

6.6 СУЧАСНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

*Бишовець Л. Г., старший викладач кафедри туризму
та готельно-ресторанної справи,*

Черкаський державний технологічний університет

*Оліферчук О. Г., асистент кафедри технології харчування,
Відритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»*

Збереження здоров'я та збільшення тривалості повноцінного життя є пріоритетним завданням як у масштабах країни, так і для кожної людини зокрема. Порушення структури харчування, несприятливе екологічне довкілля та соціально-економічні фактори негативно впливають на стан здоров'я населення і, в першу чергу, дітей та людей похилого віку. 18 жовтня 2017 р. у м. Києві відбувся Національний форум охорони здоров'я «За здорову націю», на якому прозвучали невтішні прогнози фахівців медицини: «Смертність українців за два десятиліття підвищилася на 13 % [1]. За цим показником країна посіла друге місце в європейському регіоні. Кожен четвертий українець помирає у працездатному віці. Щорічно майже 4 % домогосподарств терплять фінансову катастрофу внаслідок хвороби члена родини, а 92 % громадян відчувають таку загрозу. Понад 40 % українців мають погану якість життя, високий ступінь стресу та стомлюваності. Середня очікувана тривалість життя при народженні – основний комплексний показник якості життя – низька, її динаміка у 2011–2015 рр. демонструє стагнацію на рівні 71,2–71,4 року, що майже на 10 років нижче, ніж у країнах Європейського Союзу». Ситуація, що склалася, становить реальну загрозу генофонду нації.

Актуальність проблеми дослідження обумовлена гострою потребою усвідомлення кожною людиною необхідності кардинальних змін, спрямованих на оздоровлення нації в цілому та кожного індивідууму зокрема. Здійснення аналізу сучасних аспектів оздоровчого харчування дасть можливість оцінити рівень розвитку технологій виробництва харчових продуктів оздоровчого призначення та обрати шляхи їх вдосконалення.

Фахівці та науковці вважають проблему здорового харчування основною соціально-економічною складовою.

Особливості та підходи до формування теорії оздоровчого харчування сучасності висвітлюють у своїх працях К. С. Петровський, А. М. Уголев, І. В. Сирохман, В. Н. Корзун, М. І. Пересічний, І. Т. Матасар, В. А. Домарецький, В. І. Смоляр та ін.

Питання вдосконалення технологій виробництва та рецептурного складу продуктів оздоровчого призначення висвітлено в працях таких вчених, як Л. В. Капрелянц, Б. В. Єгоров, М. М. Калакура, В. М. Ковбаса, Г. П. Хомич, А. І. Юліна, А. І. Українець, Г. О. Сімахіна, В. І. Єгорова, О. М. Григоренко, М. Ф. Кравченко, Р. А. Расулов, А. Т. Ратушенко, Г. Б. Рудавська, А. Н. Остріков та багато ін.

Функціональні продукти та їх роль для організму людини досліджували В. І. Сирохман, В. Н. Корзун, Ю. С. Тихоненко, М. І. Пересічний, М. Ф. Кравченко, Л. В. Капрелянц, І. І. Кондратова, Б. А. Шендеров.

Чинну систему законодавчо-нормативного забезпечення виробництва та обігу харчових продуктів для спеціального дієтичного споживання хворими в країнах Європейського Союзу та Україні проаналізували в своїх працях Н. В. Притульська, Ю. М. Мотузка, Д. П. Антюшко. Зокрема, надано пропозиції щодо адаптації вітчизняного законодавства до європейського в розглянутій сфері.

Щоб проаналізувати сучасні аспекти оздоровчого харчування в Україні, нами обрано об'єкт дослідження – сучасна оздоровча система харчування, і предмет дослідження – технології виробництва оздоровчих продуктів харчування.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання:

- визначити фактори, що спричиняють проблеми зі здоров'ям;
- проаналізувати сучасні тенденції вдосконалення системи оздоровчого харчування;
- класифікувати способи виробництва харчових продуктів для спеціальних медичних цілей.

Серед багатьох дослідників найбільш точно, на нашу думку, визначає поняття «здоров'я» доктор медицини Є. Міллер (Каліфорнійській університет, США): «Здоров'я – стан динамічної рівноваги, при якому підтримується природний гормональний фон, зберігається баланс між надходженням речовин та їх засвоєнням, між виробництвом енергії та її витратами, між відтворенням нових і руйнуванням віджилих клітин тощо». Таку фізіологічну рівновагу, як відомо, називають гомеостазом.

Розглядаючи фактори, що спричиняють проблеми зі здоров'ям, не слід забувати про те, що екологічне забруднення атмосфери, ґрунтів та водних ресурсів є наслідками аварії на Чорнобильській АЕС, бурхливого розвитку промисловості, активного користування хімічних компонентів у діяльності АПК, урбанізації населення та мають прямий зовнішній вплив на стан здоров'я людини. З іншого боку, через забруднену харчову сировину також підсилюються ризики захворювань [1].

