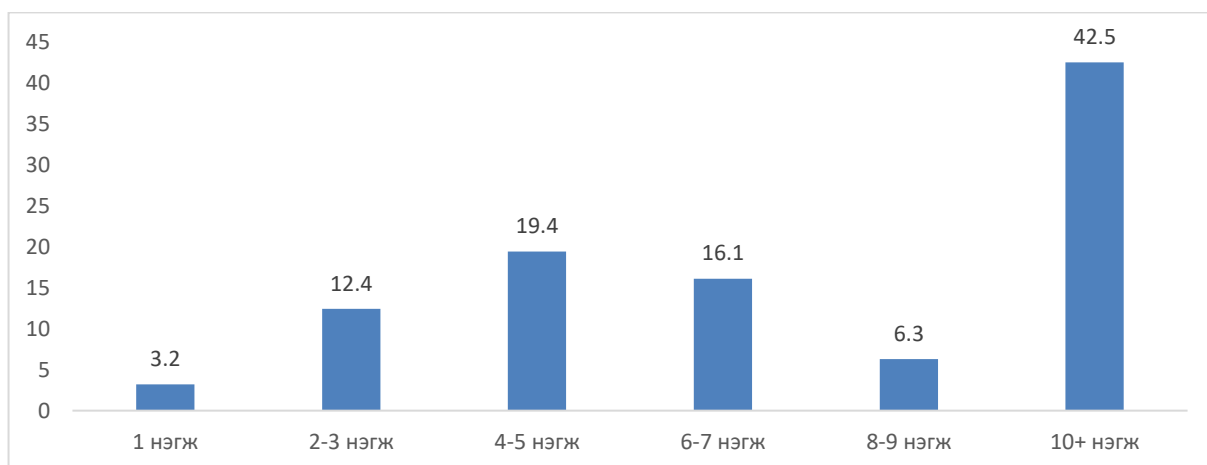


Зураг 14. Хоногт хэрэглэдэг шош, вандуйны хэмжээ



Зураг 15. Хоногт хэрэглэдэг самрын хэмжээ

Судалгаанд оролцогчдын хоногт хэрэглэх махны хэмжээг тодорхойлоход малын махыг түлхүү хэрэглэдэг оролцогчдын 68.4 хувь нь хоногт 200 гр-аас дээш, тахиа шувууны мах хэрэглэдэг оролцогчдын 35.5 хувь, загас далайн гаралтай бүтээгдэхүүн хэрэглэдэг оролцогчдын 33.3 хувь нь тогтмол хэрэглэхгүй ч нэг хэрэглэхдээ хоногт 300-350 граммаас дээш мах махан бүтээгдэхүүнийг хэрэглэж байна. Мөн өндөг хэрэглэдэг оролцогчдын 72.1 хувь нь хоногт 1-2 ширхэг өндөг, шош вандуй хэрэглэдэг оролцогчдын 55.6 хувь нь хоногт 100гр, самар хэрэглэдэг оролцогчдын 61.8 хувь нь хоногт 76 граммаас дээш хэрэглэдэг байсан. Иймд бид хоногт хэрэглэдэг мах махан бүтээгдэхүүнийг нэгжийг тооцон үзсэн.



