

Міністерство освіти та науки України
Національний університет харчових технологій

**Міжнародна наукова конференція,
присвячена 130-річчю
Національного університету
харчових технологій**

**«Нові ідеї в харчовій
науці – нові продукти
харчовій промисловості»**

13-17 жовтня 2014 року

Київ НУХТ 2014

Енергетична цінність раціону як характеристика досягнення продовольчої безпеки

Т.Л. Мостенська

Національний університет харчових технологій

На думку науковців існують три основні складові продовольчої безпеки: наявність харчування, доступність харчових продуктів (можливість придбати харчування), достатня кількість корисних речовин в харчуванні.

При характеристиці стану продовольчої безпеки використовують показник середньодобової енергетичної цінності раціону. У 2012 році цей показник для українців був у середньому на рівні 2954 ккал, що вище критичного рівня на 18%. Критичний рівень має значення 2500 ккал. Попри те, що середньодобова енергетична цінність раціону достатня, основну енергетичну потребу населення України задовольняє через продукцію рослинного походження. Середньодобовий раціон споживання продукції тваринного походження складає лише 61% встановленого порогового критерію. Таким чином лише 28% середньодобового раціону забезпечується споживанням продукції тваринного походження. Це викликано тим, що населення країни споживає нижче раціональних норм м'ясо та м'ясопродукти, молоко і молочні продукти, рибу, компенсуючи недостатність споживання надлишковим (вище раціональних норм) споживанням картоплі, круп.

Середньостатистичним українцем споживається протеїну на 23,3% менше, що становить 80,8 г на добу, жирів на 21,5% – 97,3 г, кальцію на 31,1% – 939 мг на добу. Джерелом енергії виступають вуглеводи, які в економічно розвинутих країнах забезпечують 50-60% енергетичної цінності раціону харчування. За гігієнічними нормами вміст вуглеводів у раціонах має забезпечувати приблизно 56 % добової енергетичної цінності.

Оптимальне співвідношення між кількістю білків, жирів та вуглеводів в харчуванні вважається 1:1,4 або ж 1:0,8:5. Натомість середньостатистичним українцем споживається протеїну на 23,3% менше, що становить 80,8 г на добу, жирів на 21,5% – 97,3 г, кальцію на 31,1% – 939 мг на добу. Викривлення структури харчування негативно впливає на здоров'я населення і виступає ознакою продовольчої небезпеки.

Література

1. Профілактична медицина. Якісний склад харчового раціону. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://profmed.at.ua/index/jakisnij_sklad_kharchovogo_racionu_vuglevodi/0-104
2. FAO yearbook. [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.fao.org/contact-us/licence-request/en
3. Звіт про стан продовольчої безпеки України у 2012 році. [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.me.gov.ua/file/link/218867/file/zvit.doc