

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**78 МІЖНАРОДНА НАУКОВА
КОНФЕРЕНЦІЯ
МОЛОДИХ УЧЕНИХ,
АСПІРАНТІВ І СТУДЕНТІВ**

**«НАУКОВІ ЗДОБУТКИ МОЛОДІ —
ВИРШЕННЮ ПРОБЛЕМ ХАРЧУВАННЯ
ЛЮДСТВА У ХХІ СТОЛІТТІ»**

ЧАСТИНА 1

2 – 3 квітня 2012 р.

Київ НУХТ 2012

10. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

О.С. Лихолат

Національний університет харчових технологій

Раціональне та збалансоване харчування — одна із заповук збереження здоров'я та оптимального функціонування всіх органів та систем. За останні роки якість харчування населення України погіршилась. Зменшилось споживання продуктів, багатих на вітаміни, та збільшилось вживання висококалорійних продуктів з низькою біологічною цінністю.

Статистика споживання продуктів харчування населення за даними Держкомстату України показує, що у раціоні харчування спостерігається надмірне вживан-

ня м'яса і м'ясних продуктів, цукру, олії та рослинних жирів, що є небажаним. Щодо молока та молочних продуктів, у 2011 році відмічено зниження споживання на 15,4 %, порівняно з 2007 роком. Але враховуючи постанову Кабінету міністрів України від 14 квітня 2000 р. N 656, частка молочних продуктів в раціоні зменшена на 42,1 %. Як наслідок, вживання нутрієнтів менше фізіологічної норми призводить до виникнення гіповітамінозу, зниження імунітету та погіршення загального стану організму.

Дотримання всіх основних принципів здорового харчування та відповідної якості їжі відіграє головну роль у збереженні і зміцненні здоров'я людини.

Структура харчування населення тісно пов'язана з соціально-економічними умовами. Згідно моніторингу стану харчування населення України Григоренком О. спостерігається тенденція до споживання продуктів з низькою вартістю, які не завжди характеризуються високою харчовою та біологічною цінністю.

Проведені дослідження співробітниками Державної установи «Інститут геронтології НАМН України» Ю.Г.Григоровим, доктор мед.наук, професор, Т.М.Семесько, кан.мед.наук, Є.С.Томаревською, Л.Л.Сьнеок, кан.мед.наук. показали, що найбільш раціональне співвідношення і склад хімічних елементів їжі, які задовольняють фізіологічні потреби організму у поживних та біологічно важливих речовинах є молочно-рослинний раціон, представлений зернобобовими і молочними продуктами, рослинними оліями, овочами, фруктами, рибою і рибними продуктами, з обмеженнями в споживанні цукру, тваринних жирів та м'яса.

Для кращого розуміння важливості деяких продуктів в харчуванні людини та наукового обґрунтування направлення розвитку харчової технології взагалі та молочної галузі вчасності, нижче наведені дані, які зазначають біологічні компоненти в найпоширеніших продуктах та їх фізіологічну дію.

Функціональні інгредієнти харчових продуктів

Харчовий продукт	Біоактивний компонент	Фізіологічна дія
Риба	Жирні кислоти родини ω-3	Зниження ризику серцево-судинних захворювань
М'ясо, м'ясопродукти	Кон'югована лінолева кислота	Зниження ризику деяких видів раку
Молоко, молочні продукти	Лактобактерії	Покращення діяльності шлунково-кишкового тракту
Яйця Овес, вівсяні продукти	Зеаксантин β-глюкан	Підтримка здорового зору Зниження ризику серцево-судинних захворювань

Досвід багатьох країн світу свідчить, що послідовна комплексна державна політика в галузі харчування, спрямована на те, щоб забезпечити всі групи населення повноцінним, раціональним харчуванням, дає позитивні результати в зниженні рівня захворюваності і поліпшенні показників здоров'я населення.

Зважаючи на всі, вище вказані факти, можна зробити висновок, що молочні продукти — невід'ємна частина раціону здорової людини.

Науковий керівник: Т.Г. Осьмак.