Зураг 16. Хоногт хэрэглэдэг махны хэмжээ

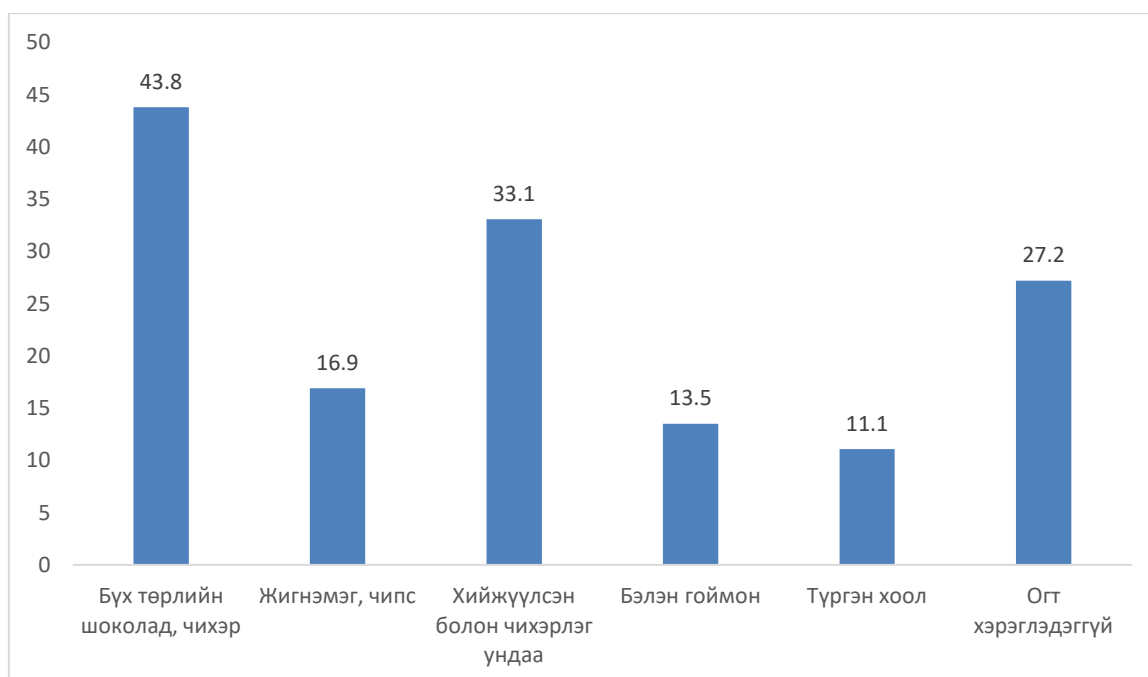
Монгол хүний хооллолтын зөвлөмжид хоногт 4-5 нэгж мах, махан бүтээгдэхүүнийг тохируулан хэрэглэх хэрэгтэй хэмээн заасан байдаг бол манай судалгаанд оролцогчдын 19.4 хувь нь хоногт 4-5 нэгж мах, махан бүтээгдэхүүн хэрэглэж байна. Иргэдийн 15.6 хувь нь зөвлөмж хэмжээнээс бага 64.9 хувь нь зөвлөмж хэмжээнээс хэтрүүлэн мах, махан бүтээгдэхүүнийг хэрэглэж байна.

ИРГЭДИЙН ХҮНСНИЙ ХЭРЭГЛЭЭ ДҮГНЭЛТ :

- Иргэдийн хүнсний хэрэглээг судлан үзэхэд тохируулан хэрэглэх хүнс буюу мах махан бүтээгдэхүүний хэрэглээ зөвлөмж хэмжээнээс их, гурил гурилан бүтээгдэхүүнийг зөвлөмж хэмжээнээс бага хэрэглэж байна.
- Судалгаанд оролцогчдын 97.1 хувь нь малын гаралтай мах, махан бүтээгдэхүүнийг тогтмол хэрэглэдэг бол бусад мах бүтээгдэхүүнийг төдийлөн хэрэглэдэггүй ч нэг хэрэглэхдээ хоног хэрэглэх хэмжээнээс хэтрүүлэн хэрэглэж байгаа нь судалгаанаас харагдаж байна.

