

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

---



**XII МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА  
КОНФЕРЕНЦІЯ**

***„ОЗДОРОВЧІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ ТА ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ:  
ТЕХНОЛОГІЇ, ЯКІСТЬ ТА БЕЗПЕКА”***

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

12 листопада 2025 р.

**КИЇВ НУХТ 2025**

## **Секція 5. ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ.**

<i>Г. Сімахіна</i>	108
Вегетаріанство та веганство з точки зору здорового харчування	
<i>N. Magden, V. Kolomiyets, N. Naumenko, O. Podobiy</i>	110
The use of dietary supplements and cellular nutrition of modern man	
<i>С. Бажай-Жежерун, А. Маринін</i>	112
Харчові волокна - важливий компонент оздоровчого раціону людини	
<i>О. Романенко</i>	114
Баланс натрію та калію — алхімія життя і шлях до здорового серця	
<i>S. Kaminska</i>	116
The new era of wellness eating	
<i>О. Войтенко</i>	118
Натуральні цукрозамінники виробництва ТОВ «ГРІНЛІФ КОМПАНІ»	

## **Секція 6. ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ РАЦІОНІВ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.**

<i>Г. Сімахіна, Я. Козлова</i>	120
Законодавче регулювання раціонів для військовослужбовців ЗСУ	
<i>Г. Сабадош, Й. Роглев</i>	122
Оздоровче харчування для раціонів та реабілітації військовослужбовців	
<i>О. Маслійчук, Г. Сімахіна</i>	124
Дослідження безпечності удосконалених кабаносів для харчування військовослужбовців	
<i>О. Бездольний</i>	126
Харчування військовослужбовців збройних сил України	
<i>З. Рожко</i>	129
Тенденції розвитку оздоровчого харчування для раціонів військовослужбовців	
<i>І. Гойко</i>	131
Визначення оцінки якості та безпеки безалкогольного напою для військовослужбовців	
<i>Д. Коваль, З. Рожко</i>	133
Оздоровче харчування для раціонів та реабілітації військовослужбовців	

## **Секція 7. КРАФТОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧИХ ПРОДУКТІВ.**

<i>Л. Салєба, М. Кравченко</i>	135
Функціональні напої з використанням хелатів магнію	
<i>Н. Стеценко</i>	137
Крафтові технології зелених олій функціонального призначення	
<i>К. Шевцова, Н. Стеценко</i>	139
Крафтовий смузі на основі кефіру з додаванням спіруліни	
<i>Є. Шуба, Н. Стеценко</i>	141
Сучасні технології виготовлення крафтового шоколаду функціонального призначення	

## ХАРЧОВІ ВОЛОКНА - ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ОЗДОРОВЧОГО РАЦІОНУ ЛЮДИНИ

Світлана Бажай-Жежерун, Андрій Маринін

*Національний університет харчових технологій*

*м. Київ, Україна*

Під поняттям «харчові (дієтичні) волокна» поєднують складові компоненти рослинної клітини різної хімічної природи: полімери моносахаридів та їх похідних (клітковина, геміцелюлози, глюкозаміни), лігнін та пектинові речовини. Цей термін – «Dietary Fiber» – вперше був запропонований 1953 р. Е.М. Hipsley, що позначив харчові волокна як суму полісахаридів та лігніну, що не перетравлюються ендogenousними секретами шлунково-кишкового тракту людини.

Пізніше, у 70-х роках минулого століття було прийнято даний термін, а науковцем Н Trowell, запропоновано визначення «дієтичних волокон». Однак міжнародного нормативного визначення даного терміну не було, аж поки Комісією Codex Alimentarius, на своєму засіданні 2009 року було прийняв остаточне визначення. Згідно якого, термін харчові волокна включає вуглеводні полімери з десятьма або більше мономерними одиницями, які не гідролізуються ендogenousними ферментами у тонкому кишківнику людини та належать до наступних категорій:

- харчові вуглеводні полімери, які природно зустрічаються в їжі під час споживання,
- вуглеводні полімери, які були отримані з харчової сировини фізіологічними, ферментативними або хімічними методами і які, мають фізіологічний ефект, корисний для здоров'я, що підтверджено загальноновизнаними науковими доказами,
- синтетичні вуглеводні полімери, які, як було показано, мають фізіологічний вплив на користь для здоров'я, що підтверджено загальноновизнаними науковими доказами.

Тривалий час харчові волокна вважали непотрібними, тобто баластними речовинами для людського організму. Тому задля підвищення харчової цінності продуктів, сировину очищали від цих важливих компонентів їжі.

Безумовно це сприяло виробництву рафінованих харчових продуктів, майже повністю звільнених від харчових волокон: високосортні види борошна, олія, цукор, освітлені плодово-ягідні та овочеві соки, конфітюри, кондитерські та макаронні вироби, значна частка хлібобулочних продуктів, харчові концентрати тощо.

Сучасний харчовий раціон суттєво відрізняється від харчування наших предків, які споживали значну кількість різноманітної рослинної їжі, яка є джерелом клітковини. На сьогодні дорослі жителі Північної Америки споживають в середньому 17 г харчових волокон на добу, громадяни європейських країн - від 18 г до 24 г на день.

Як свідчать статистичні дані, до раціону сучасного українця входить, у середньому, не більше 10-15 г харчових волокон на день, і така ситуація спостерігається у багатьох розвинених країнах

Дефіцит харчових волокон призводить до зменшення загальної опірності людського організму шкідливому впливу довкілля. Розвиток гіподинамії, у свою чергу, призводить до погіршення моторної діяльності кишечника людини.

Хоча харчові волокна і не належать до енергоємних речовин, та їх споживання необхідне для підтримки здоров'я загалом, особливо у несприятливих екологічних умовах. Визначено пряму залежність між нестачею харчових волокон у раціоні людини та масовому розвитку цілому ряду захворювань і патологічних станів, до яких належать: ожиріння, захворювання товстого кишечника, цукровий діабет, атеросклероз, ішемічна хвороба серця тощо.

Вживання рослинних полісахаридів виявляє позитивні ефекти для організму людини: підвищення почуття насичення; нормалізація моторної функції кишечника; уповільнення росту гнилоствних мікроорганізмів; нормалізація мікрофлори кишечника; зниження ступеню всмоктування жиру в тонкому кишечнику; зниження рівня холестерину в крові; позитивний вплив на обмін вітамінів і ліпідів у системі кишково- печінкової регуляції.

Основною сировиною, яку можна віднести до джерел харчових волокон є зернові культури, овочеві рослини, фрукти та ягоди, водорості та морські трави, нетрадиційні для харчової промисловості види одерев'янілої рослинної сировини.

Тому важливим завданням харчової індустрії є виробництво продуктів оздоровчого спрямування, зокрема, збагачених природними харчовими волокнами. Також актуальним є виробництво продуктів лікувально-профілактичного призначення - джерел природних детоксикантів - пектину, альгінатів, клітковини та лігніну.

### **Література**

1. Nicola M McKeown, George C Fahey, Jr, Joanne Slavin, Jan-Willem van der Kamp. Fibre intake for optimal health: how can healthcare professionals support people to reach dietary recommendations? *BMJ* 2022. 378