

40.ОЦІНКА ХАРЧОВОГО РАЦІОНУ СТУДЕНТІВ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ НУХТ

Н.П. Івчук

Т.І. Миколів

Ю.В. Смульська

Національний університет харчових технологій

Здоровий народ – національний здобуток і національна безпека будь-якої держави. Здоров'я, працездатність, тривалість життя людини багато в чому залежить від харчування. Фізіологічна потреба у харчових речовинах і характер харчування залежать від віку і статі людини, від її енергетичних витрат на виконання певної роботи, стану центральної нервової системи, функцій залоз внутрішньої секреції, умов довкілля тощо.

Згідно з оцінкою експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я громадян на 52...55 % залежить від способу життя, причому раціон і структура харчування є найбільш суттєвими складовими цього фактору.

На сьогодні доведено, що серцево-судинні та онкологічні захворювання, діабет, деякі хвороби нервової системи пов'язані з нераціональним харчуванням. А смертність від цих хвороб для населення України складає: серцево-судинні – 79 %; онкологічні – 12,7 %; травми і отруєння – 10,9 %.

Харчування, що призводить до виникнення наведених захворювань характеризується надмірним споживанням жирів, особливо тваринного походження, рафінованого цукру, солі, алкогольних напоїв та недостатнім надходженням з продуктами харчування харчових волокон (свіжі овочі, фрукти), ненасичених жирних кислот (нерафіновані рослинні олії, горіхи, морська риба), вітамінів, мінеральних речовин.

Стан харчування населення України характеризується недостатньою кількістю продуктів тваринного походження (молоко, м'ясо, риба, яйця), свіжої

рослинної їжі і надмірним споживанням тваринних жирів, рафінованих продуктів (олія, цукор), борошняних кондитерських виробів. Причинами цього є низька купівельна спроможність населення, недостатні знання та низький рівень культури харчування, шкідливі звички, недотримання режиму харчування.

Загалом, для оцінювання ступеню забезпечення раціонів харчування населення України нутрієнтами науковці використовують статистичні дані щодо споживання населенням продуктів харчування, довідкові таблиці хімічного складу харчових продуктів і рекомендації медиків (Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 18 листопада 1999 №272 „Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії”).

Американськими дієтологами в 1992 р. створена «піраміда здорового харчування», основу якої складають хліб та крупи, овочі і фрукти, а частка м'ясних і молочних продуктів, а також жирів і солодоців – знижена. Пропорційна кількість основних груп продуктів в цій піраміді забезпечує близьку до оптимальної харчову цінність харчового раціону. Приблизно 55...60% енергетичної цінності повинно припадати на рослинну їжу (продукти зі злаків, овочі і фрукти), 20 % – на молочні продукти, 15 % – на білкові продукти, включаючи рибу, м'ясо, бобові, яйця та горіхи і до 10 % – насичених жирів.

Метою дослідження було встановлення відповідності раціону харчування студентів третього курсу технологічних спеціальностей «піраміді здорового харчування».

Для реалізації поставленої мети були розроблені анкети щодо споживання студентами основних груп харчових продуктів. В анкетуванні прийняли участь 150 студентів. Анкетування проводили протягом 10 днів. При опрацюванні матеріалів анкет було встановлено, що раціонально, у відповідності з «пірамідою здорового харчування» харчуються менше 20 % студентів. Основними тенденціями в харчуванні є те, що при переважанні в раціоні

молочних продуктів (близько 30 %) спостерігається зниження споживання білкової їжі (8...10 %).