УДК 613.9:612.65
DOI https://doi.org/10.11603/1681-2786.2026.2.16398

Н. В. ГОРЛАЧУК[1], Н. О. СТЕЦЕНКО[2]

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ЩОДО ВПЛИВУ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

[1]Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України, м. Тернопіль, Україна
[2]Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна

Мета: Проведення медико-соціологічного дослідження рівня обізнаності населення щодо впливу раціонального харчування на зміцнення здоров'я людини та профілактику хронічних неінфекційних захворювань.

Матеріали і методи: Дослідження проводилося на протязі 2025 року і охопило 250 респондентів різного віку та статі, які були пацієнтами амбулаторних закладів у місті Тернопіль. Методи дослідження включали теоретичний аналіз літературних джерел, медико-соціологічний (анкетування), математико-статистичний, системний аналіз та логічне узагальнення.

Результати: Встановлено, що третина опитаного населення 34,3 % перебуває у доброму стані здоров'я; 48,8 % повідомили про наявність хронічних захворювань серцево-судинної, видільної систем та ШКТ; 12,3 % респондентів страждають на цукровий діабет та 4,6 % – на ожиріння. Незважаючи на це, лише 28,7 % респондентів дотримуються принципів здорового харчування, а 71,3 % зловживає «шкідливою» їжею та порушує режим харчування. Також встановлено, що 66,0 % респондентів не мають достатньої інформації про здорове харчування; 95,0 % висловили бажання покращити свої знання щодо його основ.

Висновки: Визначено, що раціональне харчування є найважливішим чинником життєдіяльності організму, який забезпечує здоров'я та працездатність людини, здатність протистояти несприятливим чинникам довкілля, а також визначає якість і тривалість життя. У статті обґрунтовано комплекс заходів щодо організації інформаційно-просвітницької діяльності фахівців громадського здоров'я з метою зміцнення здоров'я населення та профілактики хронічних неінфекційних захворювань через раціональне харчування.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: раціональне харчування; збалансоване харчування; фізична активність; здоровий спосіб життя; зміцнення здоров'я.

Стан здоров'я людини передусім визначається сукупністю чинників, серед яких провідне місце посідає спосіб життя. Найповніше взаємозв'язок між способом життя та рівнем здоров'я відображається у понятті «здоровий спосіб життя», важливою складовою якого є раціональне харчування. Упродовж останніх десятиліть проблема харчування людини набула особливої актуальності, оскільки правильно організований раціон забезпечує нормальний перебіг процесів росту й розвитку організму, підтримує обмін речовин і сприяє збереженню здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, незбалансоване харчування у поєднанні з недостатньою фізичною активністю належить до основних глобальних факторів ризику для здоров'я населення.

Раціональне харчування в сучасному світі набуває особливого значення як ключовий фактор підтримання здоров'я та покращення якості життя. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, приблизно 60% усіх захворювань пов'язані з незбалансованим раціоном

Раціональне харчування виступає ключовою основою для підтримання здоров'я, запобігання хронічним хворобам і покращення якості життя. Сучасні наукові дані доводять, що харчові звички безпосередньо впливають на стан імунної системи, когнітивні здібності та ймовірність розвитку таких захворювань, як діабет, серцево-судинні недуги й ожиріння [1-2]. Зокрема, підходи до харчування, що передбачають збалансоване споживання макро- та мікронутрієнтів, сприяють зміцненню імунітету. Це особливо важливо для людей, які зазнають значних фізичних або психоемоційних навантажень, зокрема під час інтелектуальної діяльності. Водночас як дефіцит, так і надлишок окремих поживних речовин може порушувати імунну рівновагу, підвищуючи ризик інфекційних і запальних процесів. Окрім цього, харчування суттєво впливає на метаболізм: дослідження показують, що раціони, багаті на омега-3 жирні кислоти, антиоксиданти та мікроелементи, позитивно позначаються на роботі мозку [3].

