

УДК 338.439

Н. П. Чорна,

д. е. н., доцент, професор кафедри обліку та економіко-правового забезпечення агропромислового бізнесу, Тернопільський національний економічний університет

## ЯКІСТЬ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ — ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

N. Chorna,

Doctor of Economics, Associate Professor of Economics, organization and planning in agriculture

### FOOD QUALITY — A KEY TO A HEALTHY NATION

*Мета статті полягає у дослідженні взаємозв'язку між якістю продуктів харчування та здоров'ям населення, окресленні пріоритетних напрямів діяльності держави щодо покращення якості продуктів харчування в контексті збереження та відновлення генофонду нації як стратегічного ресурсу України.*

*Методика дослідження. В процесі написання наукової статті використовувались загальнонаукові та спеціальні методи економічних досліджень: аналіз та синтез, абстрактно-логічний, системного аналізу, узагальнення, статистичний, порівняння.*

*Результати. Обґрунтовано об'єктивну необхідність державної підтримки виробництва екологічно безпечних продуктів харчування в єдиному циклі (виробництво сільськогосподарської продукції — заготівля — зберігання — перероблення продукції — споживач). Для вирішення проблем якісного харчування населення України потрібна співпраця урядових та неурядових інституцій, громадських організацій і всього суспільства.*

*Наукова новизна результатів дослідження. Доведено тісний взаємозв'язок між якістю продуктів харчування та здоров'ям населення; узагальнено принципи раціонального харчування населення; визначено вплив антропогенного навантаження людини на екологічність продовольчої сировини; обґрунтовано орієнтири державного впливу на якість харчування в Україні в контексті забезпечення продовольчої безпеки.*

*Практична значущість результатів дослідження полягає у наступному: стимулювання виробників продуктів оздоровчого харчування; розвиток раціонального природокористування; дієвий моніторинг ґрунтів як одного з найважливіших чинників виробництва екологічно безпечних продуктів харчування; запровадження системи екологічної освіти та пропагування здорового способу життя.*

*Purpose. The article is aimed at studying the correlation between food quality and public health. The research also outlines the main priorities of the state's activity for improving food quality as part of conservation and restoration of the nation's genetic pool being a strategic resource of Ukraine.*

*Methodology. Analysis and synthesis, abstract and logical reasoning, systematic analysis, generalization, statistical and comparison approaches are among general and special scientific methods used in the article.*

*Finding. The article justifies the objective necessity of the state support of producing ecologically safe foodstuff in the manufacturing cycle that is broken down into the following stages: production of agricultural products, procurement of agricultural commodities, storage, processing, and consumption. Solving the problems of nutrition quality in Ukraine requires cooperation between governmental and non-governmental institutions, non-profit organisations and the society.*

*Scientific value of the research. The study proves a strong correlation between food quality and public health; summarizes the principles of a healthy diet; defines the influence of anthropogenic impact on the environmental friendliness of food stock; justifies the role of the state in ensuring standards of food quality and providing food safety in Ukraine.*

*Practical value of the research. The practical significance of the article lies in stimulating healthy food production, developing sustainable use of natural resources, efficient monitoring of soils as an important factor of safe food production, encouraging a healthy lifestyle and environmental education.*

*Ключові слова: якість харчування, безпечність харчових продуктів, купівельна спроможність, держава, раціональне харчування, споживання продуктів, харчові добавки, шкідливі речовини, організм людини, здоров'я, захворювання.*

*Key words: nutrition quality, food safety, purchasing power, the state, healthy diet, food consumption, food additives, toxic chemicals, human body, health, disease.*

#### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Якість харчування населення — це глобальна соціально-економічна проблема, вирішення якої по-

требує консолідації зусиль на світовому, національному та регіональному рівнях. Здорове харчування формує здоров'я і добробут нації в цілому. Воно за-

безпечує нормальний ріст організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму. Загальновідомим фактом є те, що від якості харчових продуктів, ступеня їх шкідливості й небезпечності залежить не тільки здоров'я населення, а й генетичний фонд держави, рівень розвитку науки, промисловості. Забезпечення безпеки харчових продуктів є нагальною потребою сучасності, яка стосується усіх країн світу.

## АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема забезпечення населення якісними та безпечними продуктами харчування є однією з першочергових як для економічно розвинених держав, так і для країн, що розвиваються. Вагомий внесок у розвиток здорового харчування і продовольчої безпеки України на різних рівнях зробили такі фахівці, як: В. Амбросов, П. Борщевський, В. Галушко, О. Гойчук, О. Гудзинський, Л. Дейнеко, С. Дорогунцов, А. Лисецький, П. Саблук, В. Юрчишин та інші. Проте і сьогодні залишається чимало невирішених питань. Адже навіть за умов виконання усіх порад і рекомендацій щодо раціонального та науково збалансованого харчування людина не завжди захищена від шкідливої дії продуктів із підвищеним вмістом токсичних речовин і продуктів, для яких перевищено допустимі терміни чи порушено режими зберігання тощо. Тому харчування сучасної людини має бути функціональним, тобто продукти, які населення споживає щоденно, повинні не лише забезпечувати організм поживними речовинами, але й виконувати профілактичні функції: знижувати ризик розвитку різних захворювань, захищати від несприятливих умов довкілля, зменшувати вплив неправильного способу життя.

## ПОСТАНОВКА ЗАВДАННЯ

Мета статті полягає у дослідженні взаємозв'язку між якістю продуктів харчування та здоров'ям населення, окресленні пріоритетних напрямів діяльності держави щодо покращення якості продуктів харчування в контексті збереження та відновлення генофонду нації як стратегічного ресурсу України.

## ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

За всю історію існування людини харчування завжди було, є і залишається найсуттєвішим чинником, який здійснює постійний вплив на її здоров'я. Харчування — це необхідний процес для підтримки життя людини. Без уживання їжі й води людина може прожити лише кілька днів. Але для того, щоб бути здоровим, потрібно не просто харчуватися, а харчуватися правильно. Здорове харчування припускає вживання продуктів у правильному режимі й кількості, крім того, вони повинні бути збалансованими. Рекомендований добовий режим уживання їжі чотириразовий — сніданок, обід, полуденок і вечеря. Кількість необхідної їжі залежить від віку, рівня розумової й фізичної активності, часу року.

Їжа повинна містити достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів і води. Найважливішими з'єднаннями для підтримки життя людини є білки, вітаміни й мікроелементи. Але для здоров'я необхідна також певна кількість жирів і вуглеводів. Тому потрібно підбирати продукти так, щоб всі ці елементи були збалансовані.

Збалансоване харчування передбачає розумне, раціональне харчування, коли людина їсть не будь-що і як-небудь, а здорову їжу в потрібних кількостях, в потрібний час. Це запорука здоров'я, гарного самопочуття. Правильне харчування дозволяє попередити розвиток багатьох захворювань.

Їжа — це мультикомпонентний фактор навколишнього середовища, що містить понад 600 речовин, необхідних для нормального функціонування організму людини. Кожна з цих речовин посідає певне місце в складному гармонійному механізмі біохімічних процесів і сприяє належному фізичному розвитку людини [4].

Відповідно до Закону України "Про безпечність та якість харчових продуктів" якість харчового продукту — це ступінь досконалості властивостей та характерних рис харчового продукту, які здатні задовольнити потреби (вимоги) та побажання тих, хто споживає або використовує цей харчовий продукт.

Матеріали наукових публікацій свідчать про те, що у більшості населення України порушений режим харчування, в складі меню майже відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування. Українське населення в основному споживає бутерброди, картоплю, макаронні вироби, чай, каву, загалом порушена кількість прийому їжі та її об'єм. У стравах переважають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, недостатнім є споживанням м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів.