Шкідливі звички сучасної людини (паління, алкоголь, наркотики, комп'ютерні ігри, сидячий спосіб життя, хронічні недосипання) – ще один потужний чинник розвитку хвороб.

Останнім часом поширилися хвороби, причинами яких став науково-технічний прогрес і, як наслідок, спроби людини пристосуватися до рівня і вимог технічного прогресу. Комп'ютерна залежність, стрес, депресія, гіподинамія – це далеко не повний перелік таких захворювань.

На думку головного гастроентеролога України, професора, доктора медичних наук Н. В. Харченко, в основі розвитку майже всіх неінфекційних захворювань лежить порушення харчування. Населення України страждає, в першу чергу, від серцево-судинних захворювань, які часто ведуть до летальних наслідків. Іншими хворобами сучасності є ожиріння, гіпертонічна

хвороба, цукровий діабет 2-го типу, онкологічні захворювання, захворювання судин та суглобів тощо [2]. Здоров'я людини, опірність до несприятливих умов навколишнього середовища, працездатність, здорове довголіття значною мірою залежать від того, наскільки правильно вона харчується. Стан харчування населення України в своїх працях висвітлили І. Т. Матасар, О. М. Григоренко [3, 4].

Отже, можна виділити наступні фактори впливу на здоров'я людини: екологічний, соціальний, техногенний, фізіологічний.

На наше глибоке переконання, фізіологічний фактор є першочерговим, оскільки доросла людина здатна самостійно керувати своїм здоров'ям, обравши за основу життя здорове харчування, режим та фізичну активність.

Оздоровче харчування, як один із методів оздоровчої системи в цілому, призначене для поліпшення, в першу чергу, фізичних та психічних показників стану здоров'я та забезпечення фізіологічної рівноваги в організмі людини [5]. Тобто, мета оздоровчого харчування – виправити порушення гомеостазу. Іншими словами, дотримуючись оздоровчого харчування, людина повинна одужати, позбавитись хвороби, оздоровитись.

Стародавні греки вважали прості продукти харчування запорукою здоров'я. «Їжа повинна бути ліками, а ліки – їжею», – крилатий вислів, що належить Гіппократу, батькові медицини, свідчить про прямий зв'язок між здоровим тілом і їжею. Іншими словами – людина є те, що вона їсть. На підтримку Гіппократу, можна навести слова іншого древньогрецького філософа Сократа, який переконував своїх співвітчизників у тому, що «ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».

Кожна здорова людина повинна дотримуватись валеологічних принципів у харчуванні [6]. Та що робити, коли з'являються хвороби? В першу чергу – **дієта!** Головним критерієм у визначенні показань до диференційованого призначення дієтотерапії є вірно поставлений діагноз. Основою дієтотерапії є теорія збалансованого харчування. У ряді країн в останні десятиліття 20-го століття були проведені дослідження глибоких механізмів асиміляції окремих харчових речовин на різних рівнях їх засвоєння, в тому числі на рівні клітинного метаболізму [6, 7].

При наявності у лікаря об'єктивних даних щодо порушень певних ланок метаболічних процесів в організмі людини, важелями у їх нормалізації можуть бути використані:

- дієти вузькоцільового призначення (магнієва, калієва, безлактозна, аглютеніна та ін.);
- продукти та препарати для зондового та парентерального харчування;
- природні та синтетичні біостимулятори (вітаміни, ПНЖК, незамінні амінокислоти, ферментні препарати, фітоекстракти та ін.);
- спеціалізовані дієтичні продукти (морепродукти, продукти для ентерального харчування, продукти із сої, з певним складом злакових культур, протиалергічні та ін.);

- природні і синтетичні продукти, що стимулюють захисні механізми (селен, каротиноїди, антикоагулянти, антиоксиданти, антидоти та ін.);
- біологічно активні добавки до їжі (або дієтичні добавки).

Самсоновим М. О. було розроблено концептуальну схему метаболічних принципів дієтотерапії та нова номенклатура дієтичних раціонів – система базисних дієт, що передбачає наступні дієти: гастроентерологічна; метаболічна; нефрологічна; адаптогенна; адаптогенно-раціональна [6].

Сучасне суспільство повертається до народних традицій. **Обмеження в їжі у постові** дні розглядаються науковцями як оздоровче харчування. В цьому аспекті очищення тіла від шлаків в будь-якому випадку позитивно впливає на здоров'я. Одноденний піст двічі на тиждень не дає переважити шлунково-кишковий тракт, а чотири довготривалі пости впродовж року забезпечують глибоке його очищення. Дотримуючись посту, людина оздоровлює тіло й дух.

