

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ЗДОРОВ'Я

*Колісник В.М., Омельченко З.І.**

Коледж Національного фармацевтичного університету, м. Харків, Україна

***Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна**

Несприятливі політичні, економічні та соціальні фактори, наслідки екологічних катастроф, а також забруднення навколишнього середовища ксенобіотиками загострили проблему раціонального харчування як одного з найважливіших чинників здоров'я людства. Економічна недоступність населенню натуральних продуктів харчування та прагнення виробників здешевити свою продукцію за рахунок нехарчових інгредієнтів (харчових добавок) спричиняють істотні зміни у якості харчування всіх верств населення. Порушення основних принципів раціонального харчування призводять до низки хвороб – від неспецифічних проявів зниження імунного статусу організму до аліментарних захворювань. В результаті неповноцінного харчування в Україні впродовж останніх двох десятиріч вдвічі зросла захворюваність населення на ендокринні хвороби, розлади травлення та порушення обміну речовин, спостерігається чітка тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань [1,3]. За статистичними даними більше, ніж половина випадків передчасної смерті (до 65 років) у чоловіків і у жінок в Україні обумовлена захворюваннями, у виникненні яких харчування відіграє значну роль.

Прагнення до здорового способу життя набирає силу. Населення високорозвинених індустріальних країн особливо відкрито до всього, що робить людей здоровими. На цій хвилі харчова індустрія починає переорієнтовуватися на виробництво продуктів харчування з новими якостями, що поліпшують здоров'я. Назва цього нового шляху: функціональне харчування.

Позитивний вплив на людський організм речовин, що містяться в окремих продуктах харчування, все частіше стає предметом численних досліджень. Науковий прогрес дозволяє легше знаходити зв'язок між біохімічними структурами, які природним чином зустрічаються в продуктах харчування, і їх впливом на здоров'я.

Але не тільки успіх у науці і технології пробуджує інтерес до створення нових продуктів функціонального харчування. Через зростаючі витрати на медичну допомогу, кожна людина стає все більш зацікавленою у самостійній підтримці здоров'я. У будь-якому віці людям хочеться бути працездатними і в хорошій формі.

Сучасні продукти функціонального харчування повинні не тільки як можна довше зберігатися, але й швидко готуватися і засвоюватися. Одночасно вони повинні або слугувати збереженню здоров'я, або його відновленню. Отже, увага до здорових продуктів висока, але й плутанини навколо так званої функціональної їжі теж достатньо.

Під поняттям «функціональне харчування» маються на увазі продукти

харчування, які за допомогою додавання певних харчових інгредієнтів змінюються таким чином, що вони починають приносити специфічну користь.

Функціональні продукти харчування можуть і повинні бути частиною щоденного раціону. Продукти функціонального харчування надають певний вплив на організм, наприклад: покращують функції імунного захисту, попереджають різні захворювання, контролюють фізичні і психічні недуги.

До складу продуктів функціонального харчування відносяться всі хімічні речовини, що природним чином зустрічаються в рослинах. Вони беруть участь у життєво важливих біохімічних процесах, що забезпечують життєдіяльність організму. Групи цих речовин надзвичайно різні за своїм хімічним складом. Вони зустрічаються в малих кількостях, але надають значний фармакологічний вплив. До оздоровчих ефектів рослинних речовин відносяться такі види активності як антиканцерогенні, антиоксидантні, протизапальні, гіпертензивні, гіпоглікемічні, седативні.

У супермаркетах поряд з традиційними йогуртами все частіше зустрічаються йогурти з написом «пробіотик». Різниця між ними полягає в наявності і кількості молочнокислих бактерій. У пробіотичних йогуртах збільшено число живих мікроорганізмів. При цьому зростає шанс, що більша кількість живих мікроорганізмів потрапить у кишечник і надасть позитивний вплив [2,4].

Створення нових харчових продуктів з оздоровчою дією вже набуло значного поширення в Азії і США. У Японії, єдиній країні зі спеціальним законом про функціональне харчування, є, крім іншого, готові супи проти порушень кровопостачання, шоколад проти інфаркту міокарда і пиво проти ураження клітин. У США також досить поширене функціональне харчування, яке активно рекламується. У Німеччині ж заборонена реклама харчових продуктів лікувального впливу, що гальмує ринок функціональних продуктів харчування.

Функціональна їжа не представляє небезпеки для здоров'я, а покликана поліпшити його. Однак необхідно однозначне визначення цього поняття, а також контроль за безпекою і змістом рекламних гасел. Виробництво продуктів з бажаним впливом не має припинятися з самого початку. А небажані розробки повинні своєчасно виявлятися і жорстко регулюватися законодавчо. За таких умов можна очікувати, що в майбутньому функціональне харчування матиме позитивний вплив на населення всієї планети.

Список літератури:

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. Донецк: Сталкер, 2003. 464 с.
2. Сімахіна Г. О., Науменко Н. В. Технологія оздоровчих харчових продуктів: підручник. К.: НУХТ, 2015. 402 с.
3. Фролькис В. В. Долголетие: действительное и возможное. К.: Наук. думка, 1989. 244 с.
4. Гігієна харчування з основами нутриціології: Підручник у 2 кн. Кн. 1. К.: Медицина, 2007. 528 с.