© Н. В. Горлачук, Н. О. Стеценко, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Мета роботи: Проведення медико-соціологічного дослідження рівня обізнаності населення щодо впливу раціонального харчування на зміцнення здоров'я людини та профілактику хронічних неінфекційних захворювань..

Матеріали і методи. Теоретичний аналіз літературних джерел за темою дослідження; медико-соціологічний (анкетування)− для визначення дотримання населенням принципів здорового харчування, а також розуміння його значення для профілактики хронічних неінфекційних захворювань; математико-статистичний − для обробки та аналізу результатів дослідження;

Опитування проводилося за допомогою розробленої анкети, яка містила 10 запитань. Анкета була анонімною і не містила жодних посилань на авторів статті у відповідях. Отримані результати використовувалися виключно з науковою метою. Збір, обробка та аналіз результатів дослідження здійснювалися на персональному комп'ютері з використанням програмного пакета MS Excel, який дозволяє застосовувати методи статистичної обробки даних. Від усіх респондентів, залучених до дослідження, було отримано добровільну згоду на участь в опитуванні.

Результати дослідження та обговорення. Раціональне харчування є одним із визначальних чинників, що сприяють збереженню здоров'я, подовженню тривалості життя та підтриманню високої працездатності. У сучасних умовах проблема збалансованого раціону стає особливо актуальною через зростання кількості хронічних захворювань, вплив глобалізаційних процесів на харчування та екологічні виклики. Повноцінне харчування забезпечує організм необхідними макро- і мікронутрієнтами, які підтримують фізичне й психічне благополуччя[4].

Дефіцит таких речовин, як залізо, омега-3 жирні кислоти чи вітаміни групи В, може призводити до порушень когнітивних функцій, розвитку депресивних станів і зниження продуктивності. Водночас збалансований раціон допомагає зменшити ризик серцево-судинних, онкологічних та ендокринних захворювань, зокрема діабету другого типу [5].

Сучасне суспільство також стикається з проблемою надмірного споживання перероблених продуктів, що містять велику кількість цукру, трансжирів і штучних добавок. Це сприяє поширенню ожиріння, яке, за даними ВООЗ, уже охоплює понад третину дорослого населення світу. Водночас зростає інтерес до здорового способу життя, що популяризує такі підходи, як веганство, палеодієта та інтервальне голодування[6]. Продукти, що становлять основу раціону, повинні бути багаті антиоксидантами та мікроелементами, особливо селеном, вітамінами D та B12, фолієвою кислотою, а також клітковиною. За даними ряду авторів, вони здатні знизити частоту виникнення раку молочної залози, колоректального раку та раку передміхурової залози на 60-70%, раку легень на 40-50% [7,8]. Дослідження, проведені E. Demir та Y.Bilgic на мишах, виявили, що дієта збагачена насінням чиа корелювала з підвищенням концентрації вітаміну B12 в крові [9].

У роботах багатьох дослідників позитивно оцінюється включення до раціону фруктів (4-6 порцій на день) та овочів (2-3 порції на день), цільнозернових компонентів (цільнозерновий хліб, макаронні вироби з твердих сортів пшениці, рис). Бобові, горіхи, коренеплоди, насіння та оливкова олія є джерелом метаболічно активних жирних кислот і сприяють зниженню споживання насичених жирних кислот [7]. Вживання томатів у їжу сприяє регуляції артеріального тиску та профілактику атеросклерозу, тому що у їх складі міститься лікопін – один із потужних та активних антиоксидантів та найбільш переважний каротиноїд у плазмі крові людини. [10] .

Включення до раціону цитрусових (апельсини, грейпфрут, лимон та ін.), потужного джерела аскорбінової кислоти, що здійснює вплив на судинну стінку, що чинить антиоксидантну та імуностимулюючу дію, значно знижує рівень захворюваності раку стравоходу, що відображено в роботах JL Rowles, K.M. Ranar та C.C. Applegate [11].

