

Секція 9. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ПІДПРИЄМСТВ ХАРЧОВОЇ, ПЕРЕРОБНОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ ТА РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ

О.Ф. Аксьонова, канд. техн. наук, доц. (*ХДУХТ, Харків*)

Д.О. Горяник, канд. фіз-мат. наук, доц. (*ХДУХТ, Харків*)

С.М. Губський, канд. хім. наук, доц. (*ХДУХТ, Харків*)

ВИВЧЕННЯ РІВНЯ СПОЖИВАННЯ НАСЕЛЕННЯМ ПРОДУКТІВ ІЗ ВИСОКИМ ВМІСТОМ ВІТАМІНУ D ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ВІДКРИТИХ БАЗ ДАНИХ

У всьому світі спостерігається висока поширеність дефіциту вітаміну D. Особливу увагу вітамін D викликав із початком пандемії COVID-19. Оскільки у цілому ряді досліджень рівень його вживання пов'язується із рівнем імунітету. Незважаючи на те, що вплив сонця є головним фактором, що визначає статус вітаміну D, у широтах вище 35 п.ш. природний синтез вітаміну D шкіряним покривом обмежений або навіть відсутній в зимовий час. В даний час дієтичні рекомендації щодо вітаміну D підлягають повторній оцінці. У Німеччині нещодавно рекомендацію підвищили до 20 мкг/день на випадок відсутності ендогенного синтезу – такої кількості, яку зазвичай не досягають західні дієти. В Україні рекомендований рівень вживання вітаміну D для дорослого населення – 5 мкг/день (Наказ МОЗ № 1073 від 03.09.2017). Середнє споживання вітаміну D в Європі становить від 2 мкг/день до 6 мкг/день. Детальні дані про споживання населенням України харчових продуктів, що сприяють надходженню добової норми вітаміну D відсутні. В той же час, такі дані необхідні для встановлення дієтичних стратегій та рекомендацій з метою покращення споживання вітаміну D. Для вивчення рівня споживання населенням продуктів із високим вмістом вітаміну D було використано бази даних Держкомстату України, зокрема статистику споживання домогосподарствами продуктів харчування (табл. 1). За даними Держкомстату України, середній розмір домогосподарства у розрахунку на умовних дорослих, осіб складає 2,11. Аналіз даних показав, що серед продуктів, які представлені в табл. 1, вагомими джерелами вітаміну D можна вважати яйця (2,2 мкг/100 г), рибу і морепродукти (приблизно 8–10 мкг/100 г). І якщо рівень споживання яєць залишається постійним: 20шт. на місяць за винятком 2015, 2016 та 2018 років, то рівень споживання риби та морепродуктів після

2014 року суттєво впав і у 2019 році складає 1,4 кг на місяць. Прості розрахунки показують, що навіть якщо середнє домогосподарство споживатиме за місяць 20 яєць і 1,4 кг риби та морепродуктів, то лише за рахунок яєць споживатимуться лише 13,2 мкг вітаміну D на місяць, а за рахунок риби та морепродуктів – приблизно 4 мкг на добу. У сумі це складатиме 4,44 мкг/доба на господарство, відповідно, 3 2,2 мкг/доба на одну дорослу людину, що не відповідає навіть невисокій українській нормі – 5 мкг/доба для дорослої людини.

Таблиця 1

Споживання продуктів харчування в домогосподарствах

Споживання продуктів харчування в домогосподарствах ¹	2013	2014 ²	2015 ²	2016 ²	2017 ²	2018 ²	2019 ²	Вимоги «продуктового кошика» ³
М'ясо і м'ясопродукти, кг	5,1	4,9	4,6	4,7	4,7	4,9	5,1	4,4
Молоко і молочні продукти, кг	20,3	20,3	19,8	19,6	19,3	19,1	19,0	12,0
Яйця, шт.	20	20	19	19	20	19	20	18
Риба і рибопродукти, кг	1,8	1,6	1,2	1,2	1,3	1,4	1,5	1,08
Цукор, кг	3,0	3,0	2,8	2,7	2,8	2,7	2,6	2,0
Олія та інші рослинні жири, кг	1,7	1,7	1,6	1,5	1,5	1,5	1,4	0,6
Картопля, кг	7,1	6,9	6,6	6,7	6,4	6,3	6,2	7,91
Овочі та баштанні, кг	9,4	9,0	8,8	9,2	8,5	8,9	8,8	9,16
Фрукти, ягоди, горіхи, виноград, кг	4,1	3,7	3,1	3,3	3,7	3,8	4,0	5,33
Хліб і хлібні продукти, кг	9,0	9,0	8,5	8,3	8,4	8,3	8,1	8,41

¹У перерахунку в первинний продукт, у середньому за місяць у розрахунку на одну особу.

²Без урахування частини тимчасово окупованих територій у Донецькій та Луганській областях.

³Згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 11 жовтня 2016 р. № 780.

Таким чином, дані відкритих джерел показують, що середня доросла особа в Україні не отримує необхідної кількості вітаміну D на добу, більш того, дані відкритих джерел показують повну невідповідність структури харчування законодавчим нормам.