

БИД ХООЛОНДОО ХЭДЭН ТӨГРӨГ ЗАРЦУУЛАХ ВЭ?

*Ц. Цэвэгдорж
Судлаач*

Хүн төрөлхтөн үүссэн цагаасаа л хоолтой байхын төлөө тэмцэж, идэвхтэй хөдөлмөрлөж иржээ. Хоол хүнс одоо ч амьжиргааны гол хэрэглэгдэхүүн хэвээрээ байгаагийн зэрэгцээ хэн ямаршуу амьдарч байгаагаа юуны түрүүнд хоолтойгоо холбон илэрхийлж байх жишээтэй. Ийм ч учраас хувь хүн, айл өрхийн амьжиргааны түвшин, цаашилбал улс гүрний хүн ардын амьдрал, нийгмийн хөгжил, эдийн засгийн байдлыг үнэлэх нэгэн чухал үзүүлэлт болох ч боломжтой.

Анагаах ухаанд хүний бие махбодь, эрүүл мэндэд нэн хүчтэй нөлөөтэй хүрээлэгч орчны нэг нь хоол хүнс гэж тооцдог. Үүнээс улбаалан хүний бие махбодийн өсөлт хөгжилт, ажиллах, гадаад орчиндоо дасан зохицох чадвар, наслалт, өвчлөл, эрүүл мэнд зэрэг нь хоол хүнсний хангамж, чанар найрлагаас ихээхэн шалтгаалдаг учиртай. Хүн сайн хоолтой л байвал эрүүл, чийрэг байж урт насална гэдгийг аль эртнээс хэн хүнгүй мэддэг байсан юм.

Хоол хүнсний чанар найрлагыг сайжруулах тухай ойлголт шинжлэх ухааны ололт нээлтээр улам баяжиж сайжирсаар хүн амыг хамгийн зохистой сайн чанарын хоол хүнсээр хүрэлцээтэй хангах асуудал аль ч улс гүрний шийдвэрлэх чухал асуудлын нэг байсаар ирсэн, одоо ч хэвээр байна. Хүн амыг төгөлдөр сайн чанарын хоол хүнсээр хангах нь улс ардын аж ахуйн олон салбарын хамтын үйл ажиллагаанаас ихээхэн хамаарах, төгс шийдвэрлэхэд төвөгтэй асуудал байдаг байна. Хоол хүнсний хангамж нь тухайн улсын эдийн засаг, материал баялгийн үйлдвэрлэлийн хөгжлөөс шууд шалтгаалан улс бүрт харилцан адилгүй байдаг. Өнөөгийн байдлаар буурай хөгжилтэй улсын хүн амын хүнсний хангамж муу, өлсгөлөн, хагас өлсгөлөнгийн байдалд байгаа тухай хэвлэл мэдээллээр мэдээлсээр байна. "ЮНЕСКО"-гийн мэдээллээр одоо дэлхийн хүн амын 60 орчим хувь нь өлөн зэлмүүн амьдарч байгаа бөгөөд буурай хөгжилтэй орны хүн амын хоолны илчлэг нь өндөр хөгжилтэй орны хүн амын хоолны илчлэгээс гуравны нэгээр бага, хоногийн хоолны нийт уураг хоёр дахин, үүнээс амьтны гаралтай төгөлдөр сайн чанарын уураг тав дахин бага байна гэжээ. Өндөр хөгжилтэй орнуудад хоол хүнсний хангамж хүрэлцээ сайн ч зохистой хэрэглээ хувь хүн, айл өрх бүрийн хэмжээнд бас л төгс шийдэгдээгүй хүн амынх нь дунд хоол хүнсний илүүдлийн, мөн дутагдлын шалтгаантай, бас төрөл бүрийн нян, химийн бодисоор хоол хүнс нь бохирдсоноос үүдэн гардаг эмгэг гарсаар байгаа тул анхаарал татсан асуудал хэвээр байгаа юм. Ийм ч учраас 1992, 1996 онд хоол хүнсний хангамжийг сайжруулах, аюулгүй байдлыг хангах асуудлаар Дэлхийн чуулган, дээд хэмжээний уулзалт зөвлөлгөөн хийж дэлхий нийтээрээ ойрын ирдээдүйд шийдвэрлэх асуудлаа тогтооцгоосон байх юм.

Хоол хүнс нэгэнт ийм чухал асуудал байдаг болохоор ямар шуухан хооллож байгаагаа хүн бүр мэдэхийг хүсэж байдаг. Хэвлэл, мэдээллээс үзэхэд хоол хүнсний физиологийн нормын тэдэн хувь, эсвэл илчлэгийн төдий хувийг хэрэглэж байна гэсэн байдаг.

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас 1990 онд гаргасан хүн амын хооллолтын түвшинг үнэлэх зөвлөмжинд хоногийн хоолны илчлэг нь физиологийн нормын

- 95-105 хувь байвал физиологийн нормыг хангаж байна.
- 85-95 хувь бол физиологийн нормд ойртож байна.
- 75-85 хувь бол физиологийн нормоос доогуур байна.
- 65-75 хувь бол физиологийн нормоос ихээхэн доогуур.
- 60-65 хувь бол өлөн зэлмүүн
- 50-60 хувь бол хагас өлсгөлөн
- 50 хувиас бага бол өлсгөлөнд оржээ гэж үнэлнэ гэдэг.

