

ДИКОРОСЛІ РОСЛИНИ - МОЖЛИВИЙ ШЛЯХ ЗБАЛАНСУВАННЯ ХАРЧОВОГО РАЦІОНУ

В. МАХИНЬКО, доцент
О. БАБІЧ, асистент
Л. МАХИНЬКО, старший викладач
 Національний університет харчових технологій
 (м. Київ)

Харчування є одним з визначальних чинників, що зумовлюють стан здоров'я людини. При цьому не так важлива кількість їжі, як її якісний склад і збалансованість у раціоні необхідних для організму речовин. У "Настановах програми СІНДІ з харчування" [1], затвердженій на 48-й сесії Європейського регіонального комітету ВООЗ (Копенгаген, 1998) зазначається, що **зниження захворюваності та смертності від основних неінфекційних захворювань можливе за рахунок значного урізноманітнення харчового раціону європейців, у першу чергу збільшенням споживання овочів і фруктів.**

Взявши за основу рекомендації ВООЗ, викладені у доповіді № 797 "Раціон, харчування і попередження хронічних захворювань (Женева, 1990), на цій сесії було сформульовано 12 принципів здорового харчування. Оскільки до одного з семи визначених ВООЗ факторів ризику належить недостатнє споживання плодово-овочевої продукції, третій принцип програми СІНДІ передбачає щоденне споживання різноманітних плодів і овочів у кількості не менше 400 грамів. **До того ж вказується, що продукти повинні вживатися переважно свіжими та місцевого виробництва. Наголошується, що це мають бути саме нативні продукти, а не їх екстракти чи інші продукти переробки.**

Така увага до плодів і овочів не є вимогою сучасності. Ще академік АМН СРСР А. А. Покровський вказував [2] на 4 причини, з яких споживання такої продукції має бути суттєво збільшеним:

- * овочі містять багато солей калію, які сприяють виведенню з організму надлишкової кількості води, чим поліпшують діяльність серця;
- * високий вміст у плодах і овочах вітамінів (особливо вітаміну С) сприяє нормалізації холестеринового обміну;
- * **баластні речовини плодовоовочевої сировини сприяють виведенню з організму солей важких металів (у т.ч. радіоактивних елементів) та канцерогенних речовин;**

* в овочах і фруктах виявлено велику кількість тартронової кислоти, здатної блокувати деякі стадії біохімічних перетворень вуглеводів і, за рахунок цього, перешкоджати відкладенню жиру.

Варто також додати, що харчові волокна цих продуктів позитивно впливають на моторику шлунково-кишкового каналу людини і сприяють швидшому відчуттю насичення їжею, що забезпечує від переїдання. Зважаючи на отримані Держкомстатом України дані (табл.1), ситуація зі споживання українцями плодово-овочевої, ягідної та баштанної продукції **може видатися досить заспокійливою [3]. Як бачимо, починаючи з 2008 року, реальне споживання цієї продукції перевищує рекомендовані ВООЗ норми.**

Однак варто зважати на те, що споживання овочів і фруктів носить досить відчутний сезонний характер, а асортимент вживаних продуктів досить обмежений. Крім цього, українці значно перевищують норми споживання хлібобулочних виробів і картоплі, що автоматично призводить (згідно концепції адекватного харчування) до більших потреб організму у фруктово-овочевої продукції. **Не випадково у діючому "споживчому кошику" [4] щоденна норма плодів і овочів для працездатного українця сягає 468 г (табл. 2). Не забуваймо й про те, що це - мінімальні цифри. Насправді МОЗ України радить споживати не менше 675 г плодово-овочевої, ягідної та баштанної продукції [5].**

Можемо зробити попередній висновок про потребу збільшення щоденного споживання населенням України плодовоовочевої сировини мінімум на 100 г. Зважаючи на сучасний стан сільського господарства нашої країни, розв'язати цю проблему без кардинальних рішень неможливо (адже для забезпечення цього надходження в масштабах країни необхідно виробляти додатково понад 2 млн. тонн продукції щороку). **Дещо поліпшити ситуацію може імпорт (у 2009 році в Україні було ввезено 232 тис. тонн овочів і баштанних культур та 1139 тис. тонн плодів, ягід і винограду), але світова криза та економічний стан країни вказують про неперспективність цього рішення.**

До того ж, сучасні дослідження гігієністів наголошують на потребі споживати якомога більше продуктів саме регіонального виробництва. Та й привізні продукти мають нижчу, порівняно з місцевими, харчову

Таблиця 1. Споживання продуктів харчування в розрахунку на одну особу

	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
В середньому за місяць, кг:											
- овочі та баштанні	10	9,5	9	9,5	9	8,7	9,1	9,4	8,7	9,3	10,1
- фрукти, ягоди, горіхи, виноград	2	2,5	2,2	2,4	2,5	2,7	3,1	3	3,6	3,7	3,6
Разом, кг	12,0	12,0	11,2	11,9	11,5	11,4	12,2	12,4	12,3	13,0	13,7
Разом, г/добу	387,1	387,1	361,3	383,9	371,0	367,7	393,5	400,0	396,8	419,4	441,9

