

Сучасні тенденції у виробництві виробів оздоровчої, профілактичної та лікувально-профілактичної дії

Дмитро Лавриненко, Антон Іллючок, Тетяна Іщенко, Андрій Гавриш
Національний університет харчових технологій

Вступ. Здоров'я нації – одне з найважливіших напрямків діяльності кожної держави. Провідну роль у вирішенні цієї проблеми відіграє харчування. Воно є самим доступним способом позитивного впливу на якість та тривалість життя.

Харчовий раціон людини повинен включати білки, жири, вуглеводи, вітаміни, макро– і мікроелементи у кількості адекватній потребам організму людини залежно від віку, стану здоров'я, статі, маси тіла, умов праці, місця помешкання, екології і ін.

Матеріали та методи. В роботі використані сучасні літературні та наукові результати досліджень провідних науковців галузі харчової індустрії. Для обробки, викладення та узагальнення отриманих даних використані методи системного аналізу, експериментального пошуку та синтезу.

Результати. Чисельними дослідженнями встановлено те, що нестача мікронутрієнтів охоплює більшу частину населення незалежно від рівня доходів, місця помешкання та пори року. Є очевидним, що раціони із традиційних продуктів не в змозі забезпечити потребу людини у мікронутрієнтах.

Загрозливими для здоров'я населення України є наслідки Чорнобильської катастрофи. Спостерігається зростання захворюваності кістково-м'язової системи у населення, що мешкає на забруднених територіях. Підтверджено достовірне зниження у них мінеральної щільності кісткової тканини, прискорене “старіння” опорно-рухового апарату. Припускається, що у майбутньому це призведе до збільшення в Україні хворих на остеопороз та його ускладнення.

Збалансоване дієтичне харчування може дати більші результати, чим вживання фармацевтичних препаратів. Ефективні дієти є незамінним методом лікування і профілактики багатьох хвороб.

Поглиблені дослідження впливу окремих інгредієнтів на метаболічні процеси організму дали підґрунтя для розробки норм фізіологічних потреб, які визначають кількість харчових речовин у раціоні людини. Основа концепції збалансованого харчування належить академіку А.А. Покровському.

На жаль, на сьогодні спостерігається недотримання фізіологічних норм харчування. Так, вживання калорійної їжі (макаронних круп'яних виробів, хліба, картоплі, тваринних жирів, тощо), зниження вживання натуральних овочів та фруктів, молока, – основних постачальників багатьох мінеральних речовин та вітамінів, вживання в їжу консервованих, рафінованих, таких, що піддавались різним видам технологічної обробки, внаслідок якої втратили значну кількість корисних речовин.

Висновки. Збалансований раціон харчування є одним із головних факторів, що визначає стан здоров'я людини та упереджує розвиток ряду аліментарних захворювань. Для фізіологічної адекватності потребам організму людини слід розробляти та впроваджувати інноваційні технологічні розробки за рахунок використання нових видів сировини, спеціальних прийомів та способів обробки на всіх етапах виробничого процесу, конструювання рецептур страв і кулінарних виробів та інших заходів.