Фактичне харчування населення України знаходиться в тісному зв'язку із соціально-економічним становищем. Високий рівень бідності населення та встановлений низький прожитковий мінімум у країні не забезпечують можливість раціонального харчування, що призводить до підвищеного споживання більшості населення тваринних жирів, вуглеводів та недостатнього споживання білків, овочів та фруктів. Неприпустимо низьким є рівень освіти населення з питань раціонального харчування та обізнаності громадян України щодо ризиків розвитку неінфекційних хронічних хвороб, які пов'язані із нераціональним харчуванням. Особливої уваги заслуговує стан здоров'я та умови харчування молоді нашої держави, тому що здоров'я молоді є умовою створення міцного суспільства.

На фоні світової економічної кризи, коли більшість виробників (у тому числі в Україні) докладають максимум зусиль для здешевлення своєї продукції, постає реальна загроза погіршення якості продуктів харчування взагалі та особливо нижнього цінового сегменту. У той же час відбувається значне збіднення населення, падіння платоспроможності та збільшення кількості людей, які купують харчові продукти саме нижнього цінового сегменту. Економічна недоступність населенню натуральних харчових продуктів, з одного боку, та намагання виробників здешевити свою продукцію за рахунок нехарчових інгредієнтів (харчових добавок), з іншого — призведуть до істотних змін у раціоні харчування всіх верств населення [5].

Глобалізаційні процеси, які відбуваються у сфері забезпечення населення продуктами харчування, призводять до істотного погіршення харчового статусу та стану здоров'я населення, особливо у дітей і молоді. За останні десятиріччя більшість населення країн Європейського регіону, в тому числі України, в своєму раціоні стали споживати, в основному, продукти харчування промислового виробництва. Все частіше дорослі і діти харчуються не вдома та споживають їжу, яка містить більше калорій, цукру та жирів. Відбувається зростання та швидке просування в Україну транснаціональних компаній, що випускають слабоалкогольні напої та харчові продукти, які одержали назву "їжа — сміття". Комерційне просування висококалорійних і малопоживних продуктів та напоїв в Україні в значній мірі призводить до зміни раціону харчування, харчових звичок і підвищення такого ризику, як надлишкова маса тіла та ожиріння.



Рис. 1. Основні забруднювачі продуктів харчування

Джерело: розробка автора.

Окрім того, небезпечною загрозою сьогодення є забруднення харчових продуктів шкідливими речовинами (рис. 1).

Слід зауважити, що найбільшою мірою продукти харчування забруднені радіонуклідами, важкими металами та іншими хімічними елементами, детергентами (мийними засобами), антиоксидантами, консервантами, пестицидами, нітратами і нітритами, мікотоксинами, антимікробними речовинами і заспокійливими препаратами, регуляторами росту та іншими шкідливими речовинами, що вкрай негативно позначається на здоров'ї людини [3].

Навіть за умов виконання всіх порад і рекомендацій щодо раціонального та науково-збалансованого харчування людина не завжди захищена від шкідливої дії продуктів із підвищеним вмістом токсичних речовин і продуктів, для яких перевищено допустимі терміни чи порушено режими зберігання тощо. Тому харчування сучасної людини має бути функціональним, тобто продукти, які населення споживає щоденно, повинні не лише забезпечувати організм поживним речовинами, але й виконувати профілактичні функції: знижувати ризик розвитку різних захворювань, захищати від несприятливих умов довкілля, зменшувати вплив неправильного способу життя [8].

Розгляд та вивчення основних питань харчування як основи життєдіяльності людини потребує ретельного наукового аналізу всіх компонентів цього фізіологічного процесу. Тому їжа є джерелом енергії, яку організм витрачає у процесі своєї життєдіяльності. Саме вона дозволяє нашим клітинам і тканинам оновлюватися. Чим краще харчування ми собі забезпечуємо, тим швидше оновлюється наш організм і тим він стає молодшим. Здорове харчування — це здорове життя і молодість. Ось чому здорове харчування є таким важливим для кожної людини [5].

Сьогодні, як ніколи, людина стає екологічно залежною від середовища свого існування — природного і соціального, а її здоров'я дедалі більше потерпає від природних і антропогенних чинників. Вплив забрудненого довкілля на здоров'я людини не зводиться лише до дії атмосфери, значною мірою на нього впливає й екологічна чистота і природна біоенергетика продуктів харчування, зокрема якість питної води, фонові техногенні електромагнітні поля [6].

