



VI Міжнародна науково-практична  
конференція

# ПРОБЛЕМИ ТА ДОСЯГНЕННЯ СУЧАСНОЇ БІОТЕХНОЛОГІЇ

27 березня 2026 р.  
м. Харків, Україна

**Нутригенетика: вплив генетичних факторів  
на формування харчових уподобань людини**

**Дроздова А. С., Філіпцова О. В.**

Національний фармацевтичний університет, Харків

drozdovanasta13@gmail.com

У сучасному світі питання раціонального харчування та його впливу на здоров'я людини набуває особливої актуальності. Неправильне харчування є одним із важливих факторів розвитку багатьох хронічних захворювань, зокрема ожиріння, серцево-судинних хвороб і цукрового діабету. У зв'язку з цим зростає інтерес до вивчення індивідуальних особливостей харчування людини та факторів, що впливають на формування харчових уподобань. Одним із перспективних напрямів сучасної науки є нутригенетика — галузь, що досліджує взаємозв'язок між генетичними особливостями людини та реакцією її організму на різні компоненти їжі. Генетичні варіації можуть впливати на процеси обміну речовин, сприйняття смаку, апетит і засвоєння поживних речовин. Унаслідок цього люди з різними генотипами можуть по-різному реагувати на однакові продукти харчування. Відомо, що в різних популяціях людини існують відмінності у частоті певних генетичних варіантів, пов'язаних із метаболізмом поживних речовин і харчовою поведінкою. Такі відмінності сформувалися в процесі еволюції під впливом умов довкілля, способу життя та доступності продуктів харчування. Дослідження генетичних чинників харчових уподобань має важливе значення для розвитку персоналізованого харчування, яке передбачає індивідуальний підхід до формування раціону з урахуванням генетичних особливостей людини.

Метою роботи є дослідження взаємозв'язку між генетичними чинниками та формуванням харчових уподобань людини. Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання: проаналізувати наукові підходи до вивчення нутригенетики, розглянути вплив генетичних факторів на формування харчових уподобань людини, дослідити генетичні варіації, пов'язані з

харчуванням у різних популяціях, а також визначити значення нутригенетики для формування персоналізованих рекомендацій щодо харчування.

У процесі виконання роботи було використано теоретичні методи дослідження. Основними матеріалами стали наукові публікації, навчальні посібники та статті з біології, генетики й нутриціології, присвячені проблемам нутригенетики та харчових уподобань людини. У роботі застосовано аналіз наукової літератури для вивчення сучасних уявлень про генетичні механізми формування харчових уподобань, порівняльний аналіз даних щодо генетичних особливостей різних популяцій, узагальнення та систематизацію наукової інформації про вплив генетичних факторів на харчову поведінку людини.

У результаті дослідження встановлено, що формування харчових уподобань людини залежить від взаємодії генетичних, фізіологічних, психологічних і соціальних факторів. Значну роль у цьому процесі відіграють генетичні особливості організму. Генетичні варіації можуть впливати на сприйняття смакових відчуттів, апетит, регуляцію відчуття голоду і ситості, а також на обмін речовин і засвоєння поживних речовин. Наприклад, деякі генетичні варіанти визначають підвищену чутливість до гіркої смаку, що впливає на вибір певних продуктів. Іншим прикладом є генетично зумовлена здатність або нездатність дорослих людей перетравлювати лактозу. Також встановлено, що генетичні адаптації до певних типів харчування формувалися в різних популяціях протягом тривалого еволюційного періоду. Це призвело до відмінностей у метаболізмі поживних речовин та харчових звичках серед різних груп населення. У ході виконання роботи було досліджено взаємозв'язок між генетичними особливостями людини та формуванням її харчових уподобань. Встановлено, що нутригенетика є важливим міждисциплінарним напрямом науки. Генетичні варіації впливають на сприйняття смаку, апетит та обмін речовин. У різних популяціях людини існують відмінності у частоті генетичних варіантів, що зумовлює особливості харчування. Отже, вивчення генетичних факторів харчових уподобань має важливе значення для розвитку персоналізованого харчування та профілактики захворювань.