Дотримання принципів раціонального харчування з акцентом на різноманітні фрукти й овочі, цільнозернові продукти, рибу та морепродукти, а також обмеження вживання червоного й переробленого м'яса та солодощів може суттєво сприяти збереженню когнітивного здоров'я. Дослідження показують, що позитивний ефект такого харчування спостерігається навіть тоді, коли його починають дотримуватися у старшому віці. Серед різних підходів до здорового харчування найбільш вивченою є середземноморська дієта, яка довела свою ефективність у підтримці когнітивних функцій і зниженні ризику когнітивних порушень[12].

За результатами досліджень японських учених, оптимальним рівнем добової рухової активності є проходження приблизно 10 км пішки або виконання 5–7 км легкого бігу. Згідно з рекомендаціями експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я, для підтримання високої працездатності кожній людині доцільно щодня приділяти близько 20 хвилин фізичній активності інтенсивністю 4–5 ккал за хвилину .

Отже, інтенсивність обмінних процесів значною мірою визначається рівнем фізичного навантаження та збалансованістю харчування. Для нормального функціонування організму необхідно отримувати всі компоненти харчових продуктів у достатній кількості та оптимальному співвідношенні: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини та воду.

Аналіз соціально-демографічних характеристик респондентів показав, що в анкетуванні взяли участь 176 (70 %) жінок і 74 (30 %) чоловіків таких вікових груп: 18 – 29 років − 15,0 %, 30 – 39 років − 21,0 %, 40–49 років − 27,0 %, 50–59 років − 16,0 %, 60 – 69 років −17,0 %, понад 70 років − 4,0 %.

Розподіл відповідей на запитання «Чи дотримуєтеся ви принципів збалансованого та раціонального харчування?», показує, що лише незначна частка респондентів свідомо дотримується правил харчування та контролює свій раціон (28,7%). Переважна більшість опитаних (71,3 %) зазначили, що не дотримуються правил здорового (раціонального) харчування.

Встановлено, що майже половина респондентів 52,3 % оцінили свій стан здоров'я як «задовільний», 38,9,0 % − як «добрий», а 8,8 % − як «поганий». Такий розподіл може бути пов'язаний із тим, що опитування проводилося в амбулаторно-поліклінічних закладах, де пацієнти зазвичай звертаються за медичною допомогою через наявні захворювання. З'ясовано, що 46,0 % респондентів вживають алкоголь кілька разів на місяць, 18,0 % − кілька разів на рік, а 20,0 % − взагалі не вживають. Варто зазначити, що, за даними наукових досліджень, регулярне або часте вживання алкоголю призводить до функціональних порушень, які з часом переходять в органічні. Унаслідок цього розвиваються серйозні захворювання, такі як гастрит, гепатит, цироз печінки, панкреатит, хронічні захворювання легень , інсульти та інфаркти

Аналіз відповідей на запитання щодо наявності хронічних захворювань показав, що лише 34,3 % здорові, а 65,7 % респондентів зазначили, що вони мають хронічні захворювання різного характеру. Серед них лише 80,0 % перебувають під постійним наглядом сімейного лікаря або іншого спеціаліста. При уточненні видів хронічних захворювань встановлено, що більшість респондентів мають серцево-судинні захворювання − 18,8 %, цукровий діабет 12,3 % та ожиріння − 4,6 %, захворювання жовчного міхура та жовчовивідних шляхів − 5,3 %, захворювання печінки та нирок − відповідно 8,6 % і 7,8 %, сечокам'яну хворобу − 4,9 %, Найменшу частку становлять захворювання шлунково-кишкового тракту − 3,4 %, дані представлені на рис. 1.

Водночас, 67,0 % респондентів споживають надмірну кількість маринованих продуктів і консервів; 74,5 % − цукру та солодощів; 62,8 % − жирної, копченої та смаженої їжі; 44,3 % − хлібобулочних виробів; 37,9 % − фастфуду.

