

19. Розвиток теорії та концепції здорового харчування: концептуальні підходи до осмислення феномена

Артем Ущатовський, Микола Кітов

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Харчування завжди було і буде одним із ключових чинників, що підтримує життєдіяльність організму людини та впливає на її здоров'я. Це обумовлює доцільність та актуальність проведення подальших досліджень, спрямованих на поліпшення харчування сучасної людини.

Матеріали і методи. Наука про харчування людини постійно розвивається, про що свідчать численні праці як закордонних, так і вітчизняних науковців: А. Робертсона, К. Тірадо, К. Монастирського, О. Покровського та інших. Не дивлячись на це, сьогодні в теорії харчування людини багато чого лишається не зовсім досконалим, а часом і невідомим. Тому зміни в теорії та концепціях харчування актуалізують необхідність їх всебічного аналізу та порівняння. Останнє, у свою чергу, дозволить активізувати подальший розвиток наявних наукових напрямків, спрямованих на вдосконалення харчування різних категорій населення.

Результати. Загальна характеристика харчування як головної діяльності та однієї з найхарактерніших прикмет культури людства спонукає до повноцінного культурологічно-філософського розгляду цього феномена, його проблематизації та концептуалізації, що повинні стати передумовою створення «філософії харчування» в її широкому сенсі як самостійної галузі гуманітарного знання. Харчові практики давніх філософів античної Греції виробили своєрідний образ типового мудреця, який за допомогою поміркованості в їжі досягає духовного просвітлення, єднання з богами або досягнення істини. Відповідність між харчовими звичками і харчовим ідеалом стала певною мірою відображенням одного з основних принципів давньогрецької цивілізації «Нічого надміру», що був висічений на фронтоні храму Аполлона в Дельфах.

В античній філософській традиції основною стала лінія поміркованості в харчуванні, обґрунтована Піфагором, пізніше Сократом та Платоном, яка здійснила потужний вплив на подальші уявлення і концепції харчової культури, починаючи з виникнення християнства і закінчуючи сучасною європейською цивілізацією.

ВООЗ та всі розвинені країни визнали харчування, як один з найголовніших факторів, що забезпечує та покращує здоров'я населення. Правильно організоване харчування відіграє важливу роль у зниженні ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, особливо «хвороб століття»: серцево-судинних, онкологічних, діабету, ожиріння, остеопорозу, карієсу тощо. 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 сприяла розвитку нових ідей і прогнозів у галузі харчування, розробці практичних заходів, пов'язаних із харчовими ресурсами і потребою в їжі в глобальних масштабах.

На основі даної теорії розроблено різні харчові раціони для всіх вікових груп населення, створено нові технології харчування, виявлено раніше невідомі амінокислоти, вітаміни, мікроелементи.

Висновки. Отже, здорове раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей, яке призначене для профілактики аліментарних захворювань, насамперед хвороб, що пов'язані з недостатнім харчуванням.