

ПРОБЛЕМА ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ

С. І. Чернецька

Кіровоградський медичний коледж

Враховуючи значне поширення аліментарно залежної патології, у статті розглянуто актуальні питання здорового харчування студентів. Вказано на недостатній рівень знань молоді про належне харчування, розбалансованість фактичного харчування більшості студентів за багатьма нутрієнтами.

PROBLEM OF BALANCED NUTRITION AMONG THE YOUNG PEOPLE

S. I. Chernetska

Kirovohrad Medical Colledge

Taking into account a wide spread of alimentary-dependent diseases, the article deals with current issues of healthy nutrition among students. It highlights the lack of knowledge of young people about proper nutrition, nutrition imbalances in many nutrients among most students.

Вступ. Здорове харчування студентської молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне харчування забезпечує нормальний зріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму.

В Україні актуальність проблем, пов'язаних з якістю та характером харчування, визначається низькою спроможністю більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування, значним поширенням аліментарно залежної патології.

Неприпустимо низьким є рівень освіти населення і, зокрема, молоді з питань здорового, раціонального та лікувально-профілактичного харчування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що у більшості населення порушений режим харчування, в складі меню майже відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування, бутерброди, картопля, макаронні вироби, чай, кава, порушена кількість прийомів їжі та її об'єм. У стравах переважають

дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, недостатнім є споживання м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів.

Основна частина. В результаті неповноцінного харчування в Україні впродовж останніх років вдвічі зросла захворюваність населення на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігають виразну тенденцію до збільшення зайвої маси тіла та поширення ожиріння, значне поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань.

Згідно з останніми дослідженнями, економічна недоступність населенню натуральних харчових продуктів та намагання виробників здешевити свою продукцію за рахунок нехарчових інгредієнтів (харчових добавок) призводять до істотних змін у якості харчування всіх верств населення.

Все частіше люди харчуються продуктами та напоями, які є висококалорійними, але малопоживними, що одержали назву «їжа-сміття» («джанк-фуд»). Це негативно впливає на харчовий статус і здоров'я населення, особливо молоді, призводить до розвитку так званого «прихованого голоду», дефіциту нутрієнтів, в першу чергу мінеральних речовин і вітамінів.

«Модні» ненатуральні продукти швидкого приготування з хімічними добавками, консервантами,

барвниками, цукор та його штучні замінники, рафіновані продукти, чіпси, алкоголь, кофеїн, тютюн є шкідливими стимуляторами, які через підвищення рівня інсуліну призводять до значного викиду серотоніну (гормону настрою). Але поліпшення самопочуття триває недовго, і незабаром, щоб не було депресії від нестачі серотоніну, мозок починає вимагати наступної порції стимуляторів. Так, у людини виникає залежність від стимуляторів, які мають кумулятивну дію щодо порушення обміну речовин і наносять величезну шкоду організму, викликаючи серйозні захворювання. А основним споживачем цих «продуктів» є молодь.

Також необхідно відзначити шкідливий вплив на здоров'я студентів широкого споживання ними рафінованого цукру, який у вигляді добавок є у багатьох продуктах (цукерки, тістечка, печиво, торти, солодкі напої та ін.). На його засвоєння витрачається велика кількість кальцію, що, у свою чергу, вимиває кальцій з кісткової тканини і сприяє остеопорозу.

Крім того, для засвоєння білого цукру витрачається багато вітамінів групи В, що призводить до виникнення їх дефіциту. А люди, зокрема молодь, страждають від нервової збудливості, розладів травлення, втоми, погіршення зору, анемії, серцевих нападів, м'язових і шкірних захворювань і т. ін.

Також встановлено, що майже 41 % студентів не снідають, 20 % не обідають або обідають не завжди і 50 % не вечеряють або вечеряють не завжди, понад 30 % харчуються лише двічі на добу і рідко вживають гарячі страви. Щоденно споживають овочі лише 31,2 %, а свіжі фрукти – 22,8 % опитаних студентів.

Часто найбільша кількість їжі споживається перед сном. А дівчата часто при виборі продуктів керуються різними дієтами та модними способами схуднення, не замислюючись при цьому про наслідки. До того ж, негативним фактором погіршення здоров'я студентів є шкідливі звички: в Україні курять 45 % юнаків і 35 % дівчат, 68 % юнаків і 64 % дівчат вживають алкоголь, а 13 % молоді – легкі наркотики.

Відзначене є значним відхиленням від рекомендацій МОЗ у забезпеченні фізіологічної потреби організму в нутрієнтах та енергоцінності раціону. Так, за даними медичних досліджень, при низькокалорійних і незбалансованих дієтах, а також при нестачі їжі організм автоматично «переми-

кається» на голодний метаболізм. Це призводить до порушення гормональної рівноваги і сповільнення витрат калорій і поживних речовин, що стимулює утворення жирових запасів. І чим екстремальнішою була дієта, тим швидше маса повертається, часто зі збільшенням маси тіла. Причому накопичення жиру в організмі стимулюється як у результаті недоїдання, так і при переїданні.

Щодо жирів, то для здоров'я «безжирова» дієта не менш шкідлива, ніж постійне зловживання жирною їжею. Нестача жирів призводить до загального порушення обміну речовин. Так, натуральні жирові продукти (сало, жир у вершках, сметані, м'ясі, яйцях, морепродуктах та ін.) постачають харчовий холестерин, який слугує сировиною для формування клітинних структур, без чого неможливий навіть зріст дитини, вироблення усіх гормонів, включаючи і статеві. Причому нехарчовий холестерин, а саме надлишок вуглеводів через надмірне вироблення інсуліну запускає процеси утворення надмірного холестерину в печінці, який потім відкладається у вигляді бляшок на стінках кровоносних судин.

