

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ТЕХНОГЕННОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

Через зв'язки глобалізаційного характеру особистість ХХІ ст. перебуває в значно складнішому екологічному, соціальному, професійному середовищі, ніж раніше, й у більш суперечливому соціумі. Екологічна компонента при цьому набуває все більшого значення, оскільки саме через екологію, яка має справу з об'єктами стихійно-природного характеру, та об'єктами, що зазнали антропогенного впливу, наука та суспільство нарешті починають привертати свою увагу до процесів, що відбуваються між компонентами системи людина-природа-соціум. Важливим елементом взаємодії цих компонент є харчування. Для людини – це основний (і чи не єдиний керований) чинник, що забезпечує здоров'я, нормальний розвиток, довголіття, творчий потенціал, продуктивність праці.

Харчування забезпечує організм енергією, необхідною для процесів життєдіяльності. Відновлення клітин і тканин в організмі відбувається за рахунок надходження з їжею пластичних речовин – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Крім того, їжа джерело утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну речовин в організмі. Правильне харчування, з урахуванням умов життя, праці, побуту забезпечує сталість внутрішнього середовища організму людини, діяльність різних органів і систем, гармонійний розвиток, високу працездатність.

Раціональне (лат. *rationalis* – розумний) харчування – це повноцінне харчування людей з урахуванням статі, віку, характеру праці, кліматичних умов та інших чинників. Правильне харчування сприяє збереженню здоров'я, опору шкідливим впливам довкілля. Воно підвищує фізичну та розумову працездатність і таким чином забезпечує активне довголіття людини.

Аналіз динаміки харчування різних груп населення України свідчить про те, що за останнє десятиліття істотно порушилася структура харчування українців. Спостерігаються значні відхилення від формули збалансованого харчування передусім за рівнем споживання вітамінів, хімічних макро- і мікроелементів, біологічноцінних поживних речовин рослинного походження та інших біологічноактивних речовин, які виконують важливу роль у підтриманні нормального обміну речовин, структури і функцій різних органів і систем.

Одноманітне жиро-вуглеводне харчування більшої частини населення зумовило збільшення маси тіла у 30% жінок, 15% чоловіків та 10% дітей. Порушення харчового статусу дітей, значне зниження рівня харчування вагітних жінок та матерів-годувальниць у нашій державі призвело до зменшення значень середніх антропометричних показників за останні 10 років. У школярів виявлено уповільнення темпів росту довжини тіла, зме-

ншення маси та об'єму грудної клітки [2].

Розбалансоване, полідефіцитне харчування більшості населення призводить до розвитку хронічних неінфекційних захворювань, які набувають епідемічного характеру. Поширюються соціально зумовлені інфекційні хвороби, зокрема туберкульоз, розвиток якого певною мірою також пов'язаний з недостатнім білково-енергетичним харчуванням. Для порівняння: в Україні на 100 тисяч людей на туберкульоз хворіють 60, у Франції – 6, Великобританії – 9, Польщі – 11 [1].

Для нормальної життєдіяльності людини необхідно не тільки забезпечення адекватної (відповідно потребам організму) кількості енергії і харчових речовин, але і дотримання відповідних співвідношень між чисельними факторами харчування. Харчування з оптимальним співвідношенням харчових речовин вважають збалансованим.

Їжа – це складна суміш харчових речовин (біля 2000), з яких більше 60 відноситься до числа незамінних. Якість харчового раціону в значній мірі визначається вмістом білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів. При цьому важлива не тільки кількість цих речовин, але і їх правильне співвідношення. Так співвідношення білків, жирів і вуглеводів повинна складати 1:1, 2:4 [3].

Тому зараз обґрунтовується необхідність запровадження у навчальні плани підготовки різнофахових спеціалістів нової системи гуманістичних знань – екотрофології. Екотрофологія розкривається як міждисциплінарний науковий напрям, що охоплює весь харчовий ланцюг і взаємодію системи харчування з довкіллям, суспільством, економікою, здоров'ям людини. Це інтегральна дисципліна, яка передбачає холістичний підхід до вирішення проблем харчування населення. Оволодіння студентами цієї дисципліною сприятиме конверсії їхньої свідомості, її екологізації стосовно харчування, формуванню екологічного мислення [1].

Отже, проблема раціонального харчування складна і широкомасштабна. Вона – своєрідне відображення соціального добробуту країни та населення і наразі в Україні не вирішена, оскільки відсутня єдина державна політика в галузі харчування. Причиною порушення структури харчування населення України є не тільки низька купівельна спроможність, а й низька культура споживання, неосвіченість у галузі харчування.

Тому слід звернути неабияку увагу на те, наскільки правильно та раціонально ми харчуємось, адже від цього залежить не лише міцність суспільства в цілому, а й здоров'я не одного майбутнього покоління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Демографічна криза в Україні: її причини і наслідки: Зб. матеріалів / Верховна Рада України. Комітет національної безпеки і оборони. – К., 2003. – 430 с.
2. Сердюк А.М. Еколого-гігієнічні проблеми харчування // Журнал Ака-

- демії медичних наук України. – 2002. – Т. 8. – № 4. – С. 677-684.
3. Як залишатися здоровим до 100 років. – Харків, 1999.