

## **ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Наталія Стеценко\*, Галина Сімахіна, Ірина Гойко, Алла Башта  
*Національний університет харчових технологій, Київ, Україна*

*\*Відповідальний автор: [stetsenkono\\_nuft@ukr.net](mailto:stetsenkono_nuft@ukr.net)*

Здоров'я – це одна з найважливіших пріоритетних життєвих цінностей, що визначає якість життя людини, це такий стан організму, коли вона здатна почуватися найбільш комфортно у фізичному, психічному, соціальному та моральному аспектах.

Війна, яку розв'язала російська федерація, забрала життя багатьох громадян України, як військових, так і цивільних. Її наслідки оцінюють кількістю загиблих, розміром економічних збитків, руйнувань інфраструктури, числом вимушено переміщених осіб. Крім цього, війна безпосередньо впливає на громадське здоров'я. Населення України перебуває у стані стресу через невизначеність майбутнього, ризику втрати життя та майна, через страх перед обстрілами, переживання за життя рідних, які знаходяться у лавах сил оборони або опинилися на тимчасово невідконтрольних Україні територіях. Спостерігається зниження якості харчування, питної води, погіршення стану навколишнього середовища.

На сьогодні відомо, що поліпшити стан здоров'я людини, яка знаходиться під впливом комплексу несприятливих чинників, можна шляхом використання спеціального харчування з повним набором необхідних есенціальних нутрієнтів, здатних забезпечити фізичну та психологічну витривалість, протидіяти впливові негативних екзо- та ендогенних факторів, запобігти виникненню і розвитку соматичних, нервових та інших видів захворювань. Такі ефекти забезпечують оздоровчі та функціональні харчові продукти. При їх створенні доцільно зосередитися на збагаченні харчовими речовинами, що поліпшують роботу ключових ланок захисних систем організму: системи антиоксидантного захисту, ферментної системи детоксикації, стан мембранного апарату клітин.

Потрібно забезпечити у складі функціональних продуктів достатній вміст вітамінів, які беруть участь в обміні речовин, адже при стресових станах обмін речовин відбувається більш активно, збільшуються витрати певних нутрієнтів, внаслідок чого зростає необхідність у підвищеному надходженні вітамінів-кофакторів для найважливіших ферментних систем організму. До складу антистресового раціону повинні входити продукти, які збагачені вітаміноподібними сполуками, зокрема L-карнітином, який бере участь у енергетичному обміні, а також убіхіноном, який є одним з найефективніших антиоксидантів.

У групу найбільш важливих при стресових станах мінеральних компонентів входять цинк і селен. Доцільними будуть добавки бурштинової кислоти, яка проявляє антигіпоксичну, гепатотропну та антистресорну дію.

Правильно вибудований раціон харчування під час стресових станів може виступати ефективним інструментом запобігання їх розвитку та переходу у неадаптивний стрес. При дистресі раціон харчування повинен розглядатися як один із основних інструментів подолання наслідків стресу та максимально швидкого виведення людини із постстресового стану.

Необхідність постійного пошуку нових ефективних засобів захисту здоров'я населення України потребує розроблення та впровадження у виробництво функціональних харчових продуктів, склад яких буде науково обґрунтованим та експериментально апробованим.