На жаль, шкідливі речовини потрапляють у харчові продукти різними шляхами (рис. 2).

З продуктами харчування до організму людини надходять не тільки корисні речовини, але й такі, що

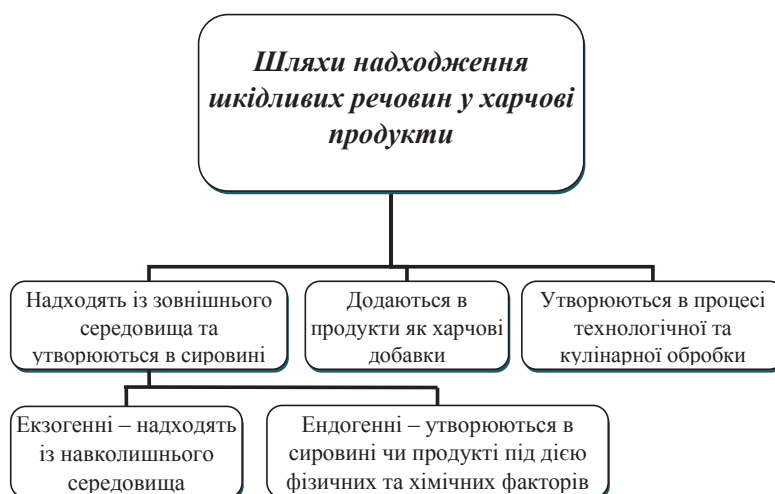


Рис. 2. Основні шляхи надходження шкідливих речовин у харчові продукти

Джерело: розробка автора.



є небезпечними для її здоров'я. Сучасні харчові продукти, як правило, містять цілу низку синтетичних сполук — харчових добавок, які є простим і дешевим способом надання продукту привабливого кольору, посилення смаку або продовження терміну зберігання. Наявність харчових добавок у продуктах вказується на споживчому пакуванні, їх список постійно переглядається й оновлюється у зв'язку з одержанням нових наукових даних про їхні властивості.

Застосування синтетичних речовин у виробництві харчових продуктів регламентовано Законом України "Про безпечність та якість харчових продуктів". Однак існуючі норми є умовними, оскільки вони не враховують і не визначають, яку кількість продукту можна з'їсти, щоб не отримати шкоди для здоров'я.

У законодавстві України безпечність харчового продукту визначається як стан харчового продукту, що є результатом діяльності з виробництва та обігу, яка здійснюється з дотриманням вимог, встановлених санітарними заходами та/або технічними регламентами, та забезпечує впевненість у тому, що харчовий продукт не завдає шкоди здоров'ю людини (споживача), якщо він спожитий за призначенням. Безпечним може вважатися харчовий продукт, який не створює шкідливого впливу на здоров'я людини безпосередньо чи опосередковано за умов його виробництва та обігу з дотриманням вимог санітарних заходів та споживання (використання) за призначенням.

Держава забезпечує безпечність та якість харчових продуктів з метою захисту життя і здоров'я населення від шкідливих факторів, які можуть бути присутніми у харчових продуктах, через:

- встановлення обов'язкових параметрів безпечності для харчових продуктів;
- мінімальних специфікацій якості харчових продуктів у технічних регламентах; санітарних заходів і ветеринарно-санітарних вимог для потужностей (об'єктів) та осіб, які зайняті у процесі виробництва, продажу (постачання), зберігання (експонування) харчових продуктів;
- забезпечення безпечності нових харчових продуктів для споживання людьми до початку їх обігу в Україні;
- встановлення стандартів для харчових продуктів з метою їх ідентифікації;
- забезпечення наявності у харчових продуктах для спеціального дієтичного споживання, функціональних харчових продуктах і дієтичних добавках заявлених особливих характеристик та їх безпечності для споживання людьми, зокрема особами, які мають особливі дієтичні потреби;
- інформування та підвищення обізнаності виробників, продавців (постачальників) і споживачів стосовно безпечності харчових продуктів та належної виробничої практики;
- встановлення вимог щодо знань та умінь відповідального персоналу виробників, продавців (постачальників);
- встановлення вимог щодо стану здоров'я відповідального персоналу виробників, продавців (постачальників);
- здійснення державного контролю на потужностях (об'єктах), де виробляються та переробляються продукти, що становлять значний ризик для здоров'я і життя людей;
- здійснення державного нагляду з метою перевірки виконання виробниками та продавцями (постачальниками) об'єктів санітарних заходів вимог законодавства;
- виявлення порушень та здійснення необхідних заходів щодо притягнення до відповідальності осіб,

