

ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ УКРАЇНИ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

О. В. Оксютенко

Київський міський медичний коледж

У статті висвітлено проблеми раціонального харчування, з якими стикається молодь України, та методи, які допомагають вирішенню цієї актуальної проблеми.

THE POWER OF YOUTH OF UKRAINE IN MODERN CONDITIONS

O. V. Oksytenko

Kyiv Municipal Medical College

The article highlights the problems of nutrition faced by the youth of Ukraine, and the methods that help solve this pressing issue.

Вступ. Збереження та зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя молодого покоління нині є актуальною проблемою загальнодержавного масштабу. Міцне здоров'я і висока здатність адаптації до дії факторів навколишнього середовища є одними з найважливіших умов формування особистісних якостей людини. Харчування посідає значне місце у формуванні здорового способу життя кожної людини, зокрема і молоді. Перевантаження, байдуже ставлення до свого здоров'я, відсутність гарних умов життя та доброякісних продуктів, постійні порушення здорового способу життя і режиму харчування, а інколи нестача коштів та інші чинники – усе це у комплексі завдає великої шкоди здоров'ю молоді.

Основна частина. Харчування – це процес надходження, перетравлення та засвоєння інгредієнтів, необхідних організмові для відшкодування його енерговитрат, побудови та оновлення тканин і регуляції функцій організму. Правильний «обмін речовин» між природою та живим організмом дуже важливий.

На даний час стан захворюваності та смертності населення визначають такі патології, як хвороби серцево-судинної системи і онкологічні захворювання. Зростає кількість хвороб, які пов'язують із надмірною масою тіла: цукровий діабет II типу, атеросклероз, гормональні порушення. Збільшується частка захворювань, в розвитку яких домінують алергічні процеси. Одним із патогенетичних факторів розвитку наведених захворювань є нераціональне харчування [1].

© О. В. Оксютенко, 2016

Згідно з дослідженням, проведеним Державним науково-дослідницьким центром із проблем гігієни харчування, всі основні групи продуктів харчування з високою біологічною цінністю (м'ясо та м'ясопродукти, риба та рибопродукти, молоко та молокопродукти, фрукти, овочі та ін.) споживаються істотно менше, ніж це потрібно згідно з сьогоднішніми дієтичними рекомендаціями [2].

Як демонструють дані соціологічного дослідження «Ставлення молоді України до здорового способу життя» харчування української молоді відзначається значним споживанням страв з картоплі, зокрема смаженої, світлого хліба та солодошці, макаронних виробів, копченої ковбаси тощо. Щонайменше один раз на день 28 % підлітків споживають солодкі газовані напої, 30 % – шоколадні вироби, 34 % – здобні вироби та тістечка, 14 % – чіпси та сухарики, майже 8 % споживають смажені пиріжки та іншу «вуличну їжу», і, як наслідок – зростання захворювань, в основі яких порушення вуглеводного і ліпідного обмінів, – атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонічна хвороба, цукровий діабет, і як не прикро, з кожним роком ці хвороби омолоджуються [2].

Щодо режиму харчування – він є важливим складником раціонального харчування. Режим передбачає регулярне споживання їжі у певні проміжки часу, а також розподіл добового раціону за енергоцінністю протягом дня. Дотримання режиму харчування забезпечує ефективну роботу системи травлення, нормальне засвоєння їжі та правильний обмін ре-

човин. А щодо української молоді, то вона схильна до споживання високалорійної їжі, зокрема пізно ввечері, і 18 % – це роблять у закладах громадського харчування різного типу. І як наслідок такого нераціонального харчування розвиваються захворювання шлунка, кишечника тощо (гастрит, виразкова хвороба шлунка, панкреатит, коліт тощо). За рекомендацією вчених, для запобігання хворобливих станів кожній людині потрібно дотримуватися таких принципів харчування [3]:

1. Енергетична цінність раціону харчування повинна відповідати енергетичним витратам організму.

2. Хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму у поживних речовинах (кожен прийом їжі має бути максимально збалансованим).

3. Раціони харчування повинні складатися з різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.

4. Оптимальний режим харчування, що забезпечує регулярність (4–5 разів на день) надходження їжі та включення психофізіологічного механізму травлення [3].

Наступна проблема, з якою стикається молодь України – недостатність харчування.

Недостатність харчування – одна з форм порушення харчування. Недостатнє харчування може бути результатом неадекватного споживання поживних речовин, мальабсорбції, порушеного метаболізму, втрати нутрієнтів при проносі або при збільшенні потреби в їжі.

Енергія, яка витрачається організмом, повинна постійно компенсуватися їжею, інакше організм змушений поповнювати витрачене за рахунок своїх внутрішніх ресурсів. У результаті маса тіла буде зменшуватися, але при цьому:

- призупиниться зростання;
- ослабнуть захисні сили організму;
- буде наростати слабкість, швидко психічна та фізична втомлюваність, відчуття холоду;
- постійним буде відчуття голоду, спраги;
- зменшиться фізична сила;
- відчуватиметься запаморочення;
- поступово настане виснаження, схуднення;
- з'являться порушення статевої системи;
- буде спостерігатися блідість, кволість, зморшкватість, сухість шкіри, сухість, ламкість, випадання волосся тощо [4].

