

**Сидор В.М.**

к.т.н., доцент

доцент кафедри експертизи харчових продуктів, Національний університет харчових технологій, м. Київ

## **ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ НЕДСТАТНЬОЇ КІЛЬКОСТІ ВІТАМІНАМІНІВ ТА МІНЕРАЛЬНИХ РЕЧОВИН У РАЦІОНІ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ**

Удосконалення технології виробництва вітчизняних харчових продуктів з метою підвищення якісних показників набуває все більшої актуальності та має вирішальне значення для покращення демографічної ситуації в Україні, підвищення тривалості життя та загального оздоровлення нації.

Більшість споживачів у нашій державі споживає дешеві харчові продукти з низькою біологічною цінністю, але в поєднанні з високою енергомісткістю. За результатами досліджень, які проведені нещодавно встановлено, що у структурі харчування населення спостерігається збільшення на 38-40% жирового компоненту раціону харчування, переважно за рахунок жирів тваринного походження.

Крім цього у населення України спостерігається так званий «прихований голод» за рахунок дефіциту у харчовому раціоні таких мікронутрієнтів, як вітаміни, особливо вітаміни А, Е, С, D, макро- і мікроелементів (йоду, заліза, кальцію, фтору, селену). Це підтверджується також результатами національного дослідження актуальної структури харчування вітчизняних споживачів, результати якого були презентовані у жовтні 2019 року і на підставі яких встановлено низький рівень споживання натуральних харчових продуктів, які мають доведену користь для здоров'я людини, а саме овочів, фруктів та ягід, бобових, горіхів, риби та молочних продуктів. Як наслідок, це зумовлює дефіцити важливих вітамінів та мінералів. Наприклад, діти дошкільного віку отримують на 11% менше рекомендованої кількості кальцію, а підлітки недоотримують 21% добової норми цього мінералу. У дорослого населення спостерігається низький рівень надходження магнію та вітамінів А, С, Е. Нестача цих важливих харчових речовин погіршує загальний стан здоров'я та якість життя споживачів.

У більшості країн Європи, США, Канаді та Австралії проблеми харчування населення, відповідно до національних програм, набули державного статусу і знаходяться у постійному полі зору урядів цих держав. Саме у цих країнах законодавча база регулює норми збагачення харчових продуктів вітамінами, макро- та мікроелементами. У Європейському Союзі приділяють значну увагу збагаченню харчових продуктів вітамінами та корисними речовинами. Так, у Німеччині вітамінами А і D збагачуються лише молочні продукти, маргарин і тільки в дозволенних законодавством кількостях; у Нідерландах збагачення харчових продуктів вітаміном D, фолієвою кислотою, ретинолом, міддю і цинком було заборонено і проводиться лише з дозволу на окремій визначені харчові продукти; у скандинавських країнах збагачення вітаміном D є добровільним і регулюється лише рівень, для конкретного харчового продукту; у Фінляндії зазвичай вітаміном D збагачують молоко та маргарин; в Італії виробникам лише потрібно отримати дозвіл для добровільного збагачення харчових продуктів; для Польщі характерне обов'язкове збагачення маргарину вітамінами А і D не менше ніж 15% від добової потреби; у Великій Британії обов'язкове збагачення білого і коричневого борошна кальцієм та залізом, маргарину вітамінами А і D; у Австралії влада запровадила обов'язкове збагачення вітаміном D усіх видів маргарину та додавання невеликої кількості цього вітаміну до знежиреного молока та деяких інших молочних продуктів.

В Україні, нажалює не запроваджено законодавчих вимог, які б закріплювали вміст певних речовин у визначеному переліку харчових продуктів, а існує лише добровільна фортифікація з ініціативи виробників із подальшим використанням цього як додаткової переваги їхньої

продукції, зокрема дитячого харчування, молочних продуктів, солі, хлібобулочних виробів, соняшникової олії, мінеральних вод.

Проте, збагачення харчових продуктів мікронутрієнтами це серйозне втручання у традиційно сформовану структуру харчування людини, яка повинна здійснюватися тільки на основі науково обґрунтованих, перевірених практикою медико-біологічних і технологічних принципів і вимог.

Збалансоване і різноманітне харчування має, як правило, містити усі поживні речовини, необхідні для нормальної життєдіяльності і підтримки здорового способу життя, у кількостях, визначених та рекомендованих на основі загальноновизнаних наукових даних. Однак, як показують результати досліджень, така ідеальна ситуація існує далеко не для всіх поживних речовин і груп населення. Вибір конкретних харчових речовин для збагачення продуктів харчових продуктів визначається насамперед наявністю проблем дефіциту цих нутрієнтів серед населення. Необхідно використовувати ті мікронутрієнти, дефіцит яких реально має місце. До числа таких мікронутрієнтів слід віднести в першу чергу вітамін С, вітаміни групи В, фолієву кислоту, а з мінеральних речовин – йод, залізо, кальцій.

Наразі, кількість харчових продуктів, на споживчому ринку України, які містять джерела поживних речовин і пропонованих в якості доповнення до звичайного раціону харчування, дедалі збільшується. Тому, щоб гарантувати споживачам високий рівень захисту і полегшити їм вибір, харчові продукти повинні бути безпечними і забезпечуватися відповідним маркуванням.

Саме тому на загальнодержавному рівні мають бути затверджені спеціальні норми для вітамінів і мінеральних речовин, що використовуються в якості інгредієнтів у продуктах харчування. Вміст вітамінів і мінеральних речовин у збагачуваних ними продуктах повинен вказуватися на індивідуальній упаковці такого продукту і контролюватися як оператором ринку так і органами державного контролю.

У складі продуктів харчування можуть бути використані тільки ті вітаміни і мінеральні речовини, які зазвичай містяться у їжі і складають частину раціону харчування. З метою уникнення зловживань з боку виробників та можливих суперечок про те, які конкретно вітаміни та мінеральні речовини можуть бути додані до продуктів харчування, доцільним є затвердження вичерпного переліку вітамінів і мінеральних речовин, дозволених до додавання у харчові продукти.

Разом з тим, надмірне споживання вітамінів і мінеральних речовин може негативно впливати на організм людини, тому необхідним є також встановлення максимальних безпечних доз цих компонентів, що допускаються у складі продуктів харчування. Ці дози повинні гарантувати, що при правильному використанні даних продуктів буде мінімізований можливий шкідливий вплив на життя і здоров'я споживачів. Виходячи з цього, при встановленні максимальних доз необхідно вибирати максимально безпечні дози вітамінів і мінералів, як певні при науковій оцінці факторів ризику на підставі загальноновизнаних наукових даних, так і з урахуванням споживання цих поживних речовин з їжею при нормальному режимі харчування. Крім того, при встановленні максимальних доз, необхідно враховувати референтні кількості.

## **Список використаних джерел**

1. Смирнова І.П. Принципи здорового харчування. – К.: CINDI, 2001. 30с.
2. Тутельян В.А. Микронутриенти в питании здорового и больного человека. – М.: Колос, 2002. 423с.