Результати анкетування також свідчать, що майже 100,0 % респондентів мають різного роду скарги на стан здоров'я. Так, понад третина опитаних 38,0 % зазначають, що страждають від частих головних болів, 27,0 % відчувають постійну втому, а 22,0 % мають труднощі з концентрацією уваги. Найменша частка 13,0 % повідомляє про періодичний біль у животі, причинами якого вони називають переїдання, нерегулярне харчування або харчування поза домом.

Відповідаючи на запитання «Чи контролюєте ви рівень глюкози в крові?», більше половини респондентів 55,3 % зазначили, що «систематично» здають аналізи крові для контролю цього показника. Понад третина опитаних 36,0 % повідомили, що перевіряють рівень глюкози лише за направленням або рекомендацією лікаря. Лише 35,0 % респондентів проходили ліпідне обстеження. Серед тих, хто його проходив, чверть зазначила підвищений рівень холестерину в крові 23,0 %, що є основним чинником ризику розвитку багатьох серцево-судинних захворювань, які можуть становити загрозу для життя. Підвищені рівні сечовини та креатиніну є показником порушень білкового обміну. Розподіл відповідей на запитання «Чи перевіряєте ви рівень сечовини та креатиніну?» показав, що лише 10,0 % респондентів систематично проходять такі обстеження.

Брак часу, тривалі години роботи або навчання, недосипання, надмірне навантаження, фінансові труднощі тощо часто унеможливлюють приготування їжі та регулярне і збалансоване харчування,

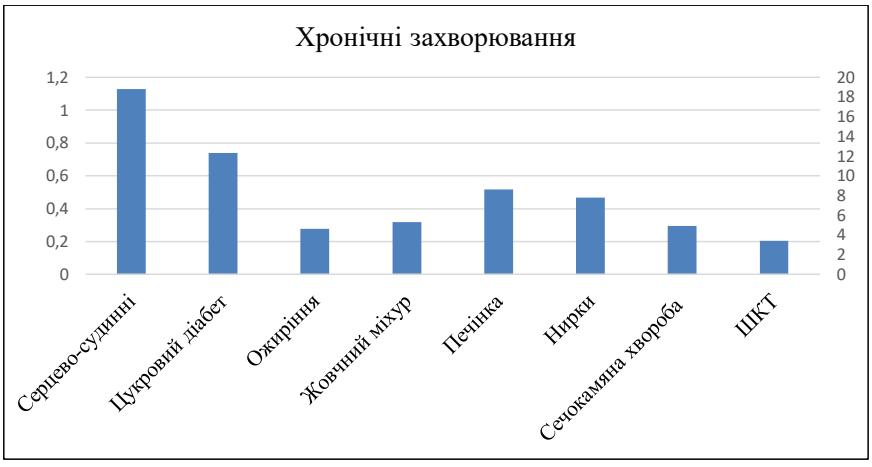

Рис. 1. Статистичний аналіз хронічних захворювань у респондентів

що призводить до перекусів між основними прийомами їжі, споживання фастфуду або харчування поза домом. Наше дослідження показало, що більшість респондентів нехтують правилами харчування, причому значна частина з них харчується лише двічі на день.

Аналіз відповідей респондентів свідчить, що лише половина опитаних снідає вранці перед виходом на роботу чи навчання 53,0 %. Щодо часу сніданку отримано такі результати: більшість респондентів 86,0 % снідають у період з 6:00 до 9:00, тобто безпосередньо перед виходом, тоді як приблизно шоста частина 14,0 % − після 9:00. Як правило, це швидкий перекус або сніданок у закладах громадського харчування. Молодші респонденти зазначили, що нехтують сніданком через брак часу і переважно віддають перевагу каві або чаю замість повноцінного прийому їжі.

Як пояснюють лікарі та дієтологи, здорове харчування ґрунтується на трьох основних принципах: різноманітності, збалансованості та помірності. Цих принципів слід дотримуватися у своєму раціоні постійно.