Усі ці потенційні наслідки необхідно враховувати при проведенні довготривалих виснажливих

дієт, якими нерозумно захоплюється наша молодь (приблизно 6 %), доводячи себе до захворювань шлунково-кишкового тракту, розладу ендокринної системи, дистрофії із серйозними порушеннями в організмі. Зменшувати надмірну масу тіла потрібно поступово, залучаючи до цього процесу цілий комплекс заходів, а саме:

- по-перше, необхідно звернутись до лікаря;
- по-друге, варто збільшити рівень фізичної активності;
- по-третє, переглянути свої харчові звички та змінити їх на більш раціональні [5].

Доведено, що фізіологічним є зменшення маси тіла не більше, ніж на 3–4 кг за місяць до показника нормальної маси. У випадку такого неквапливого схуднення організм поступово адаптується до нових зрушень, відсутній фактор «стресу». Навпаки, якщо людина, а особливо молодий організм, швидко позбавляється зайвої маси (більше 3 кг на місяць), організм переживає значний стрес, напружуються всі механізми життєдіяльності, може статися порушення цих механізмів, наслідком чого буде розчарування – після припинення дієти людина знову набирає масу, причому навіть більшу, ніж втратила [6].

В умовах складних екологічних та соціально-економічних умов, зміни умов сільського господарства і виробництва, виникнення джерел нової харчової сировини і технологій її переробки в державі гостро постали питання щодо забезпечення населення здоровим харчуванням. Лише 26 % молоді України звертають увагу на склад продукції, яку вони купують, майже половина робить це зрідка, а 23 % – ніколи. Однак більшість молодих людей виступає за заборону генно-модифікованої продукції (ГМО), 15 % – це ті, кому байдуже або хто не бачить у цьому нічого шкідливого [2].

Суперечки про шкідливість чи нешкідливість модифікованої їжі йдуть і, напевно, будуть тривати ще багато років. У свою чергу, фахівці-противники ГМО наводять дані досліджень, які підтверджують негативний вплив ГМО як на людину, так і в цілому на навколишнє середовище. У численних дослідженнях йдеться про ту відчутну шкоду, якої завдають ГМО-продукти здоров'ю молоді. Зокрема, можливе виникнення алергічних реакцій, пригнічення імунної системи. Можуть бути виявлені різні розлади обміну речовин. Відомо, що в Швеції, де трансгенні продукти заборонені до реалізації, тільки 7 % населення хворіють на алергію, тоді як в США, де така їжа в широкому

доступі (і навіть не має спеціального маркування) частка алергіків – 70,5 % [2].

Деякі дослідники стверджують, що у результаті тривалого споживання продуктів, що містять ГМО, може розвинути стійкість патогенної мікрофлори людини до антибіотиків, яка, в свою чергу, призведе до виникнення труднощів при лікуванні різних захворювань, аж до неможливості їх лікування. ГМО-продукти можуть викликати надалі різні мутації в організмі людини, а також призвести до онкологічних захворювань [7].

Світ поділено на два табори – захисників і противників впровадження ГМО-продуктів у масове виробництво. Але все ж наслідки поширення ГМО не може передбачити ніхто. Тому дуже тішить нинішня ситуація, коли вчені, звичайні споживачі, громадські організації ретельніше стежать за тим, які продукти харчування пропонують нам виробники. І особлива увага приділяється генетичній чистоті продуктів. Наприклад, в супермаркетах країн Західної Європи для

товарів, що містять ГМО, виділяють окремі полиці, в пресі публікують списки компаній, що використовують у виробництві ГМО-інгредієнти.

У нашій країні вирішенню проблеми правильного адекватного харчування можуть допомогти:

- усвідомлення необхідності зміни своїх харчових звичок;
- дотримання вимог раціонального харчування;
- загальнодержавні заходи, спрямовані на захист здоров'я населення, зокрема заборона у виробництві ГМО-інгредієнтів, та пропаганду і створення умов для раціонального харчування.

Висновок. Молодь нашої держави має хибні уявлення щодо здорового харчування. Щоденний раціон молодої людини є далеким від того, яким має бути здорове харчування, але, як не прикро, значна частина молоді не вважає його шкідливим і навіть схвалює, хоча структура є нераціональною і загрозовою для здоров'я не тільки молодого покоління, а й навіть для всієї нації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Підаєв А. В. Панорама охорони здоров'я України / А. В. Підаєв, О. Ф. Возіанов. – К. : Здоров'я, 2005. – 302 с.
2. Романова Н. Ф. Молодь за здоровий спосіб життя / Н. Ф. Романова. – К. : Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2010. – 75 с.
3. Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматова, О. П. Верещагіна. – К. : ПП Чабаненко Ю. А., 2014. – 87 с.
4. Гулий І. С. Основи валеології / І. С. Гулий, Г. О. Сімахіна. – К. : НУХТ, 2009. – 220 с.

5. Бондар Т. В. Формування здорового способу життя молоді / Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2005. – 118 с.
6. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2009. – Ч. 1. – 90 с.
7. Харчування і здоров'я: критерії раціонального харчування [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.studopedia.com.ua/>

Отримано 14.04.16