- Иргэдийн эрүүл мэндийг дэмжих хүнсний хэрэглээг судлан үзэхэд оролцогчдын 30.7 хувь хүнсний ногоог тогтмол хэрэглэдэг байгаа ч байцаа, манжин, лууван зэргийг өргөн хэрэглэж байна. Энэ нь бусад хүнсний нарийн ногоо хөдөө орон нутагт хомс байдагтай холбоотой байж болох юм. Мөн иргэдийн 7 хувь нь жимс жимсгэнийг тогтмол хэрэглэж байгаа нь жимсний хэрэглээ хангалтгүй байгааг харуулж байна.
- Эрүүл мэндийг дэмжих хүнс болон цагаан идээний хэрэглээг судлан үзэхэд 16.7-46 хувь нь тогтмол хэрэглэж байна. Мөн иргэдийн дунд сүү, ааруулын хэрэглээ хамгийн өндөр байсан ба иргэдийн хоногт хэрэглэх цагаан идээг зөвлөмж хэмжээнээс хэтрүүлэн хэрэглэж байна.
- Хоногт хэрэглэх цагаан идээг зөвлөмж хэмжээнээс хэтрүүлэн хэрэглэх нь хангайн сумдад илүү өндөр хувийг эзэлж байна. Энэ нь хангай сумдад малын тоо толгой их, мөн аялал жуулчлал илүү түлхүү байдагтай холбоотой цагаан идээгээ бэлтгэхтэй холбоотой байж болох юм.
- Хүнсний ногооны хэрэглээг сумдаар харьцуулан үзэхэд Арвайхээр, Гучин-Ус сумдад зөвлөмж хэмжээнээс их, бусад сумдад зөвлөмж хэмжээнээс бага хэрэглэж байна.
- Төв суурин газар болон аймгийн төвтэй ойр сумдын иргэдийн жимс жимсгэнийн аймгийн төвөөс алслагдсан сумдаас өндөр байгаа нь харагдаж байна.
- Монгол хүний хооллолтын зөвлөмжид эрүүл мэндийг дэмжих хүнсийг өдөр бүр хангалттай хэрэглэж хэмээн заасан байдаг бол иргэдийн дунд хүнсний ногооны хэрэглээ, жимс жимсгэнийн хэрэглээ хангалтгүй байна.

Иргэдийн эрүүл бус хүнсний хэрэглээ



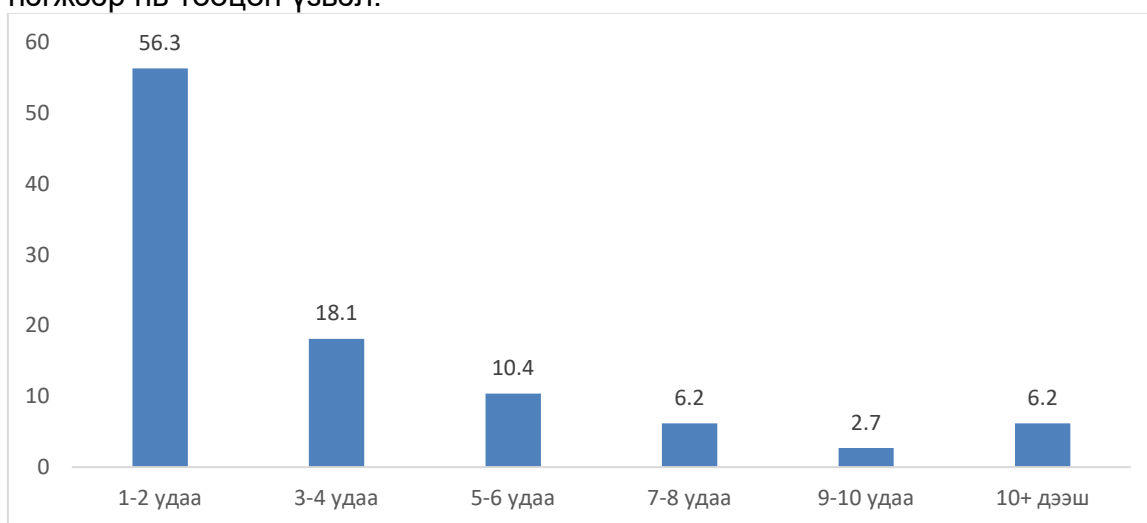
Зураг 17. Иргэдийн хязгаарлах хүнсний хэрэглээ

Дээрх хүнсний бүтээгдэхүүнийг монгол хүний хооллолтын зөвлөмжид заасны дагуу хязгаартай хэрэглэх хүнс буюу 7 хоногт 2-оос хэтрүүлэн хэрэглэхгүй байхаар заасан байдаг. Тэгвэл судалгаанд оролцогчдын 27.2 хувь эдгээр хүнсийг огт хэрэглэдэггүй байна.