Голодування, як відомо, передбачає повне припинення споживання продуктів, проте багато вчених визнають дієвість голодування та розглядають його як один із аспектів оздоровчого харчування.

Різноманітний і збалансований раціон харчування та здоровий спосіб життя є визначальними критеріями здоров'я, але багатьма дослідниками встановлено, що значна частина населення не в змозі дотримуватися такого раціону. **Доповнення раціону дієтичними добавками**, до яких відносять концентровані джерела вітамінів, мінералів та інших речовин із живильним або фізіологічним ефектом – один із сучасних аспектів оздоровчого харчування. Доповнення раціону деякими нутрієнтами (наприклад фолієвою кислотою, йодом) може бути обов'язковою вимогою для збагачення деяких груп харчових продуктів з метою боротьби з особливими вадами здоров'я.

За останні десятиліття широко розповсюджене **використання фітодобавок**. Зауважимо, що традиційні лікарські засоби рослинного походження призначені для лікування та профілактики захворювань або побічних ефектів, відновлення, корекції чи модифікації фізіологічної функції, а фітодобавки сприяють збереженню, поліпшенню, підтримці, оптимізації нормальних фізіологічних процесів у рамках гомеостазу [8].

Ще один аспект сучасних технологій продуктів оздоровчого призначення – формування споживчих властивостей харчових продуктів нового покоління шляхом екструзій. Розширюється асортимент **створення збагачених екстродованих харчових продуктів** за рахунок введення нових видів збагачувальних добавок і одержання продуктів підвищеної харчової та біологічної цінності.

У відповідності до положень Закону України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» [5], харчовий продукт для спеціальних медичних цілей (далі – ХПСМЦ), це спеціально розроблений та виготовлений продукт, який споживається під наглядом

лікаря. Цей продукт призначений для часткової або повної заміни звичайного раціону харчування пацієнтів з обмеженою, ослабленою або порушеною здатністю приймати, перетравлювати, засвоювати звичайні харчові продукти або певні поживні речовини, що містяться в них, або їх метаболіти. Харчові продукти для спеціальних медичних цілей також можуть призначатися для повного або часткового годування пацієнтів з іншими визначеними лікарями потребами, які неможливо задовольнити шляхом модифікації звичайного раціону харчування.

На основі аналізу літературних джерел та чинної законодавчої бази нами здійснена класифікація ХПСМЦ (рис. 6.4).

