

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Полтавський державний медичний університет  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,  
реабілітації і курортології»  
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest  
(Romania)  
CITY University of London (United Kingdom)  
Vilnius University (Lithuania)  
Vrije Universiteit (Belgium)  
Strasbourg University (France)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:  
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю**

*15 листопада 2023 року*

**Полтава 2023**

Трубнікова С.С., студентка  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Мизгіна Т.І. к.мед.н., доцент  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## **РОЛЬ ЯКОСТІ ХАРЧУВАННЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ**

Зменшене споживання харчових речовин або окремих компонентів, недостатня калорійність раціону зумовлюють порушення обмінних процесів та фізичного розвитку організму, зниження імунітету, захворюваність на анемію, ендокринні захворювання, аліментарну дистрофію, інші види патології. За даними ВООЗ, понад 170 млн. дітей у світі мають низьку масу тіла, з них 3 млн. щорічно помирають. Поряд із поширенням недостатнього харчування, понад 1 млрд дорослих на планеті мають надмірну масу тіла, а понад 300 млн страждають на ожиріння [1]. Тому якісне харчування населення відіграє важливу роль у формуванні здоров'я нації.

Метою роботи є узагальнення даних сучасної наукової літератури про стан здоров'я та захворюваності населення України, які тісно пов'язані з особливостями та якістю харчування.

Європейська економічна комісія ООН провела економічний огляд продуктів харчування у Східній Європі, в тому числі і в Україні. Комісія зазначила, що в Україні встановлено зниження споживання основних харчових продуктів – молока, фруктів, овочів та перехід на дешевші джерела калорій – збільшене споживання хліба, борошняних та кондитерських виробів [2]. У своїх дослідженнях експерти ВООЗ обґрунтовують значний вплив харчового фактора на поширення хронічних неінфекційних захворювань та життя людини. Так, 60-80% сторонніх токсичних речовин потрапляє в організм із продуктами харчування.

Безумовно, основу національної піраміди здорового харчування мають становити доступні та традиційні продукти з високою біологічною цінністю, які вживалися населенням упродовж попередніх століть, і це насамперед овочі (70-75%) та фрукти (30-25%) [3]. Саме овочі та фрукти повинні заповнювати перший ступінь піраміди продуктів харчування людини.

Наступний рівень піраміди – це продукти тваринного походження: м'ясо, молоко, яйця. Третій ступінь – зернові та бобові, четвертий – жирові продукти зі збалансованим вмістом натуральних тварин та рослинних жирів. Останній ступінь – це прості вуглеводи: цукор до 20-30 г на добу, кондитерських виробів – не більше ніж порція в 100 ккал/добу.

Однак ринок України переповнений різноманітними ковбасними виробами, неякісними твердими та плавленими сирами, які багаті на трансгенні жири та містять велику кількість солі. Серед населення України популярні різноманітні солодкі десерти, що містять багато неякісного жиру, цукру, цукрозамінників та інших небажаних домішок. Більшість населення вважають ці

продукти корисними, проте їхня вартість та низька біологічна цінність не витримують жодної критики.

Але в Україні є справді корисні продукти харчування. Традиційно основним жировмісним продуктом вважається сало – найбільш збалансований за жирнокислотним складом продукт. Крім того, сало містить необхідну кількість арахідонової кислоти – важливого компонента клітинних мембран. Ще одним із джерел жирів є сметана, що містить меншу кількість молочних жирів у порівнянні з вершковим маслом і при цьому покращує смак страв. Сметана та соуси на її основі є альтернативою майонезу, жирність якого висока, а якість жирів – низька. Серед джерел вуглеводів уповільненого засвоєння перевагу слід надавати традиційним крупам, таким як гречка, пшоно, але також у помірних кількостях. Українцям необхідно значно обмежити вживання не лише цукру, солодошів, а й виробів із білого борошна [4].

Ще одна проблема останніх десятиліть – це пристрасть населення нашої країни до солодких напоїв та соків. Разом з тим, не менш традиційним у харчуванні українців є узвар та мед, що не містять штучних барвників та добавок і більш корисні для організму. Особливо здорове харчування важливе для студентської молоді, що формує здоров'я та добробут нації в цілому.

Таким чином, правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму.

#### *Література*

1. Примаченко В. І. Ожиріння як актуальна медична проблема ХХІ століття: сучасний погляд на хворобу людства. / Проблеми екології та медицини, 2018, – 22, № 5-6. – С. 25-27.
2. Босецька Н. Г. Практики здорового харчування: європейський досвід. / Н. Г. Босецька, Т. В. Бровенко, В.В. Перепелиця // Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія «Технічні науки». 2022. – № 1. – С. 12-17.
3. Харченко Н. В. Соціально-еволюційне та патогенетичне обґрунтування національної піраміди харчування. / Н. В. Харченко, Г. А. Анохіна, В. В. Харченко // Здоров'я України. – 2014, № 4. – С. 18-20.
4. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. Проблеми старіння і довголіття. 2011. Т.20. № 2. С. 128–132.