які не виконують вимоги законодавства у сфері безпечності та якості продуктів харчування [7].

20 вересня 2015 року набув чинності Закон України "Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів" в новій редакції. Експерти називають його євроінтеграційним, оскільки за стандартами безпечності харчових продуктів, які запроваджують, він наближує Україну до Європи.

Закон містить чимало новацій, які торкаються виробників харчових продуктів, їх переробників і реалізаторів. А головне — він запроваджує систему контролю безпечності харчових продуктів на всіх етапах їх виробництва та обігу — від лану до столу. Набрання чинності зазначеного закону — це дуже важливий крок. Він корисний і для споживачів, і для виробників харчових продуктів, і для України в цілому як держави, яка підписала Угоду про Асоціацію з Євросоюзом і взяла на себе певні зобов'язання в галузі санітарних та фітосанітарних заходів.

Цим законом встановлюється принципово новий підхід до забезпечення безпечності харчових продуктів. Основна відповідальність за безпечність харчових продуктів покладається на операторів ринку харчових продуктів (на виробників, інших суб'єктів господарювання, які транспортують, зберігають, пакують або реалізують харчові продукти), а контроль держави спрямований не на готовий продукт, а на виробництво та обіг. І можна з'ясувати, чи харчовий продукт є безпечним на початковій стадії, а не, скажімо, за фактом отруєння. Це посилює захищеність споживачів, які будуть впевнені, що купують безпечний харчовий продукт.

Держава повинна гарантувати не тільки фізичну достатність продуктів харчування, але й їх якість та безпечність. Адже від безпечності та якості продуктів харчування в значній мірі залежить життя і здоров'я людей. Для нашої країни цей аспект продовольчої безпеки є особливо важливим у зв'язку з підписанням Угоди про асоціацію України з ЄС, можливістю виходу на світові товарні ринки, посиленням конкуренції на внутрішньому продовольчому ринку. За оцінкою фахівців, саме якість продукції визначає 60 — 70% її конкурентоспроможності. Високі вимоги до якості харчових продуктів і дотримання цих вимог забезпечує домінування продукції розвинутих країн на світовому ринку, забезпечує їх безпеку і конкурентоздатність.

Раціональне харчування слід розглядати як один з головних складників здорового способу життя, як один з чинників продовження активного періоду життєдіяльності. Існують наступні принципи раціонального харчування, від дотримання яких значною мірою залежить здоров'я кожного.

1. Енергетична цінність раціону повинна відповідати енергетичним витратам організму. На жаль, на практиці цей принцип часто порушується. У зв'язку з надмірним споживанням енергоємних продуктів (хліб, картопля, тваринні жири, цукор) енергетична цінність добових раціонів часто перевищує енергетичні витрати. Зі збільшенням віку відбувається накопичення надмірної маси тіла і розвиток ожиріння, що прискорює появу багатьох хронічних захворювань.

2. Відповідність хімічного складу харчових речовин фізіологічним потребам організму. Щодня в певній кількості і співвідношенні до організму повинні надходити близько 70 інгредієнтів, багато з яких не синтезуються в організмі і тому є життєво необхідними. Оптиміальне забезпечення організму цими харчовими речовинами можливе тільки при різноманітному харчуванні.

3. Максимальна різноманітність їжі. Їжа в жодному разі не повинна бути одноманітною. Вона має

відповідати як смаковим якостям кожної людини, так і її корисним властивостям.

