

1. Правильні стереотипи харчової поведінки як складова ефективності оздоровле харчування

Наталія Науменко

Національний університет харчових технологій

Вступ. Харчова індустрія оздоровчих продуктів на сучасному етапі є важливим елементом охорони здоров'я і посідає особливе місце у сфері інтелектуальної та виробничої діяльності людини. Новітні досягнення у галузі харчових технологій переконливо демонструють новий підхід до харчових продуктів – як основної складової здорового способу життя [1]. Поняття «оздоровче харчування» включає в себе нові корисні якості продуктів з натуральної сировини та збагачені натуральними компонентами. Такі продукти набувають усе більшої популярності серед населення, тому важливими є дослідження, спрямовані на висвітлення умов забезпечення їхньої максимальної користі для здоров'я людини.

Тому метою даної роботи є вивчення одного з аспектів цієї важливої проблеми – впливу харчової поведінки, харчового статусу людини на підвищення ефективності використання оздоровчих продуктів.

Матеріали і методи. У роботі вжито аналітичний, зіставний та порівняльний методи, емпіричні дослідження особливостей здорового способу життя серед різних категорій населення. Основою для роботи послужили літературні дані щодо питань підтримання та корегування харчового раціону в сучасних умовах України.

Результати. На етапі реалізації нового покоління харчових продуктів передбачається комплекс заходів з обслуговування на високому рівні покупців оздоровчої продукції та постійна роз'яснювальна робота з раціонального її використання і дотримання умов, за яких оздоровчі продукти найбільш ефективно впливають на організм людини.

Один із аспектів роз'яснювальної роботи полягає в тому, щоб формувати у сучасного споживача правильні стереотипи харчової поведінки, які ґрунтуються на теорії харчування XXI століття і основних принципах фармаконутриціології.

Стереотип харчової поведінки – це комплекс харчових звичок і уподобань конкретної людини до вибіркового і переважаючого споживання тих чи інших харчових продуктів. Неякісні, шкідливі продукти призводять до формування в організмі аліментарно залежних хвороб; раціон, у якому переважають оздоровчі продукти, забезпечує нормальну життєдіяльність всіх функціональних систем організму людини, його високу працездатність, соціальну та інтелектуальну активність.

У зв'язку з цим необхідним є не лише виробництво оздоровчих харчових продуктів, а й формування споживчих переваг до них серед усього населення.

Основними чинниками, що формують стереотип харчової поведінки людини, є національні й культурні традиції харчування, асортимент харчових продуктів, матеріальний та освітній рівень, професійна діяльність [2].

Дуже важливим є ступінь інформованості населення щодо проблем харчування та його переважаючий вплив на стан здоров'я, про якість і безпеку їжі, про корисні та шкідливі компоненти, про загрозу виникнення аліментарно залежних хвороб та способів запобігання їм. Як показує досвід зарубіжних країн, істотну роль у цьому відіграють діючі програми та державна політика у галузі здорового харчування.

Харчовий статус людини як стан харчової забезпеченості організму макро- і мікронутрієнтами залежить не лише від кількості і якості спожитої їжі. Харчування загалом, і здорове харчування зокрема, яке має забезпечувати надійну і стабільну

роботу усіх органів і систем, є змінною величиною. Вона залежить від статі, віку, рівня фізичної та психоемоційної активності, стану здоров'я, клімату тощо. І це потрібно враховувати при складанні раціону для кожної конкретної людини.

Раціон харчування повинен враховувати також можливості організму перетравлювати, засвоювати, утилізувати та метаболізувати компоненти їжі.

Висновки. Українські науковці, українські виробники найближчим часом зможуть запропонувати населенню широкий асортимент високоякісних оздоровчих продуктів та функціональних інгредієнтів, відповідно до тенденцій внутрішнього ринку й запитів споживачів.

Поєднання глибоких знань, технічних ноу-хау, турботи про здоров'я населення України сприяє формуванню індустрії оздоровчих продуктів, заповненню внутрішнього ринку, створенню експортоорієнтованої продукції.

Проведення роз'яснювальної роботи із переваг здорового харчування, формування відповідного стереотипу харчової поведінки має включати і розуміння того, що здорове харчування є найбільш ефективним у разі, якщо воно адекватне поточним фізіологічним потребам індивідуального організму, враховує його фізичну активність та стан здоров'я.

Література

1. Українець, А. І. Технологія оздоровчих харчових продуктів : курс лекцій / А. І. Українець, Г. О. Сімахіна. – К. : НУХТ, 2009. – 310 с.
2. Гулий, І. С. Основи валеології. Валеологічні аспекти харчування : підручник / І. С. Гулий, Г. О. Сімахіна, А. І. Українець. – К. : НУХТ, 2003. – 336 с.