Хүснэгт 19. 7 хоногт хэрэглэдэг хязгаарлах хүнсний хэрэглээ

Хязгаарлах хүнс	7 хоногт 1-2 удаа		7 хоногт 3-4 удаа		7 хоногт 5-с дээш	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Бүх төрлийн шоколад, чихэр	515	77.7	95	14.3	53	8.0
Жигнэмэг, чипс	248	85.5	31	10.7	11	3.8
Хийжүүлсэн болон чихэрлэг ундаа	397	75.2	86	16.3	45	8.5
Бэлэн гоймон	227	93.4	14	5.8	2	0.8
Түргэн хоол	157	80.5	27	13.8	11	5.6

Судалгаанд оролцогчдын 7 хоногт хэрэглэх хязгаарлах хүнсний хэрэглээг судлахад дийлэнх нь 1-2 удаа хэрэглэдэг байна. Тэгвэл эдгээр хүнсний хэрэглээг нэгжээр нь тооцон үзвэл:



Зураг 18. Иргэдийн 7 хоногт хэрэглэдэг хязгаарлах хүнсний хэрэглээ

Судалгаанд оролцогчдын 56.3 хувь 7 хоногт 1-2 удаа тохируулан хэрэглэдэг бол 43.7 хувь нь зөвлөмж хэмжээнээс хэтрүүлэн хэрэглэж байна.

Хүснэгт 19. 7 хоногт хэрэглэдэг хязгаарлах хүнсний хэрэглээг настай харьцуулсан байдал

Нас	1-2 удаа	3-4 удаа	5-6 удаа	7-8 удаа	9-10 удаа	10-с дээш	Үгүй
10-19	48 (20.3)	44 (18.6)	33 (14.0)	20 (8.5)	14 (5.9)	27 (11.4)	50 (21.2)
20-29	73 (34.9)	27 (12.9)	20 (9.6)	10 (4.8)	3 (1.4)	18 (8.6)	58 (27.8)
30-39	140 (39.1)	47 (13.1)	19 (5.3)	14 (3.9)	2 (0.6)	8 (2.2)	128 (35.8)
40-49	117 (41.2)	29 (10.2)	17 (6.0)	9 (3.2)	5 (1.8)	3 (1.1)	104 (36.6)
50-49	91 (36.4)	19 (7.6)	6 (2.4)	5 (2.0)	3 (1.2)	5 (2.0)	121 (48.4)
60-69	61 (34.5)	8 (4.5)	7 (4.0)	1 (0.6)	0	0	100 (56.5)
70-79	19 (28.8)	3 (4.5)	0	1 (1.5)	0	0	43 (65.2)
80-89	4 (30.8)	1 (7.7)	0	0	0	0	8 (61.5)
90+	0	0	0	1 (50.0)	0	0	1 (50.0)
Р утга	0.000						

Судалгаанд оролцогчдын 60 наснаас 90+ нас хүртэлх иргэдийн 50-65 хувь нь хязгаарлах хүнсний бүтээгдэхүүнийг хэрэглэдэггүй байна.

Хүснэгт 20. 7 хоногт хэрэглэдэг хязгаарлах хүнсний хэрэглээг байршлаар харьцуулсан байдал