Крім того, рослинні олії (крім маслинової) непридатні для термічної обробки продуктів із-за утворення токсичних продуктів канцерогенної дії. А для смаження краще використовувати топлене масло і сало.

Останнім часом збільшується вживання штучних трансжирів, які входять до складу таких продуктів, як маргарин і «легкі» масла, крекери, печиво і торти, пончики та картопля-фрі, майже всіх напівфабрикатів (тісто, піца, м'ясні та рибні вироби), а також фасованих, готових до вживання продуктів (чіпси, снеки, сухарики, горішки, попкорн, соуси, майонези, більшість видів шоколадів і морозива, цукерки і вафлі). Але споживання трансжирів шкідливе навіть в незначних кількостях. При потраплянні у кров молекули трансжирів змінюють структуру клітинних мембран, які стають малопроникними для поживних речовин і виділення продуктів життєдіяльності.

Клітини «опиняються» в умовах енергетичного голоду. Це призводить до порушення обміну речовин, захворювань нервової системи, серцево-судинної системи, печінки, підвищення рівня холестерину, ожиріння та ін.

Слід відзначити, що розвиток нутриціології (науки про харчування) впродовж останніх років як у нашій країні, так і за рубежом тісно пов'язаний

з теорією збалансованого харчування. На основі цієї теорії встановлено біологічну роль жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, їх фізіологічні потреби організму людини, було створено нормативи харчування та харчові раціони для багатьох вікових та професійних груп населення.

Правильним харчування буде тоді, коли воно збалансоване за всіма нутрієнтами. Для нормального функціонування гормональної системи організму необхідно одночасно тричі на день вживати природні продукти з чотирьох груп: білки, жири, вуглеводи і некрохмалисті овочі. Білки і жири потрібні для регенерації клітин і тканин, синтезу гормонів і ферментів. Вуглеводи – джерело енергії. Некрохмалисті овочі – для постачання вітамінів, мінеральних речовин і клітковини. Кожного разу до їжі бажано вживати такі некрохмалисті овочі, як селера, морква, помідори, огірки, перець, брокколі, зелений горошок, цвітна капуста та ін. Крім трьох основних прийомів їжі, бажано робити два легких перекуси між ними.

Потрібно також максимально урізноманітнювати свій раціон у кожний прийом їжі в тижневому меню.

Різні незбалансовані «модні» дієти (голівудська, кремлівська, вегетаріанська, голодування, роздільне харчування, Аткинса та ін.) признані шкідливими для здоров'я відомими медиками в Європі та США.

Серед основних рекомендацій ВООЗ (кінця ХХ – початку ХХІ ст.) у забезпеченні оптималь-

ного харчування населення Європи такі: потреба середнього європейця в енергії становить вже не 3000 ккал, а 2400 ккал; в раціоні повинні переважати продукти рослинного походження; правильний харчовий раціон повинен містити помірну кількість жирів (не більше як 30 % його енергетичної цінності); у раціоні має бути достатня кількість різних свіжих фруктів та овочів, що забезпечує лужну орієнтацію харчування; обмежити споживання цукру (не більше як 8–10 % енергетичної кількості раціону) і солі (не більше як 5 г на добу); раціони не повинні містити більше як 2 % трансжирів та ін.

Очевидно, що для досягнення повноцінної біологічної активності харчування, особливо в умовах його обмеження, потрібне введення до складу раціону правильно підібраних вітамінно-мінеральних комплексів. Сучасна фармацевтична промисловість виробляє ефективні вітамінно-мінеральні комплекси, наприклад, Ultivit, Алфавіт, Піковіт, Вітрум та ін.

Висновки. Фактичне харчування більшості студентів полідефіцитне, розбалансоване за багатьма нутрієнтами. Вирішити проблему збалансованого харчування студентів в Україні з урахуванням сучасних досягнень нутриціології можливо тільки за умови вдосконалення державної політики у соціально-економічній сфері та об'єднанні зусиль виробників харчових продуктів, працівників торгівлі, освіти, засобів масової інформації для покращення рівня здоров'я населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Банковська Н. В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації : автореф. дис. на здобуття канд. мед. наук : 14.02.01 / Н. В. Банковська. – К. : Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця, 2008. – 24 с.
2. Бурлаку Н. І. Проблеми раціонального харчування українських студентів : Всеукраїнська конференція з питань безпеки харчування : тези доп. – К. : НТУУ «КПІ», 2010. – С. 150–151.
3. Григоренко О. М. Еволюція теорії та концепції харчування людини / О. М. Григоренко // Вісник Донецького національного університету економіки і торгівлі ім. М. Туган-Барановського. – 2011. – № 1 (49). – С. 205–217.
4. Гуліч М. П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я

населення / М. П. Гуліч // Проблемы старения и долголетия. – 2011. – Т. 20, № 2. – С. 128–132.

5. Жалпанова Л. Диеты, которые нас убивают / Л. Жалпанова. – М. : Мульти Медиа, 2008. – 108 с.

6. Москаленко В. Ф. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я / В. Ф. Москаленко, Т. С. Грузєва, Л. І. Галієнко // Науковий вісник Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця. – 2009. – № 3. – С. 64–73.

7. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії : наказ МОЗ України від 18.11.1999 р. № 272 // http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_19991118_272.html

8. Пересічний М. І. Концепція організації харчування студентів / М. І. Пересічний, П. О. Карпенко, С. М. Пересічна // Проблемы старения и долголетия. – 2011. – Т. 20, № 2. – С. 177–188.

Отримано 05.08.14