

ОСОБЛИВОСТІ НОВИХ «НОРМ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В ОСНОВНИХ ХАРЧОВИХ РЕЧОВИНАХ ТА ЕНЕРГІЇ»

В.М. Махинько, к.т.н., доцент
Сажина А.В., магістрант

Національний університет харчових технологій

В Україні на сьогодні діють «Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії»[1], які містять вимоги щодо вмісту основних нутрієнтів та калорійності харчових раціонів для дітей (поділених за показниками віку і статі на 11 категорій), дорослого населення та осіб похилого віку (поділених на 4 категорії за віком і статтю). На час прийняття (1999 рік), зважаючи на підвищення рівня механізації основних виробничих процесів, що зумовило значне зменшення кількості робітників, зайнятих особливо важкою фізичною працею, українськими нутриціологами було запропоновано передбачити лише 4 групи фізичної активності на відміну від норм колишнього СРСР, де для цих працівників було відведено окрему групу п'ятого рівня фізіологічних потреб.

Зважаючи на застарілість окремих даних чинних норм, постійний розвиток вітчизняної та закордонної нутриціології, наприкінці березня цього року МОЗ винесено на громадське обговорення проект нових «Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії»[2]. Серед головних інновацій – повернення до п'яти рівнів фізичної активності (лише для чоловіків), збалансування норми споживання рослинних і тваринних білків (50:50, у чинних нормах 45:55), збільшення частки калорійності харчування, що буде задовольнятися за рахунок білків та жирів (з останніх не менше 20 % мають бути рослинного походження). До п'ятої групи фізичної активності пропонується віднести працівників особливо важкої фізичної праці з дуже високою фізичною активністю (механізатори і сільськогосподарські робітники в посівний і збиральний періоди, вальники лісу, бетонярі, муляри, землекопи, вантажники немеханізованої праці тощо). Для них передбачено встановити коефіцієнт фізичної активності на рівні 2,5, водночас урівнявши цей коефіцієнт для працівників обох статей четвертої групи на рівні 2,2. Величини основного обміну та добові потреби в основних поживних речовинах і енергії для п'ятої групи фізичної активності наведено у табл. 1.

Вікова група	Величина основного обміну, ккал	Енергія, ккал	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
			всього	тваринні		
18...29	1670	4100	117	58,5	154	586
30...39	1570	3900	111	55,5	144	550
40...59	1480	3700	104	52	137	524

В усіх групах фізичної активності, незалежно від віку, передбачено суттєве збільшення частки жирів (на 16...20 %) з одночасним пропорційним зниженням норм споживання тваринних білків і вуглеводів. Рівень фізіологічної потреби в енергії залишається практично без змін, дещо знижуючись у чоловіків лише для IV групи інтенсивності праці (табл. 2).

Група фізичної активності	Вік, років	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г	Енергія, ккал
		всього	тваринні			
I	18...29	7,5	-2,7	19,1	-8,7	0,0
	30...39	7,9	-2,9	20,3	-9,0	0,0
	40...59	12,1	1,6	20,7	-9,8	0,0
II	18...29	3,9	-4,8	19,2	-8,3	0,0
	30...39	5,5	-3,8	18,9	-8,7	0,0
	40...59	4,3	-5,3	20,3	-8,5	0,0
III	18...29	3,3	-6,0	19,6	-8,3	0,0
	30...39	2,3	-7,3	19,3	-8,3	0,0
	40...59	3,7	-6,7	19,5	-8,5	0,0
IV	18...29	0,9	-8,5	18,5	-9,3	-1,3
	30...39	0,0	-8,9	16,5	-10,8	-2,7
	40...59	0,0	-9,4	16,5	-10,9	-2,9

Зважаючи на рекомендації фахівців Державного науково-дослідного центру з проблем гігієни харчування МОЗ України [3], до нормованих рівнів добових потреб дорослого населення додатково включено групу мінеральних речовин (мідь, хром, молібден і марганець) та вітамінів (біотин, вітамін К, пантотенова кислота). Значною інновацією запропонованого проекту є наведення рекомендованих норми споживання мінеральних та біологічно активних речовин їжі (табл. 3).

Назва речовини	Кількість (на добу)
Каротиноїди, мг	15
у тому числі β – каротин, мг	5
Інозит, мг	500
L-Карнітин, мг	300
Коензим Q10, мг	30
Ліпоєва кислота, мг	30
Оротоєва кислота (В ₁₃), мг	300
Холін, мг	500
Метилметіонін–сульфоній, мг	180
Пара–амінобензойна кислота, мг	100
Флавоноїди, мг	250 (в том числі катехінів – 100)
Ізофлавоноїди, ізофлавонолікозиди, мг	50
Рослинні стерини (фітостерини), мг	270
Глюкозамін сульфат, мг	700

Список використаних джерел

1. Наказ про затвердження норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії (2016), МОЗ України; Наказ від 18.11.1999 № 272, режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0834-99>.
2. Проект наказу про затвердження норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії (2017), МОЗ України. URL: http://moz.gov.ua/docfiles/Pro_20170327_0_dod.pdf (дата звернення 09.10.2017)
3. Швець О.В., Банковська Н.В. Проблеми нормування фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії // Проблеми харчування. – 2012. – № 1–2. – С. 30–32.