

Соціально-еволюційні аспекти національних традицій харчування

Наталія Сімурова, Наталія Зінченко, Ольга Мамчур
Національний університет харчових технологій

Вступ. Одним з основних критеріїв якості життя людини, поряд з екологією, умовами праці і відпочинку, заробітною платою, соціальним забезпеченням, дотриманням прав і свобод тощо, є здорове харчування. Основу якого повинно складати саме традиційне харчування, яке ґрунтується як на помірності, так і на вживанні натуральних продуктів місцевого походження.

Матеріали і методи. Дана робота представляє собою аналіз сучасної вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з питань раціонального харчування.

Результати. На сьогоднішній день майже з абсолютною певністю можна стверджувати, що людина як біологічний вид в ході еволюційного розвитку була запрограмована на вживання їжі тваринного походження. Одним з підтвердженням цього є той факт, що з 20 амінокислот, з яких побудовані білки, організм дорослої людини не здатний синтезувати 8, а дитини – 10. Причому саме ці амінокислоти в достатній кількості присутні у тваринній їжі, а для синтезу замісних амінокислот необхідні незамінні. Крім того, у людини не має ферментів, які б перетравлювали рослинну клітковину, передусім злакових. Нездатні перетравлювати їх навіть мікроорганізми, що заселяють травний шлях людини.

В історичному аспекті не викликає сумніву, що в раціоні первісної людини домінувала їжа тваринного походження. Відповідно тривалість життя і чисельність населення прямо залежали від харчових ресурсів, а такі поширені в наш час хвороби обміну речовин у той період не існували [1].

Початок спрямованого вирощування зернових культур, використання вогню для приготування їжі можна вважати першою харчовою революцією, що збагатила харчовий раціон та сприяла бурхливому розвитку землеробства. Оскільки зернові можна зберігати протягом тривалого часу на відміну від продуктів тваринного походження, це в свою чергу зменшило залежність людини від примх природи.

Друга харчова революція, пов'язана з індустріалізацією та як наслідок – стрімким розвитком харчової промисловості, привнесла створенню великої кількості різноманітних продуктів харчування. В цей період у раціоні людини з'являється дисбаланс на користь рафінованих продуктів (цукор, очищене борошно, крупи, рафіновані олії тощо).

Чисельні публікації свідчать, що в наш час традиційне харчування поступається «корисним» дієтам, що пов'язано з низьким рівнем знань як населенні, так і лікарів-дієтологів.

Соціальні аспекти (Україна відноситься до найбідніших країн Європи) останнім часом також значно впливають на культуру харчування. Так, індикатор доступності продуктів харчування в Україні значно перевищує 50%, що є одним з найбільших у світі [2, 3]. За даними Держкомстату, в країні спостерігається тенденція до одноманітного харчування, а його енергетична цінність забезпечується переважно вуглеводами та жирами за рахунок хліба, борошняних виробів, картоплі та олії.

Висновки

Основу національного здорового харчування, на думку вчених, мають становити доступні та традиційні продукти з високою біологічною цінністю, які вживалися населенням України протягом століть.

Література

1. Добровольская М.В. Человек и его пища. Пищевые специализации и проблемы антропогенеза / М.В. Добровольская. – М.: Научный мир, 2005. – 368 с.
2. Москаленко В.С. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я / В.С. Москаленко, Т.С. Грузева, Л.І Галієнко // Наук. вісн. Нац. ун-ту ім. О.О.Богомольця. – 2009. – №3. – С. 54-56.
3. Рудава С.І. Економічні проблеми раціонального харчування та його роль у покращенні здоров'я населення України / С.І. Рудава // Вісн. Вінницького нац. мед. ун-ту – 2013. – Т.17, №2. – С.475-481.