Ийм үзүүлэлтүүдээр үнэлж мэдээлэх, хүмүүст илчлэг, шимт бодисыг /уураг, өөх тос, нүүрс ус, амин дэм, эрдэс бодис/ тийм хэмжээгээр агуулсан /гр/ хоол хүнс хэрэглээрэй гэж зөвлөхөд тэр бүр шууд ойлгож амьдралдаа хэрэгжүүлэх боломж муутай байдаг. Харин энэ аргуудын зэрэгцээ та хоолондоо хоногт, сард тэдэн төгрөг зарцуулах шардлагатай юм байна гэвэл хамгийн ойр дөт

хэмжүүр учир ойлгож тусгах нь илүүтэй байх болов уу гэх үүднээс Монгол хүний хоол хүнсний физиологийн нормыг зах зээлийн чөлөөт үнээр үнэлэх оролдлого хийж үзэв.

Монгол Улсын хүн амын хоол хүнсний физиологийн нормыг 1980 онд анх Анагаах Ухааны Хүрээлэнгийн хоол судлалын төвөөс /тэр үеийнх нь нэр/ боловсруулан гаргаж 1997 онд хянан шинэчилсэн юм. Шинэчилсэн нормоор манай улсын насанд хүрсэн хүн дунджаар хоногт 98 гр уураг, 70 гр өөх тос, 390 гр нүүрс ус, 2600 ккал илчлэг бүхий хоол хүнс хэрэглэх шаардлагатай юм байна.

Энэ хэмжээний шимт бодис, илчлэгийг

-230 гр мах, махан бүтээгдэхүүн

-380 мл сүү, сүүн бүтээгдэхүүн

-340 гр гурил, гурилан бүтээгдэхүүн

-27 гр цөцгийн тос

-60 гр элсэн чихэр

-120 гр төмс

-200 гр бусад хүнсний ногоо

-25 гр ургамлын тос

-4 гр загас, загасан бүтээгдэхүүн

-45 гр төрөл бүрийн будаа

-280 гр жимс, жимсгэнийг хоногийн хоолондоо хэрэглэж байж олж авах тооцоотой.

Эдгээр бүтээгдэхүүний үнийг гаргачихвал бид хоногтоо болон сардаа хоолондоо хэдэн төгрөг зарцуулах шаардлагатай вэ? гэсэн ойролцоо ч бол үнэ гарах учиртай гэж ойлгогдож байна.

Үзье л дээ. Хүмүүст сонин байх болов уу гэснээс 1990 оны мөнгөний өөрчлөлт болохоос өмнө, мөн бидэнд тооцож байсан бэлэн тооцоо, өнөөгийн үнэ зэргийг ашиглан 1993, 2002 оны байдлаар тооцоо хийсэн юм.

Хүснэгтээр дээрхи онуудад хүнсний бүтээгдэхүүний 1 кг-н үнэ ямар байсныг, мөн физиологийн нормд заасан хэмжээний бүтээгдэхүүний үнэ, үүнээс үндэслээд насанд хүрсэн нэг хүнд хоногт, сард хоолонд нь хэдэн төгрөг хэрэгтэй болохыг тооцож харууллаа.

№	Бүтээгдэхүүний нэр	Хоногт физиологийн нормоор хэрэглэх хэмжээ, гр	1 кг бүтээгдэхүүний үнэ, төгрөгөөр			Физиологийн нормоор хэрэглэх хэмжээний бүтээгдэхүүний үнэ, төг-өөр		
			1990	1993	2002	1990	1993	2002
1	Маж, махан бүтээгдэхүүн	230	7,5	280	1000	1,72	64,4	230
2	Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	380	2,0	95	500	0,76	36,1	190
3	Гурил, гурилан бүтээгдэхүүн	340	1,8	120	300	0,60	40,8	102
4	Цөцгийн тос	27	12	420	1800	0,32	11,3	48,6
5	Элсэн чихэр	60	4	200	600	0,24	12,0	36
6	Төмс	120	1	90	200	0,12	10,8	24
7	Хүнсний бусад ногоо	200	1	100	350	0,20	20,0	70
8	Ургамлын тос	25	9	800	1200	0,22	20,0	30
9	Загас, загасан бүтээгдэхүүн	4	6	350	1000	0,02	1,4	4
10	Будаа	45	2,2	85	380	0,1	3,8	17,1
11	Жимс, жимсгэнэ	280	5	350	500	1,4	98,0	140
12	Хоногийн дүн					5,7	318,6	891,7
13	Сарын дүн					171,0	9558	26751

Тооцооноос үзэхэд насанд хүрсэн хүмүүс

1990 онд хоногт 5,7 төг, сард 171 төг

1993 онд хоногт 318,6 төг, сард 9558 төг

2002 онд 891,7 төг, сард 26751 төг зарцуулахаар байна.