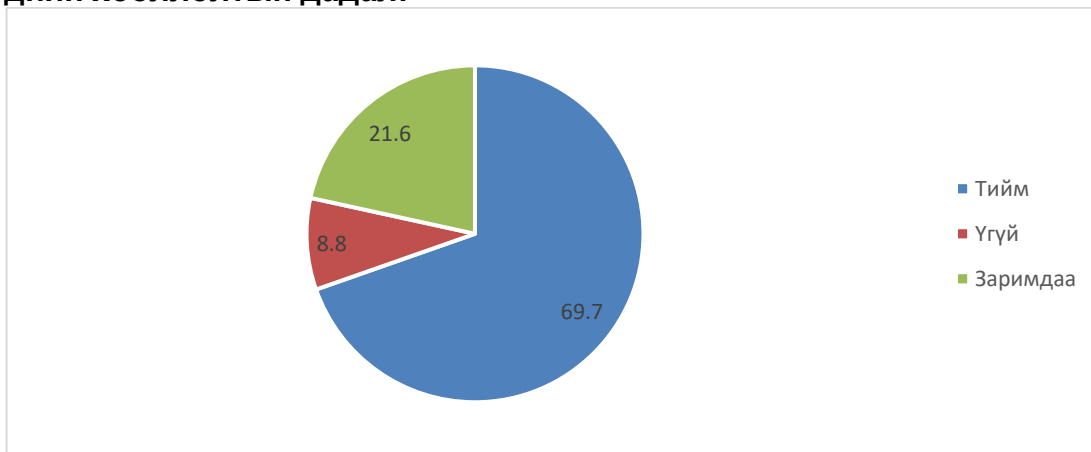
Харьяалал	1-2		3-4		5-6		7-8		9-10		10+	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Арвайхээр	29	33.7	19	22.1	15	17.4	10	11.6	3	3.5	10	11.6
ББУ	48	71.6	9	13.4	1	1.5	2	3.0	3	4.5	4	6.0
Бат-Өлзий	29	49.2	14	23.7	7	11.9	1	1.7	2	3.4	6	10.2
Баянгол	56	66.7	18	21.4	5	6.0	0	0.0	3	3.6	2	2.4
Б/Өндөр	43	81.1	5	9.4	2	3.8	2	3.8	0	0.0	1	1.9
Богд	18	52.9	12	35.3	2	5.9	1	2.9	0	0.0	1	2.9
Бүрд	13	48.1	7	25.9	3	11.1	2	7.4	1	3.7	1	3.7
Гучин-Ус	38	60.3	7	11.1	6	9.5	5	7.9	2	3.2	5	7.9
Есөнзүйл	14	56.0	4	16.0	1	4.0	1	4.0	2	8.0	3	12.0
ЗБУ	40	61.5	8	12.3	8	12.3	5	7.7	2	3.1	2	3.1
Нарийнтээл	26	38.8	9	13.4	11	16.4	8	11.9	4	6.0	9	13.4
Өлзийт	13	50.0	4	15.4	7	26.9	2	7.7	0	0.0	0	0.0
Сант	41	66.1	10	16.1	5	8.1	3	4.8	0	0.0	3	4.8
Тарагт	18	62.1	7	24.1	2	6.9	0	0.0	1	3.4	1	3.4
Төгрөг	43	61.4	13	18.6	7	10.0	2	2.9	1	1.4	4	5.7
Уянга	18	81.8	3	13.6	0	0.0	1	4.5	0	0.0	0	0.0
Х/Дулаан	8	38.1	3	14.3	3	14.3	3	14.3	0	0.0	4	19.0
Хархорин	20	45.5	9	20.5	5	11.4	6	13.6	3	6.8	1	2.3
Хужирт	38	48.7	17	21.8	12	15.4	7	9.0	0	0.0	4	5.1
P утга	0.000											

Иргэдийн хязгаарлах хүнсний хэрэглээ харьяалалтай статистик ач холбогдол бүхий хамааралтай (P=0.000) байна.

ИРГЭДИЙН ЭРҮҮЛ БУС ХҮНСНИЙ ХЭРЭГЛЭЭ ДҮГНЭЛТ:

- Иргэдийн дунд бүх төрлийн шоколад, чихэр, хийжүүлсэн болон чихэрлэг ундааны хэрэглээ бусад хүнсний хэрэглээнээс өндөр байна.
- Монгол хүний хооллолтын зөвлөмжид хязгаарлах хүнсийг хоногт 1-2-оос хэтрүүлэх хэрэглэхгүй байх нь зүйтэй хэмээн заасан байдаг ба судалгаанд оролцогчдын 43.7 хувь нь зөвлөмж хэмжээнээс хэтрүүлэн хэрэглэдэг байна.
- Хийжүүлсэн болон чихэрлэг ундааг зөвлөмжид зааснаа хэтрүүлэн хэрэглэх нь бусад хязгаарлах хүнснээс өндөр байна.

Иргэдийн хооллолтын дадал:



