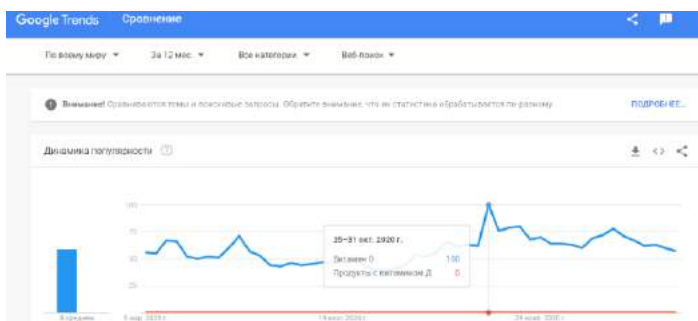


## УЖИВАННЯ ПРОДУКТІВ, БАГАТИХ ВІТАМІНОМ D: ТРЕНДИ ТА НАСЛІДКИ

Лещук Є.О., гр. ХТ-20

Наукові керівники: канд. техн. наук, доц. **О.Ф. Аксьонова**,  
канд. фіз.-мат. наук, доц. **Д.О. Торяник**  
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Дослідження пов'язані із вітаміном D значно зросли останніми роками. Найбільшого піку зацікавленість у вітаміні D набула у зв'язку із пандемією COVID-19. На цей час роль вітаміну D, а також оптимальна доза та його статус є предметом дискусій. Доведено, що дефіцит цього вітаміну викликає цілу низку захворювань, зокрема рахіт у дітей, ламкість кісткової тканини у дорослих, тощо. Вітамін D може синтезуватися в організмі людини під дією сонячного світла. Також джерелом вітаміну D традиційно були харчові продукти, такі як риба, яйця, м'ясо. Як показав аналіз інформації на сайті Google Trend (рис. 1), в той час як пошук за поняттям «вітамін D» є досить популярним, то запит «продукти із вітаміном D» взагалі не використовувався користувачами. Дослідження, проведені серед першокурсників ННХТБ ХДУТ протягом трьох років показали, що продукти, багаті вітаміном D, майже не включаються у щоденні раціони у достатній мірі. Це пов'язано із різними факторами. Більш того, дослідження показали, що вітамінні комплекси, що містять цей вітамін, також не користуються популярністю.



**Рис. 1. Порівняння запитів «вітамін D» та «продукти із вітаміном D» на платформі Google Trends**

Таким чином, є необхідність у фортифікації продуктів щоденного вжитку вітаміном D, оскільки тільки таким чином можна подолати дефіцит цього вітаміну.