Зарцуулах илчлэгээс нь хамааруулан хүн амын насыг бүлэглэж хоол хүнсийг нь нормчилсон байдаг. Физиологийн нормын дундаж хэмжээг хүн амын бүлэг бүрт шилжүүлэн тооцохдоо дараах коэффициентийг ашигладаг зарчимтай. Үүнд:

1 хүртэл насны хүүхэд	0,3
1-3 насны хүүхэд	0,57
4-7 насны хүүхэд	0,68
8-11 насны хүүхэд	0,79
12-14 насны хүүхэд	0,96
15-18 насны хүүхэд	1,1
Оюуны болон хөнгөн ажлын хүмүүс	1,0
Биеийн хүчний дунд зэргийн ачаалалтай хөдөлмөр эрхэлдэг хүмүүс	1,27
Биеийн хүчний хүнд хөдөлмөр эрхэлдэг хүмүүс	1,48
Өндөр настанд	0,83

Өнөөдрийн байдлаар манай хүн амын янз бүрийн бүлгийн хүмүүсийн хоолонд хэдэн төгрөг шаардлагатайг дээрх коэффициентийг ашиглан тооцвол:

	хоногт	сард
1 хүртэл насны хүүхэд	267,6	8025,0
1-3 насны хүүхэд	508,4	15248,0
4-7 насны хүүхэд	606,5	18190,6
8-11 насны хүүхэд	704,6	21133,2
12-14 насны хүүхэд	856,3	25680,9
15-18 насны хүүхэд	981,2	29426,1
Оюуны болон хөнгөн ажлын хүмүүст	892,0	26751,0
Биеийн хүчний дунд зэргийн ачаалалтай хөдөлмөр эрхэлдэг хүмүүс	1132,8	33973,7
Биеийн хүчний хүнд хөдөлмөр эрхэлдэг хүмүүс	1320,1	39591,4
Өндөр настанд	740,3	22203,3

төгрөг зарцуулах шаардлагатай байна.

Эдгээр тоог үндэслээд манайх ямар билээ, бид, манай улс, эмзэг бүлгийнхэн ямар байгаа бол гээд л тус бүрдээ ямар нэг дүгнэлт хийх л байхдаа.

Энгийн жишээ татахад бидний цалин амьдралд хэр зэрэг хүрэлцээтэй нь харагдах юм. Ерөнхий боловсролын сургуулийн хоёр багш, 11, 14 насны хоёр хүүхэдтэй гэр бүлд эх эцгийн хоолонд $26751 \times 2 = 53502$ төг, 11 настай хүүхэд нь 21133 төг, 14 настай хүүхэд нь 25680 төг, энэ айлын сарын хоолонд нийт 100315 төгрөг шаардагдах нь. Багш нар одоогийн мөрдөгдөж байгаа цалингийн жишгээр 45000-52000 төгрөгийн цалинтай, тэгвэл энэ айл ойролцоогоор 100000 төгрөгийн орлоготой юм байна. Дөнгөж л хоолондоо хүрэх төдий. Айлд чинь өөр өчнөөн хэрэглэх зүйл бий шүү дээ. Яаж шүү аргалах вэ? Мэдээж хэцүү хоолоо л хасна даа.

Өрхийн орлогын 40 хувиас ихгүйг хоолондоо зарж байж хэвийн амьдрах ерөнхий нэг баримжаа байдаг гэж уншсан юм байна. Энэ айл 40000 төгрөгөөр сардаа хооллоно гэвэл Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллагын үнэлгээний жишгээр "өлсгөлөн" байх нь. Орлогын 70 хувийг хоолондоо зарж байвал амьжиргааны түвшин ихээ доогуур ордог гэсэн. Орлогоо энэ хэмжээнд зарсан ч гэсэн энэ айл дээрх жишгээр физиологийн нормоос ихээхэн доогуур түвшинд хооллох тооцоотой байна.

Ийм жишгийн айл чинь манайдаа ажил албатай, амьжиргааны дунд чинээний ердийн айлд тооцогдоно шүү дээ. Гэтэл бор ходоодоо борлуулах төдий л орлоготой нь харагдаж байна. Үүнээс доогуур орлоготой, тэтгэврийнхэн, тахир дутуу иргэд, эмзэг бүлгийнхэн, амьжиргааны нэн ядуу, бага орлоготой гэр бүлийнхний хувьд байдал улам хүнд болох нь ойлгомжтой юм. Төр засгаас "Амьжиргааны баталгаат доод түвшин" -г бүсчилэн тогтоосон байдаг. 1996 онд тогтоосноор Улаанбаатар хотод энэ түвшинг нэг хүнд сард 10000-12000 төгрөг гэж заажээ. Энэ маань амьжиргааны юуг нь баталгаажуулаад байгаа нь нэг л ойлгомжгүй санагдана. Арай үхчихгүй байх доод түвшинг тогтоосон биш байлтай.