

СТВОРЕННЯ ПРОДУКТІВ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Рябєв І.Ю., гр. ДІТ-ТХ-23мг
Науковий керівник – ст. викл. **Д.В. Липовий**
ННІ Українська інженерно-педагогічна академія
Харківського національного університету
імені В.Н. Каразіна, м. Харків, Україна

Харчування є одним з головних чинників, що впливають на здоров'я і якість життя населення. За сучасними дослідженнями, повноцінний раціон має містити понад 6 000 груп макро- та мікронутрієнтів, які складаються з більш ніж 20 000 різних сполук рослинного, тваринного і мікробного походження. Багато з них виконують роль не тільки поживних речовин, а й своєрідних «попередників ліків», що потрапляють в організм і проявляють лікувальні ефекти. Вважається, що здоров'я людини лише на 10–15% визначається медичною допомогою, на 16–20% – спадковістю, а решта 70–90% залежить від зовнішніх факторів та способу життя. З їжею людина може отримувати до 60–80% шкідливих речовин, що підкреслює важливість якості продуктів та дотримання принципів здорового харчування.

На жаль, в останні десятиліття здоров'я населення демонструє негативні тенденції. Зросла захворюваність і смертність через серцево-судинні та онкологічні хвороби, існує проблема дефіциту вітамінів і мікронутрієнтів, таких як йод, залізо, фтор і селен. Недостатність цих елементів пов'язана зі зростанням випадків неінфекційних хвороб. У дітей та підлітків погіршуються антропометричні показники, а також скорочується кількість матерів, які обирають грудне вигодовування. Відсутність збалансованого харчування стає особливо актуальною у зв'язку з кризовою ситуацією в економіці: зниження купівельної спроможності, нестача якісної продовольчої сировини та доступу до здорових продуктів лише погіршують ситуацію.

Більшість дорослого населення не дотримується принципів здорового харчування. Це пов'язано з високим споживанням продуктів із великим вмістом тваринних жирів та простих вуглеводів, а також недостатньою кількістю овочів, фруктів, риби та морепродуктів у раціоні. Наслідком є підвищений ризик ожиріння та надмірної ваги, частота яких за останні 8-9 років зросла з 19% до 23%. Це, в свою чергу, підвищує ризик розвитку цукрового діабету, захворювань

серцево-судинної системи та інших розладів, пов'язаних із неправильним харчуванням.

Одним з важливих напрямів роботи сучасних підприємств і виробників є розробка продуктів, збагачених необхідними поживними речовинами, а також біологічно активними добавками, або нутрицевтиками. До них належать базові продукти масового споживання, які створюються для максимального задоволення потреб організму в основних макро- та мікронутрієнтах. Такі продукти мають збалансований хімічний склад і можуть володіти лікувально-профілактичними властивостями, що особливо важливо для окремих груп населення, наприклад, для людей у стресових чи екстремальних умовах.

Створення продуктів нового покоління, які б несли оздоровчу та лікувальну користь, передбачає регулювання їх хімічного складу та властивостей. Виробництво таких продуктів, збагачених цінними компонентами, є важливим кроком на шляху до поліпшення загального рівня здоров'я населення, сприяє профілактиці хронічних захворювань та підтримує активне довголіття. Це дозволяє використовувати функціональні продукти нового покоління для комплексного покращення стану здоров'я та забезпечення організму всім необхідним для здорового і повноцінного життя.