4. Дотримання оптимального режиму харчування. Під режимом харчування мається на увазі регулярність, кратність і чергування їжі. Режим харчування, як і потреба в харчових речовинах і енергії, варіює залежно від віку, фізичної активності.

5. Компонування продуктів, тобто перетворення підібраних продуктів на корисну їжу, яка не принесе шкоди організму. Дотримання вказаних основних принципів раціонального харчування робить його повноцінним.

Чільне місце в оздоровленні широких верств населення відводиться здоровому харчуванню людини, тобто якості й асортименту продуктів, які вона споживає. Недотримання чи надмірна кількість харчових продуктів, значні перекося в необхідному співвідношенні їхніх компонентів та зловживання деякими висококалорійним продуктами завжди призводять до негативних змін у здоров'ї людини. Для забезпечення здорового харчування необхідно враховувати: якість і енергетичну цінність продуктів, умови їх зберігання; спосіб приготування їжі, який повинен забезпечити як смакові, так і поживні властивості страв, а також їх енергетичну цінність; умови, кратність і час їжі; кількість і калорійність їжі, що вживається за добу; зміни режиму харчування в період інтенсивних навантажень.

Незважаючи на покращення умов життя людини внаслідок розвитку цивілізації, рівень здоров'я населення все-таки не покращується. Можна виділити основні причини цього явища: екологічні та соціальні фактори; дієтичні та побутові деформації способу життя людини; шкідливі звички, в т.ч. алкоголізм, куріння, наркоманія.

Результати численних наукових досліджень доводять, що існує прямий зв'язок між якістю їжі, характером харчування та ймовірним ризиком захворіти на онкологічні хвороби. Головна роль у розвитку цих хвороб належить фактору харчування, на його частку припадає 35% випадків онкозахворювань. Канцероген — це хімічна речовина, фізичний фактор, вірус, який здатний викликати або прискорювати розвиток злоякісної пухлини. Канцерогени можуть потрапляти в їжу з природних джерел у результаті забруднення ґрунту та води людиною як наслідок сучасних методів ведення сільського господарства, зберігання, переробки й упаковки харчових продуктів. Також ці шкідливі речовини можуть утворюватися в самих продуктах харчування під час їх кулінарної обробки чи за неправильного зберігання. Саме харчування є найголовнішим джерелом надходження канцерогенів в організм людини.

Повноцінне раціональне харчування, як доведено світовим медичним досвідом і численними науковими дослідженнями, є фундаментом профілактики багатьох неінфекційних захворювань. Доведено, що рівень здоров'я на 50% залежить від соціально-економічних умов і способу життя, найважливішою складовою якого є харчування.

Людство своїми руками, шляхом технологічної переробки, звільнило природну сировину від корисних для здоров'я складових. Так, борошно вищого та першого ґатунку практично позбавлене вітамінів і мінеральних речовин, що містяться в зерні пшениці. Рафіновані жири позбавлені фосфоліпідів, у цукрі повністю відсутні цінні мікронутрієнти, що містяться в цукрових буряках. В сучасному індустріальному суспільстві визначається різке зменшення споживання населенням свіжої рослинної їжі, яка відіграє провідну роль у забезпеченні раціону вітамінами та мінеральними речовинами.

Після проведених досліджень харчування дітей в школах, дошкільних навчальних закладах встанов-

лено, що раціони харчування дітей дошкільного та шкільного віку дефіцитні за вмістом тваринного білка та мікроелементів — вітамінів, кальцію, йоду, заліза. Необхідно відмітити, що загальна кількість білка в раціоні дітей складає від 75 до 90 % від норм фізіологічної потреби дитини, при цьому слід відмітити, що тваринного білка діти вживають менше на 20—30%. В раціонах замінено білок тваринного походження на рослинний, переважно злакових рослин. Харчування дітей вкрай одноманітне. Основними стравами та продуктами, що споживає переважна більшість дітей є: хліб, макаронні вироби, картопля, супи, борщі. 65 % дітей снідає хлібом та чаєм. 30% калорійності раціону перепадає на білий хліб, 12% — на макаронні вироби.