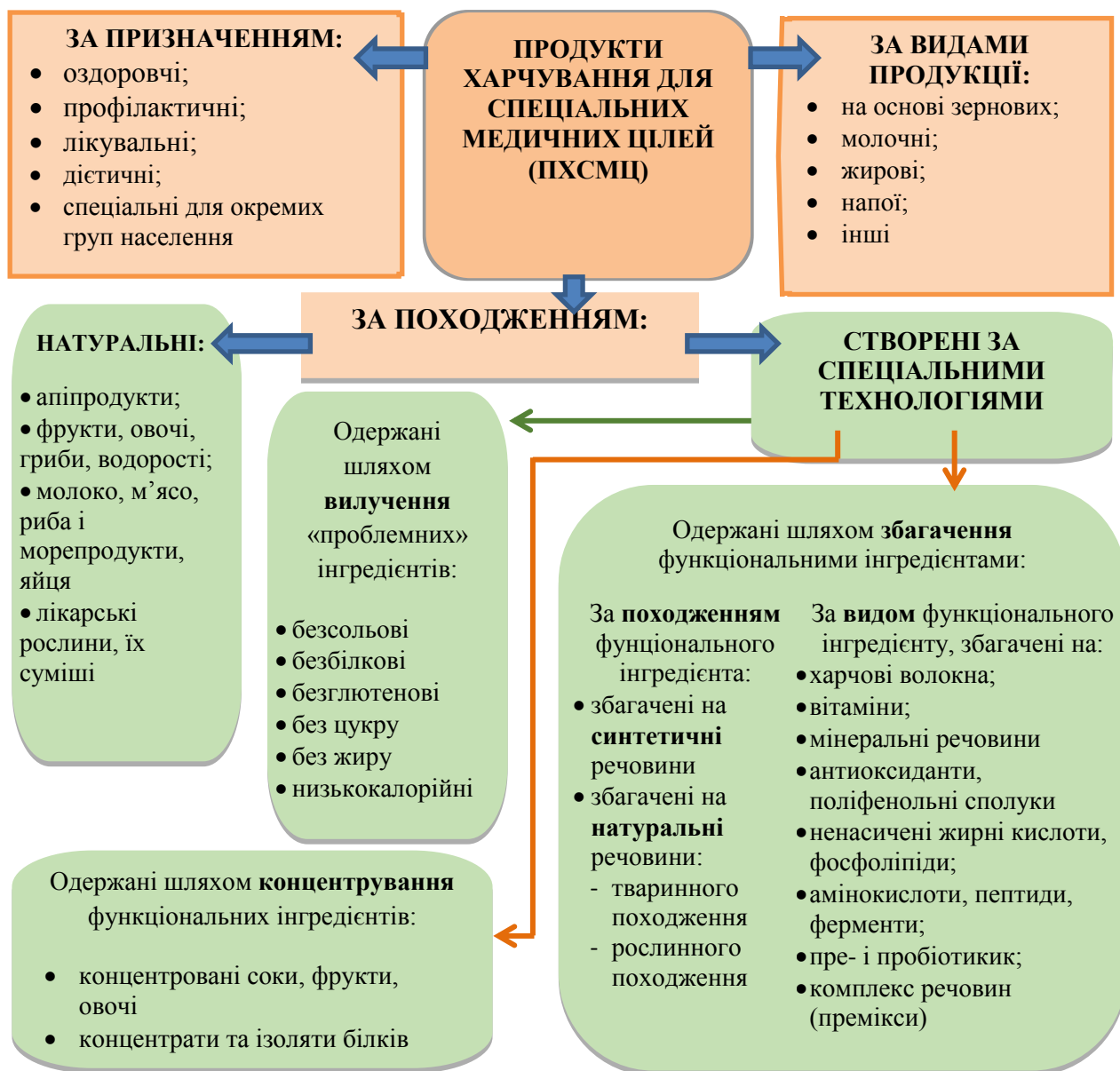


Рис. 6.4. Класифікація харчових продуктів для спеціальних медичних цілей

Розвиток техніки і технологій із середини ХІХ ст. і по сьогоднішній день спричинив потужний прорив у дослідженнях медицини і, як наслідок, потужний розвиток технологій приготування їжі масового споживання та

фармацевтики. З'явилась можливість інтенсивної терапії ряду захворювань шляхом споживання ХПСМЦ, створених за допомогою спеціальних технологій. Такі харчові продукти класифікують за трьома ознаками: одержані шляхом концентрування функціональних інгредієнтів (призначені для збагачення основних традиційних продуктів, або вживаються самостійно); одержані шляхом вилучення «проблемних» інгредієнтів (зазвичай, використовуються в дієтичному харчуванні для діабетиків, хворих на ожиріння і серцево-судинну недостатність, гіпопротеїнові, гіпонатрієві, безбілкова, безглутенові дієти та ін.); одержані шляхом збагачення функціональними інгредієнтами (збагачені натуральними речовинами рослинного та тваринного походження або синтетичного походження).

Проведений нами аналіз сучасних аспектів оздоровчого харчування дає можливість зробити висновок про те, що оздоровче харчування має широкий спектр застосування і може бути альтернативою медикаментозному лікуванню на початкових стадіях захворювання. Ми глибоко переконані, що дотримуючись загальних валеологічних правил у харчуванні людина здатна повністю оздоровити свій організм.

Залишається невирішеним питання поінформованості широких верств населення про необхідність використовувати в своєму раціоні сучасні функціональні продукти оздоровчого призначення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Устінов О. В. «Борітеся – поборете!». Національний форум охорони здоров'я «За здорову націю» єднає медиків для подолання кризи у галузі [Електронний ресурс] // Актуальні питання клінічної практики : часопис онлайн, 5(121 – IX/X). – Режим доступу : <http://www.umj.com.ua/article/116079>
2. Роль харчування в боротьбі з поширеністю неінфекційних захворювань [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.ukrinform.ua/rubric-preshall/2234529-isti-na-zdorova-rol-harcuvanna-v-borotbi-z-posirenistu-neinfekcijnih-zahvoruvan.html>
3. Матасар І. Т. Гігієнічна оцінка стану харчування працездатного населення в сучасних екологічних умовах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук : 14.02.01 / І. Т. Матасар. – К. : Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця., 2001. – 40 с.
4. Григоренко О. До питання моніторингу стану харчування населення України / О. Григоренко // Товари і ринки : Міжнар. наук.-практ. журнал КНТЕУ. – 2010. – № 2. – С. 118–124.
5. Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/771/97-%D0%B2%D1%80>
6. Самсонов М. А. О классификации лечебных диет / М. А. Самсонов // Вопросы питания. – 2007. – Т. 76, №1. – С. 47–57.
7. Основні принципи та характеристика лікувальних дієт [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://hudnemo.com/likuvalni-dieti-principi-zastosuvannja-ta-osnovni/>
8. Пересічний М. І. Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика : монографія / М. І. Пересічний, В. Н. Корзун, М. Ф. Кравченко. – К. : КНТЕУ, 2005. – 526 с.