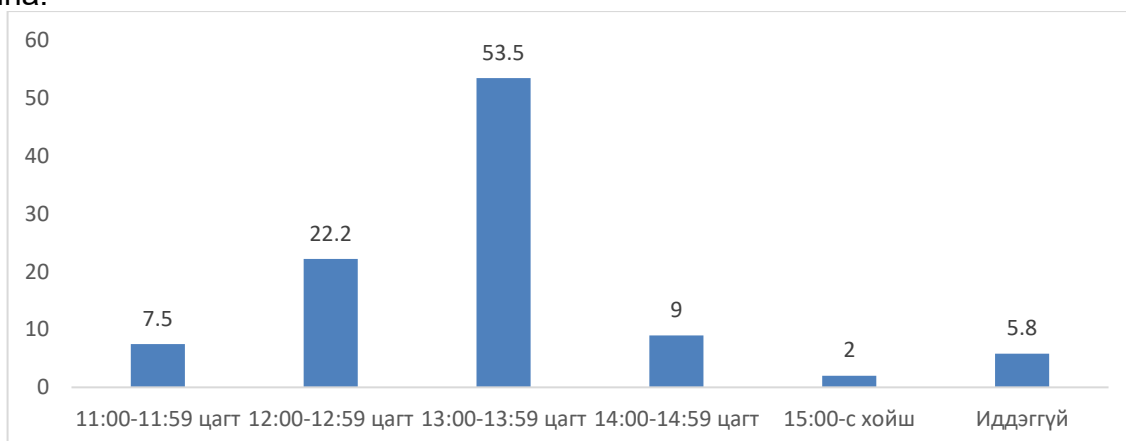
Зураг 19. Иргэдийн өглөөний цайгаа уудаг байдал

Судалгаанд оролцогчдын 69.7 хувь өглөөний цайгаа тогтмол уудаг бол 8.8 хувь огт уудаггүй байна.

Хүснэгт 21. Өглөөний цайгаа уудаг байдлыг хөдөлмөр эрхлэлттэй харьцуулсан байдал

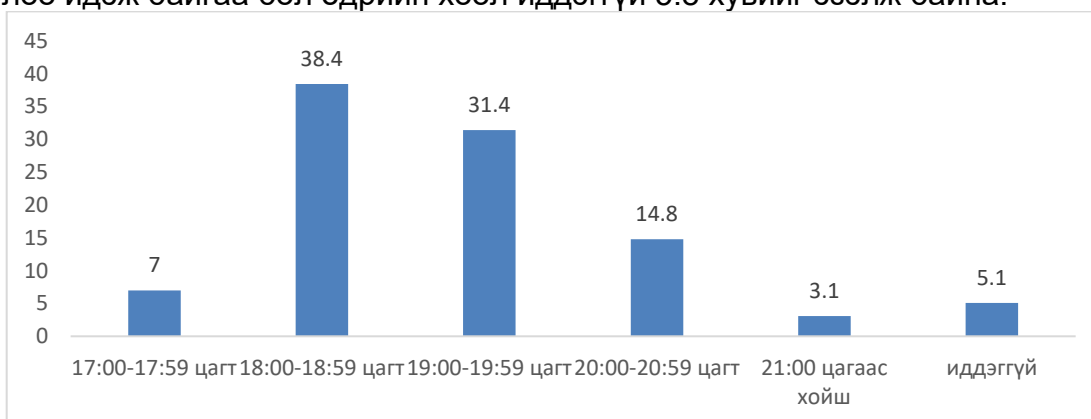
Хөдөлмөр эрхлэлт	Тийм		Үгүй		Заримдаа	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Төрийн байгууллага	353	65.7	59	11.0	125	23.3
ТББ	43	56.6	14	18.4	19	25.0
Хувиараа	172	81.1	16	7.5	24	11.3
Улирлын чанартай	28	60.9	4	8.7	14	30.4
Оюутан, сурагч	104	48.1	29	13.4	83	38.4
Тэтгэвэрт	264	86.0	6	2.0	37	12.1
Ажилгүй /х.ч/	52	61.9	5	6.0	27	32.1
Ажилгүй /х.ч.гүй/	10	90.9	0	0.0	1	9.1
Малчин	85	80.2	7	6.6	14	13.2
P утга	0.000					

Өглөөний цайгаа тогтмол уудаг байдлыг хөдөлмөр эрхлэлттэй статистик ач холбогдол бүхий хамааралтай ($P=0.000$) байна. Ажилгүй гэртээ байдаг иргэд, тэтгэврийн ахмад настнуудын өглөөний цайгаа тогтмол уух нь бусад бүлгээс өндөр байна.



