

## ВПЛИВ ЯКОСТІ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ НА РІВЕНЬ ЖИТТЯ

О.В Кузьмін, Т.Б. Дяченко

*Національний університет харчових технологій*

В час новітніх технологій, ритм життя настільки стрімкий, що не завжди є час щоб нормально поїсти. Тому у звичку входять швидкі перекуси з продуктів, якість яких залишає бажати кращого. Їжа є основним пунктом нормального функціонування організму. Вона має всі необхідні елементи для розвитку, гарного стану здоров'я та працездатності. Але нажаль якість продуктів харчування зараз є глобальною проблемою.

В усі часи на характер харчування впливало чимало факторів таких як кліматичні та географічні умови, розвиток господарства, становище суспільства. Особливості харчування створювались поступово з урахуванням культурного та економічного розвитку суспільства, їх звичаїв та традицій.

Продукти харчування поділяються на продукти тваринного та рослинного походження. Найбільш розповсюджені продукти рослинного походження, такі як злаки, овочі, фрукти. До продуктів тваринного походження відносять рибу, м'ясо, яйця, молочні продукти. Для нормального функціонування організму до раціону людини повинні входити білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини та вітаміни у достатній кількості. Поєднання харчових продуктів повинно становити норму для забезпечення фізіологічних потреб організму людини.

Доведено, що поява багатьох захворювань залежить від надмірного споживання калорій, жирів та надходження корисних вітамінів у дуже малій кількості.

Харчування є основною потребою для нормального функціонування організму. Неправильне харчування може бути причиною різних, насамперед до серцево-судинних захворювань.

Неякісні харчові продукти можуть становити великий ризик для здоров'я та життя людини.

Основні причини незадовільної якості харчових продуктів:

- невідповідність санітарним нормам;
- використання неякісних продуктів;
- прагнення виробників скоротити витрати на контроль якості продукції.

Нажаль більшість підприємств акцентують увагу на способах доходу, а не на якості продукції. Багато з них не мають необхідного устаткування та незабезпечені водою гарантованої якості.

Один із основних показників якості харчових продуктів є харчова цінність. Харчова цінність характеризується кількісним вмістом і якісним складом білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, а також енергетичною цінністю і органолептичними показниками. Хімічний склад і енергетична цінність їжі повинні відповідати фізіологічним потребам організму.

Виходячи з вимог раціонального харчування, головною ознакою якого є відповідність раціонів харчування нормам фізіологічних потреб, які базуються на концепції збалансованого харчування, тобто необхідне певне співвідношення харчових речовин у раціоні. Норми фізіологічних потреб встановлені для різних груп людей в залежності від віку, статі, інтенсивності трудової діяльності та ін.

Отож, щоб оцінити якість раціону (добового чи його частини) необхідно зіставити його хімічний склад з нормами фізіологічних потреб, що розроблені для тієї

групи, до якої належить споживач наданої послуги харчування.

Значною мірою якість продуктів харчування залежить від дотримання стандартів, санітарних норм, технічних умов.

У даний час існує серйозна проблема забруднення продуктів рослинного походження токсинами у наслідок використання різних добрив. Хімічні сполуки, пестициди, мінеральні добрива безумовно корисні у сільському господарстві, але у великій кількості можуть накопичуватися у сировині та готовій продукції негативно впливаючи на її якість, що в свою чергу впливає на організм.

Порушення раціону харчування значною мірою активізує ряд захворювань, особливо системі кровообігу.

Наукові дані засвідчують зв'язок між якістю харчування та різними хворобами такими як ожиріння, цукровий діабет, подагра та ін. Значною мірою неякісні продукти можуть призвести до хвороб органів травлення (табл. 1).

Таблиця 1

**Поширеність хвороб органів травлення серед дорослого населення (на 1000 населення у віці 15-85 років)**

Захворювання	1995	1999	2000	2005	2010	2016	2016/1995+ $\nu$ %
Всі хвороби органів травлення	105,5	114,1	131,3	143,1	150,0	164,1	+55,5
Виразкова хвороба шлунку і 12-п. кишки	17,4	21,7	23,3	24,6	25,1	26,1	+50,0
Гастрит та дуоденіт	21,1	27,8	33,4	36,4	38,3	41,9	+98,6
Хвороба підшлункової залози	3,1	6,2	9,6	11,9	13,1	15,9	у 4 рази
Жовчнокам'яна хвороба	1,6	2,6	3,9	4,5	4,9	5,6	у 2,5 рази
Холициститний холангіт	17,3	21,7	26,5	29,2	30,9	34,3	+98,3

Але ці захворювання лікарі називають керованими патологіями. Тобто рівень смертності можна скоротити за рахунок якісного харчування.

У сфері контролю за якістю харчування населення необхідні застосувати такі заходи:

- здійснювати соціально-гігієнічний моніторинг за забрудненням харчових продуктів небезпечними забруднювачами;
- удосконалити методи оцінювання різних рівнів забруднення продуктів харчування, оцінювання їх безпеки для здоров'я людини;
- визначити найбільш впливові чинники забруднення на харчові продукти;
- посилити контроль якості виробленої, та ввезеної в Україну продукції направленої в реалізацію з попередженням харчових отруєнь.

Отже для нормального функціонування організму потрібне якісне та здорове харчування, адже залог нормальної нації – правильне харчування. Наш раціон впливає на стан нашого здоров'я. Чим корисніші та якісніші продукти тим краще вони впливають на нашу працездатність, здоров'я, рівень нашого життя. Адже як писав відомий філософ Сократ: «Ми живемо не для того щоб їсти, а їмо щоб жити».