Зниження якісного складу раціону харчування та формування у дітей та підлітків неправильних харчових звичок створюють істотну загрозу як для їх здоров'я, так і для здоров'я наступних поколінь внаслідок підвищення ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань. Відомо, що харчування здійснює особливо виражений вплив на здоров'я саме в підлітковому віці. В період швидкого росту підлітки мають зростаючі потреби у поживних речовинах та енергії. Багато з них в умовах глобалізації та економічної кризи, особливо із малозабезпечених верств населення, вибирають дешеві джерела енергії, що містять велику кількість жиру та цукру, що може призвести до нестачі мікронутрієнтів, до ожиріння та карієсу.

Погане харчування внаслідок нерівності доходів призводить до розвитку хронічних неінфекційних захворювань. У зв'язку з цим майже в 30 країнах на регулярній основі проводиться моніторинг харчових звичок підлітків і молоді та їх ставлення до власного здоров'я. Стратегія "збереження здоров'я для здорових" передбачає спрямування зусиль перш за все на дітей і підлітків, з одного боку, як потенціалу майбутнього здоров'я нації — "здоров'я наступних поколінь", а з другого боку, в цьому віці ще можна істотно вплинути на формування здорового способу життя. Здоров'я молодого покоління є ключовою детермінантою розвитку та беззаперечною умовою економічного зростання кожної держави.

Основою раціонального харчування є 7 головних законів, які сформульовані на основі сучасних наукових вчень. Дотримуючись цих законів, можна зробити ще один крок на користь власного здоров'я.

1. Закон кількісної достатності харчування. Енергоцінність раціону має відповідати енерговитратам організму. Маса тіла повинна бути оптимальною та в дорослої людини залишатися незмінною.

2. Закон якісної повноцінності харчування. У харчовому раціоні має бути достатня кількість усіх харчових речовин, необхідних для пластичних, енергетичних процесів та регуляції фізіологічних функцій.

3. Закон збалансованості. Харчовий раціон має бути збалансованим за вмістом різноманітних харчових речовин.

4. Закон часового розподілу їжі (режиму харчування). Їжа має надходити до організму у певний час, через рівні проміжки часу. Найкраще 4—5 разове харчування.

5. Закон адекватності. Склад їжі має відповідати не лише індивідуальним потребам (енерговитрати, стать, вік), але і можливостям організму (стан травлення, обмін речовин, стан здоров'я).

6. Закон естетичного задоволення. Їжа повинна мати приємний зовнішній вигляд, смак, аромат.

7. Закон безпеки харчування. Їжа має бути нешкідливою та безпечною, тобто не містити хвороботворні мікроорганізми, радіонукліди, токсини, важкі метали.

Для вирішення проблем якісного харчування населення України потрібна співпраця урядових та неурядових інституцій, громадських організацій і всього суспільства:

— перехід до екологічно безпечних та енергоощадних технологій, а в перспективі — до замкнених, безвідходних циклів виробництва;

— стимулювання виробника продуктів оздоровчого харчування;

— розвиток раціонального природокористування, враховуючи особливості окремих регіонів;

— створення банку даних і забезпечення суворого контролю за використанням води для пиття та виробництва продуктів харчування;

— дієвий моніторинг ґрунтів як одного з найважливіших чинників виробництва екологічно безпечних продуктів харчування;

— запровадження системи екологічної освіти та пропагування здорового способу життя.

Майбутнє держави має бути нерозривно пов'язане з її здатністю підтримувати безперервне виробництво екологічно безпечних продуктів харчування в єдиному циклі (виробництво сільськогосподарської продукції — заготівля — зберігання — перероблення продукції — споживач), що, з одного боку, унеможливить забруднення харчових продуктів на різних етапах їх створення, а з іншого — відкриє широкі можливості для виробництва таких продуктів, які б сповна відповідали встановленим органолептичним, загальногігієнічним, технологічним і токсикологічним нормативам та не впливали б негативно на здоров'я людей, тварин і стан навколишнього природного середовища [2].

