

Г.О. Сімахіна, Н.В. Науменко

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

У нинішніх екологічних умовах (забруднення довкілля, техногенні катастрофи, результати необдуманної діяльності людей) біосфера як середовище життя для людини і єдине джерело ресурсів втрачає свою здатність до самоочищення і з часом може поставити населення планети на межу екологічної катастрофи. Тому особливого значення набувають харчові продукти, котрі містять сполуки, здатні захистити організм людини від негативних чинників довкілля.

Практично усім харчовим продуктам, що їх традиційно споживає населення, можна надати функціональних властивостей і таким чином зробити нашу їжу нашими ліками, як мріяв про це ще Гіппократ. Для цього необхідно знаходити природні джерела найбільш ефективних функціональних інгредієнтів; дослідити властивості різних біологічно активних компонентів їжі (вітамінів, мінеральних елементів, полісахаридів, амінокислот, жирів тощо) і розробити нові технології отримання оздоровчих харчових продуктів, у тому числі для спецконтингентів, які працюють в екстремальних умовах.

Експерти ВООЗ однозначно стверджують, що здоров'я людини на 50 % залежить від способу її життя, у якому 80 % припадає на якість і структуру харчування. Тому сьогодні значна відповідальність за національне здоров'я покладається і на харчову промисловість, особливо на її принципово нову галузь – індустрію здорового харчування.

Метою даної роботи є узагальнення сучасних відомостей про роль харчових продуктів у забезпеченні високих стандартів здоров'я і якості життя населення України; формулювання основних завдань, які постали перед вітчизняною харчовою промисловістю відповідно до потреб створення продукції оздоровчого призначення, рекомендацій експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я, з точки зору проблемно-орієнтованого підходу до втілення основних принципів харчування ХХІ століття: якість, ефективність, безпека.

Внаслідок несприятливого екологічного довкілля, особливо складних умов життя в останні роки широкого розповсюдження набувають так звані «хвороби цивілізації» – ожиріння, діабет, атеросклероз тощо. Це підтверджують і експерти ВООЗ, розглядаючи такі захворювання як форми неповноцінного харчування. Більше того, за їхніми висновками, понад 80% усіх захворювань дорослих і дітей певною мірою пов'язані з порушеннями аліментарного характеру [1]. Більш того, склалося протиріччя між об'єктивною необхідністю знижувати енергетичну цінність раціонів сучасної людини та застарілими уявленнями щодо корисності висококалорійних продуктів, а також фінансовою неспроможністю більшості населення України віддавати перевагу продуктам з екологічно чистої та органічної сировини. Подолання цього протиріччя стало одним із перших викликів перед харчовою промисловістю України.

Друга видозміна сучасного харчування – доведена десятирічними дослідженнями розуміння того, що нормальне засвоєння і ефективне використання макро- і мікронутрієнтів можливе лише за наявності у необхідних кількостях і співвідношеннях мінерних компонентів (органічних кислот, біофлавоноїдів, коензимів, карнітину тощо), які беруть участь у здійсненні регуляторних функцій організму, гармонізуючи процеси обміну речовин та енергії.

Тому наступним викликом перед харчовою промисловістю України є розвиток виробництва збагачених біологічно активними речовинами харчових продуктів. І це має стати реальним втіленням сучасної концепції харчування і її основної тези: «Харчові продукти ХХІ століття – це якість, безпека та ефективність» [2].

Вчені оприлюднили ще одну сторону цієї проблеми: вона полягає в тому, що у сучасному суспільстві на вибір споживачів тієї чи іншої продукції впливає не стільки

академічна наука і рекомендації фахівців, скільки індустріалізація і глобалізація виробництва харчових продуктів, а також реклама у засобах масової інформації.

Це ще більше посилює відповідальність виробників перед споживачами і ставить перед ними черговий **виклик** – налагодити випуск продуктів спеціального призначення.

Основні види таких продуктів: дієтичне лікувальне харчування, дієтичне профілактичне харчування, харчування для спортсменів та інших спецконтингентів, харчування дітей, людей похилого віку, вагітних жінок тощо. Харчова промисловість має орієнтуватись на випуск зазначеної продукції, основною ознакою якої є науково обґрунтований та підтверджений лікувальний або профілактичний ефекти.

Таким чином, пріоритетним і найбільш дієвим, перевіреним практикою способом корегування раціонів харчування у загальнодержавному масштабі України є прискорений розвиток індустрії здорового харчування, що, з точки зору медицини, звучить як «дієтологічна допомога населенню [3]. Сутність такого підходу в тому, що спеціальні харчові продукти, нутрієнтний склад яких адекватний потребам організму в конкретний період життєдіяльності, здатні формувати нові пристосувальні реакції організму, поліпшувати його адаптаційні можливості, активізувати різноманітні чинники гомеостазу.

Переконливим свідченням впливу харчування на метаболізм є розроблення та використання у сучасній світовій дієтологічній практиці харчових продуктів для спеціальних медичних цілей, а саме – ентеральне харчування [4]. Воно передбачає задоволення потреб людини у макро- та мікронутрієнтах шляхом перорального введення або через назогастральний зонд, забезпечуючи енергетичні і пластичні потреби організму зі збереженням функцій шлунково-кишкового тракту при важких станах постраждалих.

Харчові продукти справляють постійний і щоденний вплив на організм людини протягом її життя, забезпечуючи надходження і засвоєння необхідних нутрієнтів, будучи безпосереднім виявом зв'язку людини з природою. І разом з тим, саме з цих причин продукти являють потенційну небезпеку для споживання.

Тому наступний **виклик** перед харчовою промисловістю України полягає у необхідності змінити ряд стереотипів вітчизняних виробників, а саме: припинити використання у харчових продуктах, особливо для дітей, штучних добавок – барвників, ароматизаторів, консервантів, підсолоджувача аспартаму та інших небезпечних сполук, замінивши їх натуральними аналогами.

Світова тенденція до натуралізації харчових інгредієнтів та готових продуктів поширюється також на дедалі більше залучення до сфери харчових технологій місцевої рослинної сировини, в тому числі лікарсько-технічної та дикорослої. Так, у розвинутих країнах обсяги використання місцевих сировинних ресурсів досягають 60%, а на перспективу планується підвищити їх ще на 5%.

Таким чином, накопичений світовий досвід дає можливість сформулювати ряд основних напрямів розвитку харчової промисловості України для забезпечення населення високоякісними харчовими продуктами оздоровчого та профілактичного призначення.

Список літератури

1. WHO. *Guideline: Nutritional care and support for patients with tuberculosis*. Geneva: World Health Organization, 2013. 65 p.
2. Сімахіна Г.О., Науменко Н.В. Функціональні зміни в організмі людини в екстремальних умовах та їх біокорегування компонентами харчових продуктів. *Наукові праці НУХТ*. 2017. №5. С. 94-102.
3. World Health Organization. Regional Office for Europe. *Health 2020: a European policy framework and strategy for the 21st century*. World Health Organization. Regional Office for Europe, 2013. 182 p.
4. Ентеральна нутритивна підтримка населення в умовах надзвичайних ситуацій: монографія / Н.В. Притульська, М.П. Гуліч, Ю.М. Мотузка та ін. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2018. 280 с.