

## 15. Проблеми здорового харчування в Україні

Людмила Штанько

Національний університет харчових технологій

**Вступ.** : Актуальною для України є проблема скорочення тривалості життя працездатного населення. Основною метою даного дослідження є вплив харчування на якість та тривалість життя. Проблема розглядається в двох площинах: з одного боку, це нездорові звички в харчуванні українців, з іншого – низька якість харчових продуктів, диспропорції в структурі споживання.

**Матеріали і методи.** : Дослідження побудоване на статистичних даних, матеріалах вітчизняних та зарубіжних науковців. Дослідження здійснено використанням методів аналізу, синтезу і логічного узагальнення.

**Результати.** : Статистичні показники стану здоров'я українського народу свідчать про загострення питання збереження здоров'я серед українського населення. Щорічно Україна втрачає понад 700 тисяч громадян, третина з них - люди працездатного віку. Кожен десятий українець не доживає до 35 років, а кожен четвертий - до 60 років. На рис. 1 показані дані про середню тривалість життя, а також про тривалість так званого якісного життя в Україні та інших країн СНД та ЄС, які свідчать про меншу тривалість життя українців, а особливо його якісного, здорового та повноцінного періоду.

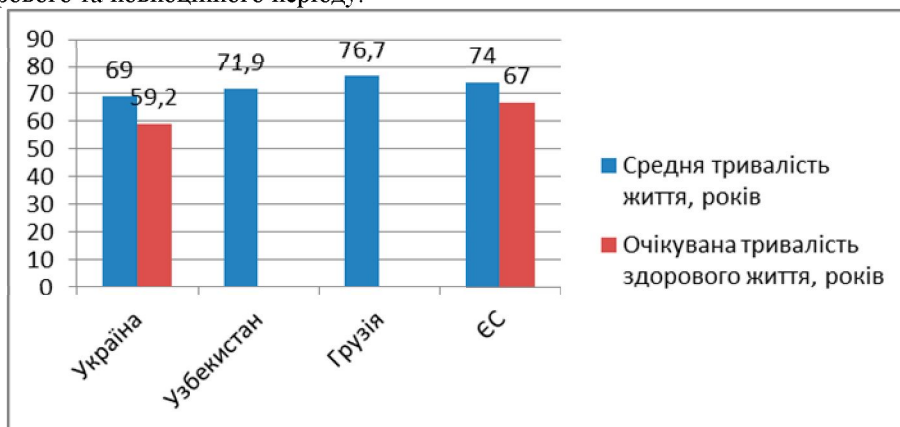


Рис. 1. Середня тривалість життя населення різних країн [3]

Ці явища обумовлені, насамперед, способом життя людей. За даними статистичних питань українці до факторів, що негативно впливає на тривалість життя, відносять низьку якість продуктів харчування і низький рівень життя. [7] Ця ситуація викликана двома основними причинами: низький рівень продовольчої безпеки і повна відсутність в Україні пропаганди культури здорового способу життя.

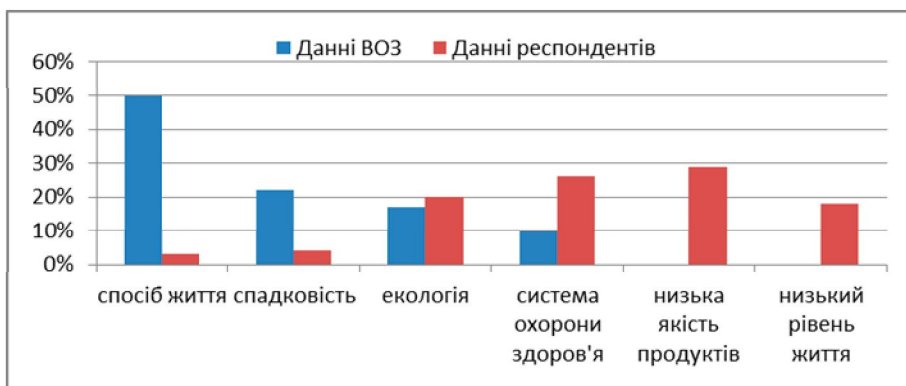


Рис. 2. Фактори, що впливають на стан здоров'я

Одним з показників низького рівня продовольчої безпеки незбалансована структура харчування населення України (рис. 3), яке намагається забезпечити власні енергетичні потреби економічно доступними продуктами, такими як «хліб і хлібопродукти», «картопля», «масло рослинне всіх видів». Харчування населення України не відповідає гігієнічним нормам, що обумовлено переважно соціально-економічними причинами.

