

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет харчових технологій**



**ЗБІРНИК  
наукових матеріалів  
V Міжнародної науково-практичної  
конференції**

**ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ВІД ДИТИНСТВА ДО  
ДОВГОЛІТТЯ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД, СТАН  
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

*23—24 жовтня 2025 року, м. Київ, НУХТ*

**2025**

<i>Юдіна Т., Серенко А., Баджелізде Е.</i>	Персоналізоване харчування: низьколактозний акцент	55
--	---	----

**Напрямок 3. Оздоровчі продукти з використанням натуральних харчових інгредієнтів. Сучасні технології перероблення сільськогосподарської, лікарської, пряно-ароматичної сировини як медико-соціально складова оздоровчого харчування**

<i>Зубкова К., Стоянова О., Калініна О. Омельченко А., Омельченко М., Кузьмін О., Хареба В., Хареба О.</i>	Покращення якості маринованих овочів через застосування біоактивних компонентів Інноваційні підходи до створення десертів функціонального призначення на основі побічної сировини гарбуза	59 61
<i>Михайленко М. М., Нестерова Н. Г.</i>	Дослідження дії екстракту <i>Viburnum opulus</i> на мікробіологічні та якісні характеристики кисломолочних продуктів	65
<i>Бажай-Жежерун С.</i>	Хліб оздоровчого спрямування, збагачений рослинними добавками	67
<i>Пазюк О. В., Корецька І. Л., Польовик В. В. Шевченко А.</i>	Морські водорості як перспективна сировина для холодних закусок Антиоксидантні властивості концентрату рисового протеїну як цінної сировини для збагачення хлібобулочних виробів білком	69 72
<i>Кохан О., Камбулова Ю., Карповець К.</i>	Використання продуктів переробки плодів кизилу при розробці кондитерських виробів покращеної харчової цінності	74
<i>Махницька В., Афанасьєва К.</i>	Органічні та оздоровчі продукти: подібність і відмінності	77
<i>Сімакова О., Гоманкова С.</i>	Оздоровчі хлібобулочні вироби з натуральними інгредієнтами: сучасні технології та виклики	79
<i>Стеценко Н.</i>	Ферментовані функціональні напої геродієтичного призначення	82
<i>Stetsiak L., Khlbyshyn Y. Y.</i>	Functional potential of nutritional yeast in developing healthy food products	84

**ОРГАНІЧНІ ТА ОЗДОРОВЧІ ПРОДУКТИ: ПОДІБНІСТЬ І ВІДМІННОСТІ****Махинько В., Афанасьєва К.***Національний університет харчових технологій, Київ, Україна*

Сучасна харчова промисловість дедалі більше орієнтується на запити суспільства, пов'язані зі здоровим способом життя, профілактикою захворювань і підвищенням якості харчування. У цих умовах зростає роль двох взаємопов'язаних, але не тотожних категорій харчових продуктів — органічних і оздоровчих. Незважаючи на деякі спільні риси, ці продукти відрізняються особливостями виробництва, функціональним призначенням і нормативною базою їх використання. Порівняння їхніх характеристик є необхідним для обґрунтування ефективних стратегій у харчових технологіях та формуванні збалансованої політики у сфері здорового харчування в умовах глобалізації агровиробництва та завдань сталого розвитку.

*Органічні продукти* — це продукція, виготовлена за технологіями, що відповідають нормам органічного виробництва. В Україні основні правові аспекти цієї діяльності регламентує Закон України № 2496-VIII «Про основні принципи та вимоги до органічного виробництва, обігу та маркування органічної продукції». Закон встановлює чіткі обмеження щодо використання мінеральних добрив, синтетичних пестицидів, регуляторів росту, антибіотиків та генетично модифікованих організмів. Крім того, Закон містить вимоги до сертифікації виробників та маркування продукції, що гарантує прозорість дотримання вказаних норм для споживачів. На міжнародному рівні ключовим документом є Регламент ЄС № 2018/848, який уніфікує вимоги до органічного виробництва і маркування в межах Європейського Союзу. Також важливим орієнтиром залишаються ухвалені у 1999 році Керівні принципи Codex Alimentarius, які регламентують питання виробництва, перероблення, маркування та збуту органічних продуктів на глобальному ринку.