цінність (для кращої транспортабельності вони зазвичай збираються у стадії знімальної, а не споживчої зрілості; під час транспортування відбувається значна втрата вітамінів тощо). **Все це вимагає пошуку місцевої сировини, багатой, як і плоди та овочі, мінеральними речовинами, вітамінами та харчовими волокнами. На сучасному етапі для вирішення проблеми збалансування раціону харчування українців доцільно звернути увагу на дикорослі рослини.**

Рослини здавна займали значне місце у харчуванні українців. Цьому сприяли як природні фактори (наявність значних площ родючих ґрунтів, легкість вирощування та зберігання продукції), так і харчові традиції нашого народу (в першу чергу - пов'язані з релігійними постами, загальна тривалість яких становить близько 200 днів на рік). Ресурси дикоросів в Україні величезні: на території нашої країни 8,2 млн. га лісів, 6,8 - луків, 1,2 - боліт. Ці площі можуть стати основною базою заготівлі дикорослої сировини. У світі з 500 тис. відомих видів рослин використовується лише 1 %, а на харчові цілі культивується менше 0,01 % (до 50 видів).

В Україні дикоросла флора налічує близько 5 тис. видів рослин, з яких 160 може застосовуватися у харчовій промисловості [6]. Використовується ж (переважно ентузіастами і в домашніх умовах) заледве десяток. Цей потенціал можна і потривно використовувати. І сучасні вчені у галузі харчування звертають на рослинний світ все більшу увагу. У "Концепції оптимального харчування", розробленій науково-дослідним інститутом харчування Російської Академії медичних наук, зазначається, що людський організм адаптований до споживання близько 300 видів рослин, з яких повинен отримати всі необхідні біологічно-активні речовини, хоча роль деяких з них в організмі людини ще остаточно не встановлена [7].

Важливим є питання заготівлі рослинної сировини. У Радянському Союзі цю функцію було покладено на систему споживчої кооперації. Залишилася вона і в Україні після здобуття незалежності. Ще у 1992 році приймально-заготівельні пункти Укоопспілки заготовляли лише лікарських рослин близько 3 млн. тонн. І хоча ця цифра щороку дещо зменшується, знаходячись в межах 1 млн. тонн [8], все одно вона варта уваги.

За умови стійкого попиту обсяги заготівлі можна повернути на попередні позиції й навіть суттєво збільшити (зважаючи на скрутний економічний стан сучасних сільськогосподарських підприємств, кількість необроблюваних полів та невибагливість дикоросів до умов вирощування). В першу чергу цьому сприятиме ширше використання сировини з дикорослої флори у харчовій галузі.

Таким чином, ширше використання дикорослих харчових рослин, зважаючи на їх суттєві запаси, невибагливість і високий вміст біологічно-активних речовин, здатне суттєво розширити асортимент продукції харчової промисловості України, наситивши ринок виробами підвищеної харчової та біологічної цінності з місцевої сировини. При цьому варто намагатися використовувати рослини з мінімальним ступенем технологічного оброблення (свіжим віддавати перевагу над висушеними, висушеним - над екстракта-

Таблиця 2. Норми споживання фруктово-овочевої продукції, кг/рік на одну особу

	"Споживчий кошук"	Раціональна норма (розрахунки МОЗ України)
Овочі, баштанні:	110	161
- з них капуста	28	-
- помідори, огірки	25	-
- морква, буряк	18	-
- цибуля, часник	10	-
- баштанні	16	-
- інші	13	-
Фрукти і ягоди:	64	90
- з них фрукти, ягоди свіжі	60	-
- сухофрукти	4	-
Усього	174	251
Добове споживання, г	467,7	674,7

ми чи настоями тощо). Ще дасть змогу не лише максимально здешевити як вихідну сировину, так і кінцеву продукцію, але й зберегти весь комплекс наявних у рослинах біологічно-активних речовин.

Використана література.

1. *Руководство программы СИНДИ по питанию. - Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ. - 2000. - 42 с. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0011/119927/E70041R.pdf*
2. *Евстигнеев Г.М. Тайны продуктов питания / Евстигнеев Г.М., Лившиц Ю.А., Сингаевский О.Н. - М.: Пищевая пром-сть, 1972. - 216 с.*
3. *Споживання продуктів харчування в домогосподарствах // Держкомстат України [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2007/gdvvg_rik/dvvg_u/spojiv2006_u.htm*
4. *Про затвердження наборів продуктів харчування, наборів непродовольчих товарів та наборів послуг для основних соціальних і демографічних груп населення: Постанова Кабінету Міністрів України від 14.04.2000 № 656 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main2.cgi>*
5. *Оцінка стану продовольчої безпеки України у 2009 році // Міністерство економічного розвитку і торгівлі України [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://me.kmu.gov.ua/file/link/149977/file/Zvit_2009.doc*
6. *Грисюк Н.М. Дикорастущие пищевые, технические и медоносные растения Украины / Грисюк Н.М., Гринчак И.Л., Елин Е.Я. - К.: Урожай, 1989. - 200 с.*
7. *Тутельян В.А. Концепция оптимального питания // Медицинский информационно-аналитический центр [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.medinform.su/healthy_feed/s004/index.php*
8. *Демкевич Л.І. Лікарсько-технічна сировина України. - К.: НМЦ "Укоопосвіта", 1997. - 130 с.*