

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ НА УКРАЇНІ

Статтю присвячено обґрунтуванню доцільності концепції здорового харчування, розроблення наукових основ, виробництва, реалізації та споживання продуктів оздоровчої дії.

Ключові слова: раціональне харчування, есенціальні, мікро- і макронутрієнти, баластні речовини, біологічно активні компоненти їжі.

Під державною політикою в галузі здорового харчування розуміється комплекс заходів, спрямованих на створення умов, що задовольняють потреби різних груп населення в раціональному, здоровому харчуванні, враховуючи їхні традиції та звички, сучасні вимоги медицини, фізіології, біохімії, гігієни харчування та екології людини. Цей комплекс заходів розглядається щонайменше з трьох позицій - адекватності структури і масштабів споживання харчових продуктів потребам людини; безпеки цих продуктів для організму; технологічної та економічної доцільності їх виробництва і використання. Всесвітня організація охорони здоров'я, усі цивілізовані країни визнали харчування одним з найголовніших факторів забезпечення та покращення здоров'я населення. Згідно з оцінкою експертів ВООЗ, здоров'я громадян на 50% залежить від соціально-економічних умов і способу життя, найважливішою складовою якого є харчування. Не випадково слово «дієта» в перекладі з грецької означає здоровий спосіб життя. Харчування - головний керований чинник, що забезпечує нормальний ріст та розвиток дітей, здоров'я та якості життя людини, працездатність, активне довголіття, творчий потенціал нації. Крім того, правильно організоване харчування відіграє важливу роль у зниженні ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, особливо так званих хвороб століття: серцево-судинних, онкологічних, діабету, ожиріння, остеопорозу, карієсу тощо [1, с. 56]. Науковим фундаментом ефективного використання фактора харчування в збереженні здоров'я людини і профілактиці захворювань є теоретичне обґрунтування взаємозв'язку харчування та життєдіяльності організму. Теорія збалансованого харчування сприяє розвитку нових ідей і прогнозів у галузі харчування, розробці практичних заходів, пов'язаних із харчовими ресурсами і потребою в їжі в глобальних масштабах. Відомо, що їжа людини - це мультикомпонентний чинник навколишнього середовища, що містить понад 600 речовин, необхідних для нормальної життєдіяльності організму. Кожна з цих речовин посідає певне місце в складному гармонійному механізмі біохімічних процесів і сприяє використанню їжі в різноманітних процесах життєдіяльності людини, тобто 96% одержаних з їжею органічних і неорганічних сполук мають ті або інші лікувальні властивості. Тому від того, в якій кількості і в яких співвідношеннях містяться ці речовини в раціоні, залежить стан здоров'я людини [1, с. 28]. Останнім часом встановлено факт існування невідомих раніше факторів їжі, так званих мінорних нехарчових біологічно активних компонентів, які покращують якість життя і знижують ризик розвитку багатьох захворювань. Основним джерелом корисних речовин є рослинна їжа - культивовані та дикі рослини. Необхідними компонентами їжі є не тільки корисні, але й баластні речовини, а саме харчові волокна, які відіграють значну роль у функції шлунково-кишкового тракту. Крім необхідних

компонентів, в їжі присутні шкідливі чужорідні речовини (ксенобіотики) - забруднювачі харчових продуктів хімічного та біологічного походження, які, залежно від своєї кількості, можуть суттєво зашкодити здоров'ю людини. Сторонні шкідливі речовини класифікують таким чином: природні біологічні компоненти їжі; речовини з навколишнього середовища; речовини, що вносяться в харчові продукти спеціально за технологічною доцільністю. Рациональне харчування - це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей, яке призначене для профілактики аліментарних захворювань, насамперед хвороб недостатнього харчування. Останнім часом у населення України спостерігається значне порушення структури харчування, а саме: дефіцит у раціоні продуктів тваринного походження (молоко, м'ясо, риба, яйця), свіжої рослинної їжі (фрукти, овочі та інші рослини) і надлишок споживання тваринних жирів, хлібобулочних і борошняних виробів. Причинами такої розбалансованості є низька купівельна спроможність населення, а також недостатні знання та низький рівень культури харчування, шкідливі звички та недотримання режиму харчування. Нераціональне розбалансоване, полідефіцитне харчування у більшості населення України зумовлює так званий прихований голод за рахунок дефіциту в раціоні мікронутрієнтів: вітамінів, особливо антиоксидантного ряду (А, Е, С); макро- і мікроелементів (йоду, заліза, кальцію, фтору, селену). Це призводить до розвитку та різкого зростання хронічних неінфекційних захворювань, яке набуває епідемічного характеру. Поширюються соціально зумовлені інфекційні хвороби, як туберкульоз, який пов'язаний з недостатнім білковим харчуванням та загрожує фізичному та інтелектуальному здоров'ю нації [3, с. 48]. Катастрофічне скорочення тривалості життя і зростання рівня смертності населення, різке зниження якості життя окремої людини та індексу здоров'я нації при значному порушенні харчового статусу зумовлює гостру необхідність підняття питань про харчування населення України на державний рівень [2, с. 146]. Під державною політикою в галузі харчування населення мається на увазі комплекс державних заходів, які спрямовані на створення умов, що забезпечують задоволення потреб різних груп населення в раціональному харчуванні, з урахуванням їхніх традицій, звичок, стану здоров'я, екологічної ситуації, економічного положення відповідно до вимог медичної науки. Ідеологічною та організуючою основою для дій і заходів Уряду, спрямованих на вирішення питань гармонізації харчування, має стати концепція державної політики, яка визначає мету, основні завдання, принципи, напрями, етапи та механізми її реалізації. Вказана концепція має базуватися на вимогах медичної науки, наукових розробках і результатах фундаментальних і прикладних наукових досліджень. Здорове харчування повинно забезпечити нормальне функціонування всіх фізіологічних процесів в організмі людини, підвищити опірність до захворювань в умовах несприятливого екологічного довкілля, запобігати передчасному старінню і сприяти активному довголіттю [2, с. 248]. Таким чином, в основі сучасних уявлень про харчування повинна лежати концепція оптимального харчування, яка передбачає необхідність і обов'язковість повного забезпечення потреб організму не тільки в енергії, есенціальних, мікро- і макронутрієнтах, але і в необхідних баластних та мінорних нехарчових біологічно активних компонентах їжі, перелік і значення яких неможливо вважати остаточно вивченими і встановленими. Лише таке харчування спроможне запобігти розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

ЛІТЕРАТУРА : 1. Мазараки А.А., Пересічний М.І., Кравченко М.Ф. Технологія продуктів функціонального призначення . – К.: Київ . нац . торг . екон . ун -т, 2012. – 1116 с. 2. Пересічний М.І. Технологія продукції громадського харчування з використанням біологічно активних добавок ,/ М.І. Пересічний , М.Ф. Кравченко , П.О. Карпенко . ~ К. : Київ. нац . торг .-екон . ун -т, 2003.-321 с. 3. . Проблеми мікроелементів у харчуванні населення України та шляхи їх вирішення / [В.Н. Корзун , І.П. Козарин , А.М. Парац та ін .] // Проблеми харчування . - 2007. - № 1. - С 5~11.