*Оздоровчі продукти* є більш широким і менш чітко визначеним поняттям. Найчастіше до них відносять функціональні продукти, збагачені вітамінами, мінералами, пробіотиками чи іншими біологічно активними речовинами, дієтичні продукти для спеціального харчування та продукти зі зниженим вмістом не дуже корисних компонентів (солі, цукру, трансжирів) [1]. Нормативна база щодо оздоровчих продуктів в Україні базується передусім на Законі України № 771/97-ВР «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів», а також Законі № 2639-VIII «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів»,

який встановлює правила маркування й допустимість використання тверджень щодо поживної та оздоровчої цінності продукції. У Європейському Союзі важливе значення має Регламент ЄС № 1924/2006 щодо тверджень про поживну цінність та користь для здоров'я, які вказують на харчових продуктах, вимагаючи наукового підтвердження будь-яких заяв виробників про позитивний вплив на організм споживача. Існують також окремі галузеві стандарти, присвячені упорядкуванню цього питання. Наприклад, у ДСТУ 7346:2013 «Вироби кондитерські борошняні для спеціального дієтичного споживання» зазначено, що оздоровчі продукти призначені для підвищення опірності організму людини до несприятливих умов довкілля і запобігання захворюванням, пов'язаним з порушенням структури харчування. Подібне формулювання зустрічаємо і у ДСТУ 4588:2006 «Вироби хлібобулочні для спеціального дієтичного споживання».

*Спільною ознакою обох категорій* (органічні та оздоровчі) є орієнтація на підтримання і зміцнення здоров'я споживача. І органічні, і оздоровчі продукти позиціонуються як безпечніші, корисніші та якісніші порівняно з традиційними. Вони часто відповідають сучасним трендам харчових технологій, передбачаючи мінімальне оброблення сировини, збереження природної структури харчових компонентів та інноваційні способи збагачення продуктів біологічно активними сполуками. Обидві категорії відіграють важливу роль у формуванні довіри споживача, сприяють підвищенню престижності брендів і формуванню культури здорового харчування.

*Найсуттєвіша різниця* між цими групами продуктів полягає у базових критеріях оцінювання. Органічність ґрунтується на методах виробництва й екологічних характеристиках процесу, тоді як оздоровчість визначається функціональною дією продукту на організм. Органічні продукти відповідають стандартам екологічної чистоти, але їхній прямиий вплив на здоров'я не завжди доведений порівняно з традиційними аналогами. Натомість виготовлення оздоровчих продуктів часто передбачає збагачення або модифікацію рецептури й спрямоване на профілактику певних захворювань, підтримку імунітету або коригування харчового раціону, не враховуючи при цьому аспектів агровиробництва початкової сировини та її перероблення.

Результати досліджень щодо впливу органічних продуктів на здоров'я залишаються дискусійними. Частина робіт вказує на вищий вміст окремих антиоксидантів, знижену кількість залишків пестицидів і антибіотиків, проте масштабні епідеміологічні дослідження не завжди підтверджують суттєву різницю у довгострокових медичних ефектах між органічними й традиційними продуктами [2]. Водночас оздоровчі продукти демонструють більш прогнозований вплив: наприклад, функціональні кисломолочні продукти з пробіотиками підтверджено позитивно впливають на мікробіоту кишечника, а збагачення борошна залізом і фолієвою кислотою знижує ризик анемії і вроджених вад розвитку. Таким чином, органічні й оздоровчі продукти мають різні підходи до забезпечення корисності для здоров'я і їхній взаємозв'язок є відносним.

Як висновок, можемо визнати, що обидві групи продуктів представляють важливі напрями розвитку харчових технологій, які відповідають сучасним запитам споживачів щодо безпечного та якісного харчування. Водночас їхні характеристи-

ки базуються на різних критеріях: органічність визначається технологією виробництва, тоді як оздоровчість — фізіологічним ефектом для організму.

*Таблиця. Порівняльна характеристика органічних та оздоровчих продуктів*

Ознака	Органічні продукти	Оздоровчі продукти	Узагальнення
Мета виробництва	Збереження екологічної чистоти, мінімізація хімічних залишків	Поліпшення здоров'я споживача, профілактика захворювань	Обидві категорії орієнтовані на користь для здоров'я, але підходи різні
Маркування	Позначка «органічний продукт», сертифікаційний логотип	Інформація про функціональні властивості або корисніший склад	Споживач може плутати категорії через маркетингові заяви
Наукова доведеність	Обмежені дані щодо прямого оздоровчого ефекту	Підтверджена дія конкретних функціональних компонентів на біомаркери або фізіологічні процеси	Оздоровчі продукти демонструють більш прогнозований ефект
Споживчі мотиви	Екологічність, натуральність, мінімальне оброблення	Профілактика хронічних захворювань, підтримання імунітету, спеціальні дієти	Часто споживачі отожднюють «органічне» з «оздоровчим», що потребує освітніх заходів

Тому слід прагнути до гармонійного поєднання обох аспектів — екологічної чистоти виробництва та науково підтвердженої функціональної користі. А цьому сприятимуть удосконалення нормативної бази, розвиток системи сертифікації та впровадження результатів сучасних наукових досліджень.

### Література

1. Сімахіна, Г. О., Гуліч, М. П. (2023). Критерії віднесення харчових продуктів до категорії оздоровчих, функціональних. *Science and innovation of modern world: Proceedings of the 5th International scientific and practical conference*. London: Cognum Publishing House.
2. Jiang, B. et al. (2023). The effects of organic food on human health: a systematic review and meta-analysis of population-based studies. *Nutrition Reviews*, 82(9), 1151—1175.