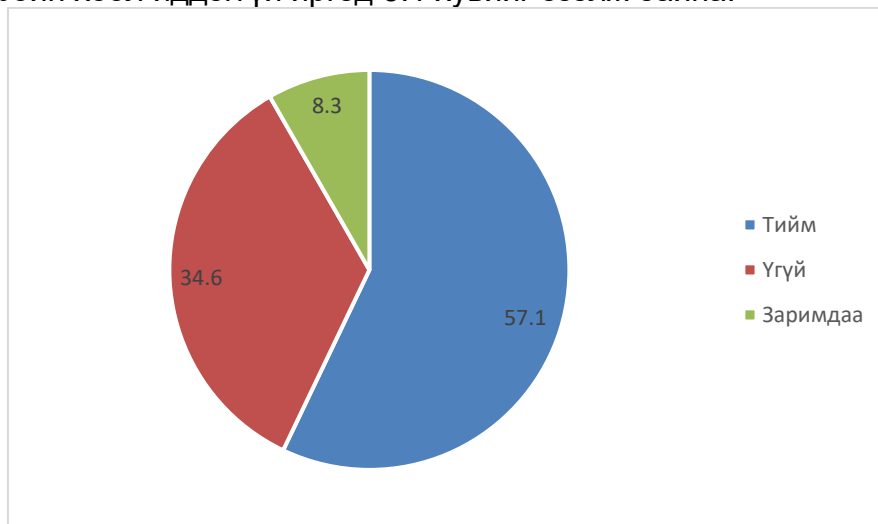
Зураг 20.Өдрийн хоолоо хэдэн цагт иддэг байдал, хувиар

Судалгаанд оролцогчдын 53.5 хувь нь 13:00-14:00 цагийн хооронд өдрийн хоолоо идэж байгаа бол өдрийн хоол иддэггүй 5.8 хувийг эзэлж байна.



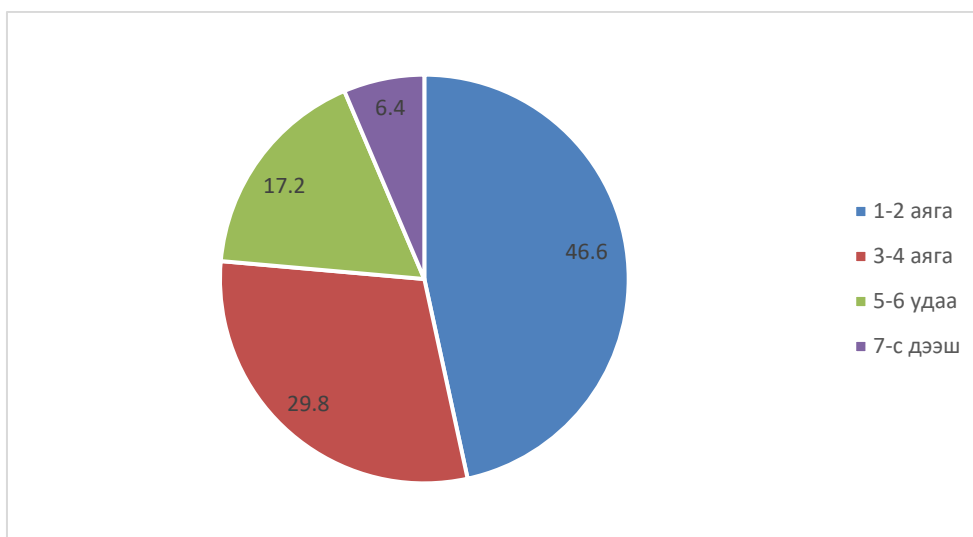
Зураг 21.Оройн хоолоо хэдэн цагт иддэг байдал, хувиар

Судалгаанд оролцогчдын дийлэнх нь 18-20 цагийн хооронд оройн хоолоо идэж байна. Мөн оройн хоол иддэггүй иргэд 5.1 хувийг эзэлж байна.



Зураг 22.Өглөө ус уудаг эсэх, хувиар

Судалгаанд оролцогчдын 57.1 хувь өглөө өлөн элгэн дээрээ буцалсан ус уудаг байна.



Зураг 23.Өдөрт хэдэн аяга ус уудаг эсэх, хувиар

Иргэдийн 46.6 хувь өдөр 1-2 аяга ус уудаг бол 29.8 хувь нь 3-4 аяга, 17.2 хувь нь 5-6 аяга, 6.4 хувь нь -с дээш аяга ус тус тус уудаг байна.

