

## ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДОВГОЛІТТЯ

**Шубіна Л.Ю.**, канд. техн. наук, доц.  
Харківський торговельно-економічний фаховий коледж  
Державного торговельно-економічного університету,  
м. Харків, Україна

Відповідно до звіту Департаменту з економічних та соціальних питань ООН до 2050 р. більше 65 років буде кожна 6-та людина у світі (16% населення). В умовах старіння населення пріоритетним завданням геронтології стає збільшення періоду активного довголіття з мінімальними втратами від дисфункціональних розладів та підвищення якості життя людей похилого віку [1].

Неодмінною умовою довголіття, збереження здоров'я, працездатності, бадьорості є правильне харчування, яке є практично єдиним засобом, що пролонгує видову тривалість життя на 25–40%. У будь-якому віці воно має відповідати потребам організму в основних харчових речовинах та енергії, а в літньому – ще й запобігати розвитку передчасного старіння.

Основні принципи геродієтики – енергетична збалансованість харчування із фактичними енерговитратами організму людини; відповідність хімічного складу їжі віковим змінам обміну речовин; збалансованість раціонів за всіма незамінними факторами харчування; використання легкозасвоюваних продуктів; збагачення їжі речовинами, що мають геропротекторні властивості (геропротектори).

Невід'ємною частиною добового раціону харчування всіх вікових груп є м'ясні вироби. Їхня багатокomпонентність за рахунок використання сировини різного хімічного складу забезпечує можливість створення продуктів, що відповідають принципам геродієтики.

Важлива роль розробки геродієтичних продуктів належить саме геропротекторам – нутрієнтам, які уповільнюють процеси старіння організму, покращують здоров'я, дають людям можливість залишатися активними навіть схилі років, продовжуючи довголіття [2].

Серед аліментарних геропротекторів з антиоксидантними властивостями можна назвати амінокислоти (метіонін, цистеїн, глутамінова кислота), мікроелементи (магній, марганець, мідь, цинк, селен), вітаміни групи В, рутин, вітаміни К, А і Е, аскорбінову та нікотинову кислоти, речовини рослинного походження – флавоноїди, поліфеноли пряно-ароматичних трав, таніни, бурштинову кислоту, кавову (яка міститься в яблуках, винограді, червоних винах) та ряд

інших сполук.

Раціоналізація харчування за рахунок збагачення їжі різними антиоксидантами може збільшити середню тривалість життя людини на 5–10 років, головним чином унаслідок гальмування розвитку вікозалежних захворювань.

Одним із найбільш перспективних геропротекторів при збагаченні м'ясних продуктів виступають  $\omega$ -3 жирні кислоти. Вживання їх з їжею зменшує в'язкість крові, прояви серцевої аритмії та гіпертонії, допомагає при мігрені [3].

Для людей похилого віку надзвичайно важливу роль відіграє клітковина (харчові волокна), насамперед у регуляції функції кишечника. Обмежена фізична активність, знижене споживання рідини та застосування деяких лікарських засобів викликають застійні явища травної системи. Клітковина сприяє стимуляції рухової функції ШКТ та жовчовиділення.

Одним із найбільш цінних видів рослинних харчових волокон є інулін – полісахарид, утворений залишками фруктози. Він присутній у клітинах багатьох рослин (цикорій, артишок, коріння кульбаби, бульби топінамбуру та ін.).

Відтак розширення асортименту збагачених м'ясних продуктів сприятиме покращенню якості харчування людей похилого віку та підтриманню їх активного довголіття.

#### Список використаних джерел

1. Горач О.О. Проблеми та перспективи розвитку виробництва безглютенових продуктів харчування в Україні. *Таврійський науковий вісник. Серія: Технічні науки*, 2022. № 3. С. 128–132.

2. Притульська Н., Антюшко Д. Критерії розробки харчових продуктів геродієтичного призначення. *Товари і ринки*. 2016. № 2. С. 83–70.

3. Хавро А.О., Хавро А.Ю., Гашук О.І. Розробка м'ясних геродієтичних продуктів – профілактика активного творчого довголіття людини. *Наукові здобутки у вирішенні актуальних проблем виробництва та переробки сировини, стандартизації і безпеки продовольства: матеріали IV науково-практичної конференції вчених, аспірантів і студентів*. Київ, 2014. С. 179–180.