

## **ФУНКЦІОНАЛЬНІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**канд. хім. наук, доцент Стеценко Наталія Олександрівна**

*Національний університет харчових технологій  
Україна*

В усі часи здоров'я вважалося найбільшою людською цінністю, а наразі його розглядають як найбільш значущу суспільну цінність, як найважливішу складову, без якої буде неможливим процвітання будь-якої держави. Політичний та економічний розвиток країни, її добробут можливий лише у тому випадку, якщо її населення буде здоровим. Отже, на сьогоднішній день одним з головних напрямів розвитку суспільства стає забезпечення здоров'я людини.

Ще одна характерна риса сьогодення – це розвиток науково-технічного прогресу, який забезпечує економічний розвиток суспільства, але одночасно стає чинником негативних змін умов навколишнього середовища. В Україні ця проблема посилена наслідками аварії на Чорнобильській АЕС, в результаті якої спостерігається значне забруднення радіонуклідами практично всієї

території нашої країни. З огляду на це стає зрозумілим збільшення ризику серйозних захворювань, серед яких головне місце займають серцево-судинні та онкологічні, психоемоційні порушення, патології щитоподібної залози тощо.

Крім того, підвищення рівня захворюваності серед населення напряму пов'язано із нераціональним харчуванням, адже серед чинників, що формують здоров'я людини, на харчування припадає 40...45% [1]. Необхідність пошуку нових ефективних засобів захисту від негативного впливу навколишнього середовища та профілактики захворювань є важливим та актуальним завданням.

Відомо, що одним з найбільш дієвих способів підвищення резистентності організму до шкідливих зовнішніх впливів є організація раціонального харчування населення та забезпечення продуктами високої якості з певною профілактичною спрямованістю [2]. Сучасне ставлення до харчування передбачає обґрунтований вибір споживачем таких харчових продуктів, що є корисними для здоров'я та здатні забезпечити організм фізіологічно необхідними харчовими речовинами.

Вирішення пріоритетного для України завдання – збереження та довготривале підтримання на належному рівні стану здоров'я населення, подовження активного творчого довголіття і тривалості життя – безпосередньо пов'язано із розробленням, виробництвом та використанням принципово нового покоління харчових продуктів – функціональних, оздоровчих, профілактичних, спеціальних тощо, які адекватні нутритивним потребам людини [1]. Їх широке використання дозволить: ліквідувати дефіцит есенціальних харчових речовин; підвищити неспецифічну резистентність організму до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища; посилити і прискорити виведення ксенобіотиків з організму; індивідуалізувати харчування конкретної людини в залежності від потреб не тільки за віком, статтю, інтенсивністю фізичного навантаження, а й у зв'язку з його генетично зумовленими особливостями біохімічної конституції, біоритмами, фізіологічним станом, а також екологічними умовами зони проживання; задовольнити змінені фізіологічні потреби в харчових речовинах хворої людини.

У 2004 році в Україні затверджена «Концепція Поліпшення продовольчого забезпечення та якості харчування населення» [3], у якій зазначено, що забезпечення здоров'я населення країни можливо лише при комплексному підході до проблеми оптимального харчування. Насамперед - це збереження переважного харчування людини натуральними й високоякісними продуктами. Другою складовою оптимального харчування є збагачення харчової сировини і харчових продуктів дефіцитними для населення країни макро- та мікронутрієнтами. Третьою складовою є широке впровадження у харчування населення країни дієтичних добавок - носіїв мікронутрієнтів, про- і пребіотиків та інших біологічно активних речовин природного походження. Четверта складова - забезпечення збагачення харчових продуктів есенціальними для людини харчовими речовинами за рахунок впровадження нових джерел їжі з більш високою харчовою цінністю, зокрема, білків з високим вмістом незамінних амінокислот, рослинних олій, збагачених ПНЖК, і незамінних для людини мікронутрієнтів - вітамінів та мінеральних

сполук. П'ята складова - поступовий перехід до індивідуального харчування з урахуванням фізіологічного та харчового статусу кожного індивідуума.

В останні десятиліття зусилля медиків та технологів спрямовані на обґрунтування, розроблення та виробництво нових харчових продуктів, які не тільки задовольняють потреби людини в енергії, пластичних матеріалах, поживних речовинах, але й надають імуномодулюючі, біорегуляторні, реабілітаційні та інші позитивні фізіологічні впливи на всі органи, системи та функції організму. Такі продукти отримали назву функціональних харчових продуктів (ФХП).