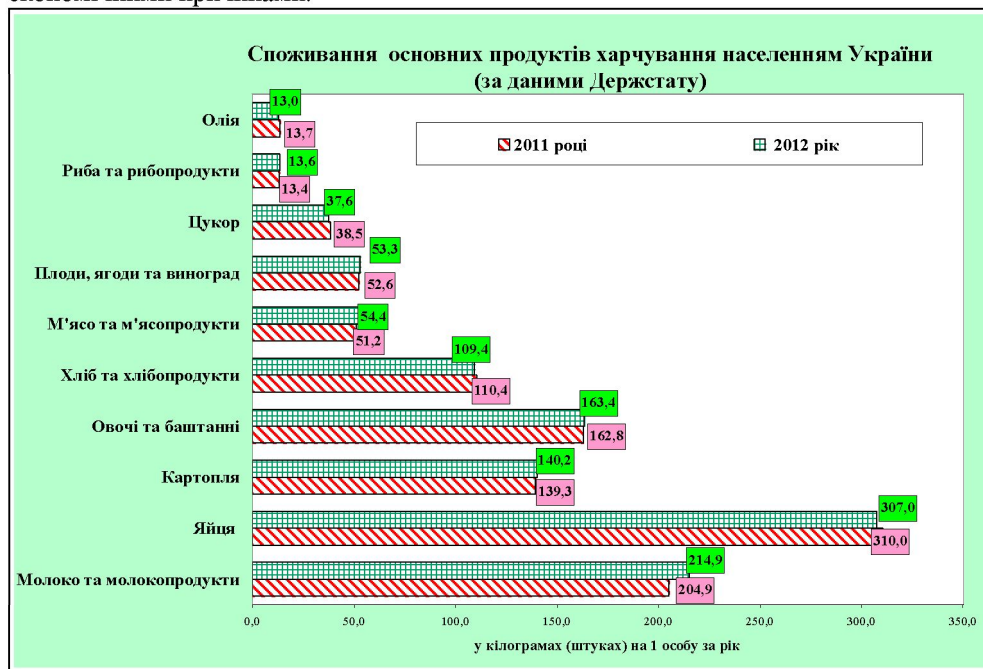


Рис. 3. Споживання основних продуктів населення України

Проблема незбалансованого харчування може призводити до різних негативних наслідків, в тому числі порушень центральної нервової системи, функціонування підшлункової залози, зниження захисних властивостей організму, збільшення ризику захворюваності онкологічними хворобами та цукровим діабетом.

**Висновки.:** Поліпшення здоров'я населення України можливо лише в результаті проведення комплексу заходів (зокрема, за підтримки держави), в яких провідну роль зіграло б пропаганда здорового способу життя, поліпшення структури харчування, підвищення якості харчових продуктів (а особливо, вітчизняного виробництва), орієнтація окремих харчових виробників на виробництво продуктів здорового харчування.

### **Література.**

1. Звіт про стан продовольчої безпеки України у 2012 році. Режим доступу : <http://www.me.gov.ua/file/link/218867/file/zvit.doc>

2. 83% українців на здоровий образ життя, а у 64% - денег. Цензор.нет. Режим доступу: [http://censor.net.ua/news/172201/u\\_83\\_ukraintsev\\_na\\_zdorovyiy\\_obraz\\_jizni\\_net\\_vremeni\\_a\\_u\\_64\\_deneg](http://censor.net.ua/news/172201/u_83_ukraintsev_na_zdorovyiy_obraz_jizni_net_vremeni_a_u_64_deneg)

3. Україна вымирает, как от голодомора. Режим доступу : <http://www.mignews.com.ua/ru/articles/107161.html>