Принцип різноманітності − їжа, яку ми споживаємо, має бути різною. Вживання одного й того самого призводить до звикання, і їжа починає здаватися несмачною. Це обмежує здатність організму отримувати повний спектр поживних речовин і вітамінів із різних продуктів. Звикання призводить до того, що організм не відчуває повного насичення, і, як наслідок, збільшується споживання їжі, що спричиняє набір ваги. Саме тому важливо поєднувати різні продукти у своєму раціоні.

Принцип збалансованості − під час кожного основного прийому їжі, організм має отримувати раціональне співвідношення білків, жирів, вуглеводів, води, клітковини, вітамінів і мінералів.

Принцип помірності полягає в тому, що кількість спожитої їжі повинна повністю покривати енергетичні витрати організму, але не перевищувати їх .

Підсумовуючи результати дослідження сутності раціонального харчування та його впливу на зміцнення громадського здоров'я, пропонуємо такі напрями інформаційно-просвітницької діяльності у сфері громадського здоров'я:

1. Використовувати інтернет-платформи Центру громадського здоров'я України та регіональних центрів контролю і профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України для розміщення просвітницьких матеріалів, щодо дієтичного харчування для різних груп за віком, наявними захворюваннями, рівнем енергетичних витрат, а також для дітей і вагітних жінок.

2. Проводити інформаційно-просвітницькі заходи фахівцями регіональних центрів контролю і профілактики хвороб МОЗ України в територіальних громадах (заклади освіти, підприємства тощо) з метою популяризації здорового харчування, зокрема дієтичного, для профілактики хронічних неінфекційних захворювань.

3. Поширювати та систематично оновлювати інформацію про дієтичні меню для профілактики й лікування різних захворювань у популярних соціальних мережах (YouTube, WhatsApp, Facebook, TikTok тощо).

4. Створювати та поширювати короткі відео про здорове харчування в медіа, орієнтовані на дітей і молодь, використовуючи анімацію, сучасну музику тощо, популяризуючи різні продукти, щоденне споживання овочів, фруктів і молочних продуктів, а також обмеження жирів, солі та цукру.

Висновок. Визначено, що раціональне харчування є найважливішим чинником життєдіяльності організму, який забезпечує здоров'я та працездатність людини, здатність протистояти несприятливим чинникам довкілля, а також визначає якість і тривалість життя. Однією з причин багатьох захворювань є споживання нездорової їжі та неправильний питний режим. Збалансований раціон є невід'ємною складовою здорового способу життя. Він допомагає підтримувати нормальний стан здоров'я, контролювати вагу та знижувати ризик розвитку різних патологій. Нездорове харчування може призводити до хронічних захворювань із серйозними наслідками. У статті обґрунтовано комплекс заходів щодо організації інформаційно-просвітницької діяльності фахівців громадського здоров'я з метою зміцнення здоров'я населення та профілактики хронічних неінфекційних захворювань через раціональне харчування.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та науковому обґрунтуванні комплексних заходів, спрямованих на інформаційно-просвітницьку діяльність фахівців громадського здоров'я з метою зміцнення здоров'я населення та профілактики хронічних неінфекційних захворювань через раціональне харчування.

Інформація про фінансування. На проведення цього дослідження автори не отримували фінансової допомоги від сторонніх організацій або грантів.

Інформація щодо наявності/відсутності конфлікту інтересів. Конфлікт інтересів відсутній.

Внесок кожного з авторів згідно з таксономією CrediT. Горлачук Н.В. – анкетування, статистичний аналіз, методологія, написання – початковий проєкт; Стеценко Н.О. – дослідження, формальний аналіз, візуалізація, рецензування та редагування.

Відповідність матеріалів статті щодо проведення обстежень/досліджень/лікування нормам біоетики. При підготовці статті не проводили наукові дослідження, які потребують висновку комісії з біоетики.

