

## КОРИСНІСТЬ ТА БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

**Тіхонова Н.О.**, доцент кафедри менеджменту

*Національний університет харчових технологій*

У зв'язку зі швидким розвитком хвороб цивілізації, що викликані неправильним харчуванням, в усьому світі сьогодні дуже гостро постає питання корисності та безпеки харчових продуктів, а також про нагальну необхідність надання споживачам достовірної інформації про їх якість та вплив на організм. В процесі еволюції змінилось уявлення людини і про способи виробництва харчових продуктів.

Природа не створила продукту, який би вмщував всі потрібні людині компоненти і тільки комбінація різних продуктів може забезпечити організм всім спектром потрібних речовин. Але сьогодні можна говорити про значні недоліки в харчуванні населення. Відбувається зміна у структурі та якості харчування за рахунок зниження споживання таких цінних продуктів, як молоко та молочні продукти, овочі, фрукти, збільшення частки хлібобулочних виробів, картофелю та консервованих продуктів, що мають тривалий строк придатності.

Як свідчать дані МОЗ України, здоров'я населення лише на 10–15% залежить від спадковості, на 10–20% – від екологічної ситуації, на 10–15% – від рівня розвитку систем охорони здоров'я і на 50–70% від способу життя, в тому числі і від харчування.

Проблема взаємозв'язку харчування і здоров'я людини є досить актуальною, і знаходиться в центрі уваги дослідників України та інших країн. За даними Інституту харчування АМНУ, у більшості населення України виявлені порушення повноцінного харчування, зумовлені як недостатнім споживанням харчових речовин, так і порушенням харчового раціону.

Цифри офіційної статистики МОЗ України свідчать про наявність серйозних проблем у стані здоров'я українців:

- близько 80% населення мають патологію;
- наявність надлишкової маси й ожиріння в 48–60% населення;
- 60% жінок страждає від анемії;

– середня тривалість життя в Україні з 1990 року скоротилася з 69,2 до 65,8 років, у тому числі у чоловіків вона становить 58,6 років (майже на 20 років нижче, ніж у розвинених країнах світу), у жінок – 63 роки;

– у молодих людей у віці (25–35 років) відзначається факт передчасного фізіологічного старіння (у чоловіків – на 7–8 років, у жінок – на 3 роки), обумовленого розвитком так званої «соціальної патології» – фізичними перевантаженнями, стресогенними захворюваннями, психічними розладами, відсутністю ідеологічних принципів у житті тощо;

– у 75% чоловіків й 38% жінок у віці 35–40 років фіксуються ознаки захворювання атеросклерозом, а після 55–60 років – майже у 100% обстежених. Смертність від гострих інфарктів й інсультів становить близько 58%;

– симптоми вираженої білково–калорійної недостатності й ризик її розвитку виявлений у 19% населення, 40% населення України мають у харчуванні дефіцит білка й 70% – вітамінів; 30% мають надлишок у рівні калорійності внаслідок перевищення норм споживання вуглеводів;

– усього 6–8% дітей, що народжуються, визнаються лікарями здоровими, причому кількість захворювань рахітом, алергією, анемією у немовлят зросло на 20%, у порівнянні з 1990 роком. За 15 років кількість алергійних захворювань у Україні збільшилося в чотири рази; до початкової школи хронічних захворювань немає лише в 10–12% учнів, у середніх класах – в 8%, у випускних – в 5% [1].

Також фахівцями МОЗ України, встановлено, що в раціонах студентської молоді домінує (33%) споживання макаронних виробів, хлібопродуктів, картоплі, кондитерських виробів; 20% студентів не вживають яйця й рибу; 30% – не люблять і бажають споживати вершкове масло, 10% – молоко, 25% – крупи, 27,5% – бобові й горіхи. Щодня вживають свіжі овочі й фрукти тільки 53,5% студентів. Навпаки, продуктів тваринного походження, солодкої й солоної їжі – більше добової норми. Так, загальними жирами зловживає 64,8% студентів, при цьому частіше тваринними, ніж рослинними [1].

Безумовно, структура харчування населення України багато в чому обумовлена рівнем доходу й величиною прожиткового мінімуму. Але у багатьох випадках це не головна проблема. Недостатній рівень знань основ раціонального харчування, незбалансований раціон, низька харчова цінність продуктів, шкідливі речовини, що містяться в їжі, низький рівень культури споживання їжі, шкідливі звички та зміна способу життя населення, зростаючі тенденції до посилення соціальної диференціації населення України та погіршення показників рівня життя сьогодні є основними факторами, що впливають на недостатність раціонального харчування.

### **Література**

1. Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я [Електронний ресурс] -  
Режим доступу: <http://www.moz.gov.ua>