Слід зазначити, що статус функціональних харчових продуктів – одне з найбільш обговорюваних правових питань. У законі ЄС про харчові продукти наведено таке визначення функціональних харчових продуктів: «будь-який модифікований харчовий продукт або харчовий інгредієнт, який може сприятливо впливати на здоров'я людини, крім впливу традиційних харчових речовин, які він містить» [4].

За результатами роботи Європейської комісії Functional Food Science in Europe (FUFOSE) було запропоновано розуміти під терміном «функціональні харчові продукти» (англ. «functional food») продукти, які [5]:

- забезпечують одну або декілька цільових функцій організму після адекватних харчових ефектів шляхом, який є доцільним для будь-якого вдосконалення здоров'я та самопочуття і / або зниження ризику захворювання;

- не є таблетками, капсулами або іншими формами дієтичних добавок;
- споживаються як складова нормального раціону харчування.

Відповідно до наукової концепції функціональних харчових продуктів у Європі, основне призначення ФХП – це поліпшення здоров'я і зниження ризику розвитку захворювань завдяки наявності в їх складі функціональних фізіологічних інгредієнтів. ФХП не є лікарськими засобами, але перешкоджають виникненню деяких захворювань, уповільнюють розвиток старіння організму та розглядаються як альтернатива медикаментозної терапії.

Японські дослідники виділили три умови, що визначають функціональну спрямованість харчових продуктів [6]:

- 1) вони мають бути виготовлені з натуральних природних інгредієнтів;
- 2) вони вживаються постійно у складі щоденного раціону;
- 3) при споживанні ці продукти мають певну дію, регулюють окремі процеси в організмі, наприклад посилення механізму біологічного захисту, попередження певного захворювання, контроль фізичного та душевного стану, уповільнення процесу старіння.

Можна виділити наступні напрями впливу функціональних харчових продуктів на організм людини:

- позитивний вплив на метаболізм різних субстратів (збереження енергетичного балансу, підтримання нормальної маси тіла, рівня глюкози; інсуліну тощо);
- захист проти сполук, що мають оксидантну активність;
- позитивний вплив на серцево-судинну систему;
- позитивний вплив на фізіологію шлунково-кишкового тракту;

- позитивний вплив на стан кишкової мікрофлори;
- фізіологічний вплив на стан імунної системи.

Функціональні харчові продукти повинні відповідати таким вимогам: бути натуральними; мати вигляд звичайної їжі, тобто не випускатися в таких лікарських формах, як таблетки, капсули, порошки; бути зручними у використанні; бути корисними для харчування та здоров'я, при цьому корисні властивості повинні бути науково обґрунтовані, а добові норми - рекомендовані спеціалістами; бути безпечними, що доведено клінічними випробуваннями; мати встановлене значення фізико-хімічних показників; мати приємні органолептичні властивості.

Отже, функціональні харчові продукти не лише задовольняють потреби людини у пластичних матеріалах, поживних речовинах, енергії, а й справляють імуностимулюючу, біорегуляторну та інші біологічні позитивні впливи на системи організму. Споживання таких продуктів дозволяє адаптуватись до умов зовнішнього середовища, запобігти виникненню захворювань, прискорює процеси одужання, попереджує передчасне старіння.

#### Список використаних джерел:

1. Сімахіна Г.О., Стеценко Н.О., Науменко Р.Ю. Наукове обґрунтування вибору нутрієнтів, адекватних потребам людини. *Scientific look at the present: Proceedings of XXXVII International scientific conference*. Morrisville: Lulu Press, 2018. P. 9-12.
2. Стеценко Н.О. Сучасні підходи до комп'ютерного проектування рецептур оздоровчих харчових продуктів та оцінювання їх нутрієнтного складу. *Оздоровчі харчові продукти та дієтичні добавки: технології, якість та безпека*: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 14-15 листопада 2018 р. Київ, 2018. С. 10-11.
3. Про затвердження Концепції поліпшення продовольчого забезпечення та якості харчування населення. Розпорядження Кабінету Міністрів України №332-р від 26 травня 2004 р. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/332-2004-%D1%80>
4. Амброзевич Е.Г. Особенности европейского и азиатского подходов к ингредиентам для продуктов здорового питания. *Пищевая промышленность*. 2005. № 4. С. 12-13.
5. Howlett J. Functional foods: from science to health and claims: Monograph. Belgium: Brussels, ILSI Europe, 2008. 538 p.
7. Григоренко О.М. Моделювання функціональних харчових продуктів. *Харчова наука і технологія*. 2013. №3 (24). С.14-18.