Хүснэгт 22. Хооллолтын байдлыг хооллох хугацаатай харьцуулсан байдал

	Өглөө юу иддэг		Өдөр юу иддэг		Орой юу иддэг	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Хоносон хоол	753	47.2	40	2.5	0	0
Хөнгөн зууш	236	14.8	126	7.9	72	4.5
Түргэн хоол	40	2.5	336	21.1	346	21.7
Махан хоол хийж	223	14.0	860	53.9	1007	63.1
Бусад	335	21.0	232	14.6	153	9.6

Судалгаанд оролцогчдын 47.2 хувь өглөө цайндаа урьд өдрийн хоносон хоолоо иддэг байна. Мөн өдрийн хоолондоо 53.9 хувь махан хоол хийж иддэг бол 21.1 хувь түргэн хоол идэж байна.

Хүснэгт 22. Хооллолтын байдлыг хөдөлмөр эрхлэлттэй харьцуулсан байдал

Хөдөлмөр эрхлэлт	Хоносон хоол		Хөнгөн зууш		Түргэн хоол		Махан хоол хийж		Бусад	
	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь	Тоо	Хувь
Төрийн байгууллага	242	45.4	77	14.3	8	1.5	83	24.1	123	35.8
ТББ	28	37.3	14	18.4	5	6.6	13	38.2	15	44.1
Хувиараа	107	51.0	36	17.0	5	2.4	30	27.3	32	29.1
Улирлын чанартай	24	52.2	11	23.9	0	0.0	5	26.3	6	31.6
Оюутан, сурагч	85	39.4	41	19.0	11	5.1	24	16.9	55	38.7
Тэтэвэрт	175	57.0	29	9.4	6	2.0	30	21.0	67	46.9
Ажилгүй /х.ч/	48	57.8	10	11.9	1	1.2	9	21.4	15	35.7
Ажилгүй /х.ч.гүй/	5	45.5	1	9.1	0	0.0	1	20.0	4	80.0
Малчин	39	36.8	17	16.0	4	3.8	28	68.3	18	43.9
Р утга	0.000									

Хөдөлмөр эрхэлдэг иргэд болон оюутан сурагчдын дийлэнх нь өглөөний цайнд урьд өдрийн хоносон хоолоо иддэг байна. Өөх тостой, элдэв олон төрлийн амтлагчтай, шарсан хуурсан хоолыг хонуулж, олон дахин халааж идэх нь уг хоолны шим тэжээлийг багасгаж, бактери нян үржих таатай орчныг бий болгодог байна. Ийм хоносон хоолыг өдөр бүр байнга идсэнээр ходоодны шархтай болох аюулыг дагуулж байдаг талаар иргэдийн мэдлэг дутмаг байгаа нь харагдаж байна.

ХҮН АМЫН ХООЛЛОЛТЫН ДАДАЛ ДҮГНЭЛТ:

- Иргэдийн 69.7 хувь нь өглөөний цайгаа тогтмол уудаг ба 57.1 хувь нь өлөн элгэн дээрээ буцалсан ус уудаг байна.
- Өдрийн хоол иддэггүй 5.8 хувийг эзэлж байгаа нь малчид өглөө малаа бэлчээн гарч орой ирдэг учраас өдрийн хоолоо идэж чаддаггүйтэй холбоотой байж болох юм.
- Судалгаанд хамрагдсагдын 47.2 хувь нь өглөөний цайнд урьд өдрийн хоносон хоолоо иддэг байсан. Өөх тостой, элдэв олон төрлийн амтлагчтай, шарсан хуурсан хоолыг хонуулж, олон дахин халааж идэх нь уг хоолны шим тэжээлийг багасгаж, бактери нян үржих таатай орчныг бий болгодог байна. Ийм хоносон хоолыг өдөр бүр байнга идсэнээр ходоодны шархтай болох аюулыг дагуулж байдаг талаар иргэдийн мэдлэг дутмаг байгаа нь харагдаж байна

ТАЛАРХАЛ

Судалгааны мэдэлэл цуглуулах ажилд хамтран ажилласан Хархорин сумын Нэгдсэн эмнэлэг, Сум, өрхийн эрүүл мэндийн төвүүдийн эрүүл мэндийн нийгмийн ажилтнууд, багийн эмч нарт талархал илэрхийлье.