Список літератури

1. Healthy nutrition 2020. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet (дата звернення 20.01.2025)
2. Walsh N. P. Nutrition and Athlete Immune Health: New Perspectives on an Old Paradigm. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*. 2019. Vol. 49, No 2. P. 153–168. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-019-01160
3. Dashti H., Gómez-Abellán P., Qian J., Esteban A., Morales E., Scheer F. Garaulet M. Late eating is associated with cardiometabolic risk traits, obesogenic behaviors, and impaired weight loss. *The American journal of clinical nutrition*. 2021. Vol. 113(1), P. 154–161. DOI: https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa264
4. Афанасюк О. І., Яковець О. О. Принципи раціонального харчування. *Новини медицини та фармації*. 2018. № 1. С. 12-13. https://dspace.vnmu.edu.ua/123456789/3952
5. Gropper S. S., Smith J. L., Carr T. P. Advanced nutrition and human metabolism. Cengage Learning, 2021. 608 p.
6. Wang Y., Chen B., Ma D. The role of nutrition and body composition on metabolism. *Nutrients.* 2024. Vol. 16, №10. P. 1457-1465. DOI: 10.3390/nu16101457 10.52058
7. Tuttolomondo A., Simonetta I., Daidone M., et al. Metabolic and vascular effects of the Mediterranean diet .*International Journal of Molecular Sciences* . 2019. Vol. 20, №19. P.471-476. DOI: 10.3390 / ijms20194716.
8. Lacatu C.u C.M., Grigorescu E.D., Floria M. et al. Mediterranean diet: from an environmentally oriented food culture to new medical prescriptions . *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2019.Vol. 16, №.6. P.942-951.: DOI:10.3390 / ijerph16060942.
9. Demir E.A., Bilgic I. Chia seed (Salvia hispanica L.) supplementation may contribute to increased vitamin B12 levels: a vegan dietary option. *Ed. Nutr*. 2019. v. 32.
10. Cheng, H. M., Koutsidis, G., Lodge, J. K., Ashor, A., Siervo, M., Lara, J. Tomato and lycopene supplements and cardiovascular disease risk factors: a systematic review and meta-analysis. *Atherosclerosis,* 2020. Vol. 25 (4), P.100–108: DOI: 10.1016/j.atherosclerosis.2020.01.009
11. Rowles J.L., Ranard C.M., Applegate K.S. Processed and raw tomato consumption and prostate cancer risk: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Prostate Cancer and Prostate Disease*. 2021. Vol. 21 (3), P.319-336. DOI: 10.1038 / s41391-017-0005-x.
12. Marchand N.E., Jensen M.K. The Role of Dietary and Lifestyle Factors in Maintaining Cognitive Health. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2019. Vol.12(4), P. 268-285. DOI: 10.1177/1559827617701066.

