

МІКРОНУТРІЄНТНА НЕСТАЧА. ШЛЯХИ ЗБАГАЧЕННЯ ТРАДИЦІЙНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Вступ. Харчові технології створюють оздоровчі, профілактичні, лікувальні продукти, призначені сприяти нормалізації діяльності усіх функцій та систем організму, запобігати виникненню аліментарних захворювань, прискорювати лікування хвороб. Порушена екологія та неправильний раціон харчування призводить до зниження загального функціонування організму та поширення деяких хвороб. Майбутнє України має оцінюватись передусім за станом здоров'я кожного громадянина, оскільки здоров'я – найважливіший емоційний, соціальний, економічний чинник, значення якого в нинішніх умовах науково - технічної революції й несприятливого в екологічному плані доквілля постійно збільшується.

Матеріали і методи. Звичне харчування не забезпечує високого профілактичного ефекту та не надає надходження до організму найважливіших поживних та біологічно активних речовин. Щоб забезпечити організм вітамінно-мінеральними поживними речовинами, треба збагачувати харчові продукти масового споживання (хлібобулочні, макаронні, кондитерські і молочні вироби, соки, напої, ковбаси) біологічно активними добавками, що представляють собою концентрати природних мінеральних компонентів їжі – таких, як вітаміни, мінеральні речовини і мікроелементи, окремі жирні кислоти, фосфоліпіди тощо. Збагачення продуктів – це фактичне повернення їм цінних елементів, які неминуче втрачаються при переробленні, транспортуванні, зберіганні сировини і готових продуктів.

У десятках країн світу цей шлях уже зарекомендував себе як найбільш економічний, вигідний і реальний як для багатих, так і для бідних держав. У більшості країн рішення проблеми мікронутрієнтної нестачі шляхом збагачення традиційних харчових продуктів регулюється відповідними законами, національними програмами. У США і Канаді з 1950-х років закон зобов'язує збагачувати все борошно; в Австралії, Великобританії, Швеції – маргарин; а в таких різних за рівнем розвитку країнах, як Болівія і Данія, Коста-Рика і Швейцарія, Японія і Нігерія, діють спеціальні державні програми зі збагачення хлібобулочних виробів. В Україні, що посідає одне із останніх місць у світі зі споживання населенням вітамінів і мікроелементів і відтак одне із останніх місць – за середньою тривалістю життя, до аналогічних законів і програм справа так і не дійшла. Світовий досвід показує, що надійним шляхом, який гарантує ефективне вирішення зазначеної проблеми, є регулярне введення до раціону харчових продуктів, збагачених необхідними мікронутрієнтами. Більш того, вітчизняні та зарубіжні науковці довели, що практично кожному традиційному харчовому продукту можна надати оздоровчих, профілактичних властивостей за рахунок його збагачення необхідними компонентами. Додавання мікронутрієнтів до харчових продуктів у процесі виробництва забезпечує ними широкі маси населення, підвищує харчову та біологічну цінність їжі без збільшення її калорійності. Це особливо важливо для профілактики порушень жирового обміну та серцево-судинних захворювань.

Результати. Досить швидким шляхом поліпшення структури харчування населення, зокрема ліквідації дефіциту мікронутрієнтів, є широке застосування так званих біологічно активних добавок до їжі. Застосування такого роду харчових БАД дозволяє ліквідувати дефіцит есенціальних харчових речовин, підвищити неспецифічну резистентність організму до впливу несприятливих чинників навколишнього середовища, максимально індивідуалізувати харчування. Для створення в Україні індустрії оздоровчого харчування, для забезпечення усіх верств населення, незалежно від їхнього матеріального добробуту, функціональними продуктами, для практичної реалізації сучасної парадигми нутриціології – концепції оздоровчого харчування доцільно в практичних умовах промислового виробництва керуватись світовим досвідом створення оздоровчих продуктів. Згідно з цим досвідом, створення

оздоровчих продуктів харчовою промисловістю відбувається за декількома етапами: від вибору традиційного харчового продукту, який потребує збагачення до розроблення нормативної документації на виробництво нового оздоровчого продукту.

Висновок. Отож, наведені факти та дослідження сучасної нутриціології свідчать про те, що неможливо забезпечити потреби людини у мікронутрієнтах лише за рахунок звичного раціону. На сьогодні пріоритетною проблемою для нашої держави та її харчової промисловості залишається створення принципово нових технологій глибокого комплексного перероблення сільськогосподарської сировини на продукти високої якості. Усі чинники фактичного харчування населення, розвиток фізіології харчування, розшифрування патогенетичних механізмів розвитку хвороб, вимагають перегляду й удосконалювання лікувального і профілактичного харчування і створення в Україні індустрії здорового харчування за прикладом провідних країн близького та далекого зарубіжжя.

Література:

1. Гичев, Ю. Ю. Руководство по биологически активным пищевым добавкам / Ю. Ю. Гичев, Ю. П. Гичев. – М. : Триада, 2001. – 232 с.
2. Донченко, Л. В. История основных пищевых продуктов : учеб. пособие / Л. В. Донченко, В. Д. Надькта. – М. : ДеЛи-Принт, 2002. – 304 с.
3. Сімахіна, Г. О. Технологія оздоровчих харчових продуктів : курс лекцій / Г. О. Сімахіна, А. І. Українець. – К. : НУХТ, 2009. – 310 с.