References

1. Healthy nutrition (2020). Retrieved from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet (Date of reference: 20.01.2025).
2. Walsh, N. P. (2019). Nutrition and Athlete Immune Health: New Perspectives on an Old Paradigm. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*. Vol. 49 (Suppl 2), P. 153–168. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01160-3
3. Dashti, H. S., Gómez-Abellán, P., Qian, J., Esteban, A., Morales, E., Scheer, F., Garaulet, M. (2021). Late eating is associated with cardiometabolic risk traits, obesogenic behaviors, and impaired weight loss. *The American journal of clinical nutrition*. Vol. 113(1), P. 154–161. https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa264
4. Afanasiuk, O. I., Yakovets, O. O. (2018). Pryntsypy ratsionalnoho kharchuvannia. [Principles of rational nutrition..] *Novyny medytsyny ta farmatsii*, 1, 12-13. https://dspace.vnmu.edu.ua/123456789/3952 [in Ukrainian].
5. Gropper, S. S., Smith, J. L., Carr, T. P. (2021). Advanced nutrition and human metabolism. Cengage Learning, 608 p.
6. Wang, Y., Chen, B., Ma, D. (2024). The role of nutrition and body composition on metabolism. *Nutrients,* 16(10), 1457-1465. DOI: 10.3390/nu16101457 10.52058
7. Tuttolomondo, A., Simonetta, I., Daidone, M.(2019) Metabolic and vascular effects of the Mediterranean diet. *International Journal of Molecular Sciences* . 20(19), 471-476. DOI: 10.3390 / ijms20194716.
8. Lacatu, C. M., Grigorescu, E. D., Floria, M. A (2019). Mediterranean diet: from an environmentally oriented food culture to new medical prescriptions . International *Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(6), 942-951. DOI:10.3390 / ijerph16060942.
9. Demir, E. A., Bilgic, I. K.(2019). Chia seed (Salvia hispanica L.) supplementation may contribute to increased vitamin B12 levels: a vegan dietary option. Ed. Nutr. v. 32.
10. Cheng, H. M., Koutsidis, G., Lodge, J. K., Ashor, A., Siervo, M., & Lara, J. (2020). Tomato and lycopene supplements and cardiovascular disease risk factors: a systematic review and meta-analysis. *Atherosclerosis*, 25 (4),100–108. DOI: 10.1016/j.atherosclerosis.2020.01.009
11. Rowles, J. L, Ranard, C. M, Applegate, K. S. (2021). Processed and raw tomato consumption and prostate cancer risk: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Prostate Cancer and Prostate Disease*. 21 (3), 319-336. DOI: 10.1038 / s41391-017-0005-x.
12. Marchand, N.E., Jensen, M.K. (2019). The Role of Dietary and Lifestyle Factors in Maintaining Cognitive Health. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 12(4), 268-285. DOI: 10.1177/1559827617701066.

STUDY OF THE POPULATION'S LEVEL OF AWARENESS OF THE IMPACT OF RATIONAL NUTRITION ON HEALTH PROMOTION

N. V. Horlachuk[1], N. O. Stetsenko[2]
[1]Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine, Ternopil, Ukraine
[2] National University of Food Technologies

To conduct a medical and sociological study of the level of public awareness regarding the impact of rational nutrition on strengthening human health and preventing chronic non-communicable diseases.

Materials and Methods: An analysis of literature sources on nutritional characteristics was carried out. The study was conducted during 2025 and involved 250 respondents of different ages and genders who were patients of outpatient clinics in Ternopil (Ukraine). The research methods included theoretical analysis of literature sources, medical and sociological (questionnaire survey), mathematical and statistical methods, system analysis, and logical generalization.

Results: It was found that less than one third of the surveyed population (31.0 %) is in good health; 25.0 % reported chronic diseases of the cardiovascular, excretory, hepatobiliary, and endocrine systems; 13.1 % of respondents suffer from diabetes mellitus and obesity each. Despite this, only 20.0 % of respondents adhere to the principles of healthy nutrition, while more than half overconsume "unhealthy" food and violate dietary habits. It was also established that 69.0 % of respondents do not have sufficient information about healthy nutrition; 93.0 % expressed a desire to improve their knowledge of its basics.

Conclusions: It was determined that rational nutrition is a key factor in human vitality, ensuring health and working capacity, the ability to withstand adverse environmental influences, and determining quality and life expectancy. The article substantiates a set of measures for organizing outreach and educational activities by public health specialists aimed at improving population health and preventing chronic non-communicable diseases through rational nutrition.

KEY WORDS: rational nutrition; balanced nutrition; physical activity; healthy lifestyle; health promotion.

Дата першого надходження статті до видання: 18.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.04.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

Відомості про авторів:
Горлачук Наталія Вікторівна – кандидатка фармацевтичних наук, доцентка кафедри фармацевтичної хімії, Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID https://orcid.org/ 0000-0003-3575-6652
Стеценко Наталія Олександрівна – кандидатка хімічних наук, доцентка кафедри технології оздоровчих продуктів, Національного університету харчових технологій, ORCID https://orcid.org/ 0000-0001-6710-024X

Електронна адреса для листування: horlachuk@tdmu.edu.ua