## ВИСНОВКИ З ПРОВЕДЕНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Ступінь економічного розвитку суспільства, рівень життя й купівельної спроможності населення в Україні істотно поступаються цим показникам в розвинених країнах, але навіть у цих умовах є серйозні об'єктивні підстави й суб'єктивні передумови для реалізації принципів раціонального харчування. Наявність продуманої соціально-економічної політики в області здорового харчування, використання науково обґрунтованих підходів до переробки сировини, медико-біологічних рекомендацій і вимог до якості виробленої продукції може забезпечити кардинальні зміни в сформованій структурі харчування українців, що стане на користь здоров'я нації, інтелектуальній складовій, тривалості життя.

Отже, розв'язання проблеми якісного й здорового харчування має стати невідкладним завданням нашої держави. Харчування впливає на стан здоров'я, працездатність та тривалість життя людини. Це один з головних факторів, які визначають здоров'я нації, забезпечують нормальний розвиток людини.

Вважаємо за основні пріоритети щодо якості та безпеки продуктів харчування наступні:

— контроль за якістю та безпекою продовольчої сировини і супутніх матеріалів, харчових продуктів, особливо дитячих;

— контроль за безпекою імпортованої продукції, особливо виготовленої на основі генетично модифікованих організмів (обов'язкове маркування такої продукції);

— подальше удосконалення нормативно-правової бази, зокрема розроблення національних медико-біологічних вимог і санітарних норм якості продовольчої сировини та харчових продуктів;

— надання громадянам юридичної підтримки у відшкодуванні їм матеріальних і моральних збитків у разі заподіяння шкоди від вживання небезпечних продуктів харчування;

— організація санітарної просвіти населення щодо профілактики харчових отруєнь та профілактики негативного впливу дії чинників довкілля.

## Література:

1. Бабюк А.В. Безпека харчування: сучасні проблеми / А.В. Бабюк, О.В. Макарова, М.С. Рогозинський. — Чернівці: Книги-XXI, 2005. — 456 с.

2. Бомба М.Я. Екологічні аспекти покращення якості продуктів харчування / М.Я. Бомба // Новітні тенденції у харчових технологіях та якість і безпечність продуктів: зб. ст. IV Всеукр. наук.-практ. конф. — Львів: ЛІЕТ, 2012. — С. 10—17.

3. Бомба М.Я. Здорове харчування як стратегічний ресурс національної безпеки України / М.Я. Бомба, Л.Я. Івашків // Вісник НАН України. — 2013. — № 6. — С. 32—41.

4. Григоренко О.М. Еволюція теорії та концепції харчування людини. [Електронний ресурс] / О.М. Григоренко. — Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/Vdnuet/tehn/2011\\_1/Grigor.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Vdnuet/tehn/2011_1/Grigor.pdf)

5. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя — основні чинники збереження здоров'я населення / М.П. Гуліч // Проблеми старіння і дололеття. — 2011. — Т. 20, № 2. — С. 128—132.

6. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. / Є.П. Желібо, Н.П. Заверуха, В.В. Зацарний. — К.: Каравела, 2010. — 344 с.

7. Закон України "Про безпечність та якість харчових продуктів" [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/771/97-vr>

8. Івашків Л.Я. Нові напрямки оздоровчого харчування населення України / Л.Я. Івашків // Вісник Львівського інституту економіки і туризму. — 2008. — № 3. — С. 163—168.

9. Король С.А. Показники якості продукції та методи їх оцінювання / С.А. Король // Держава та регіони. — 2013. — № 2. — С. 140—150.

## References:

1. Babiuk, A.V. Makarova, O.V. and Rohozyn'skyj, M.S. (2005), *Bezpeka kharchuvannia: suchasni problemy* [Food safety: current problems], Knyhy-XXI, Chernivtsi, Ukraine.

2. Bomba, M. Y. (2012), "Environmental aspects of improving food quality", *Novitni tendentsii u kharchovykh tekhnolohiiakh ta yakist' i bezpechnist' produktiv: zb. st. IV Vseukr. nauk.-prakt. Konf* [The latest trends in food technology and food quality and safety: Coll. Art. IV All-Ukrainian. nauk. and practical. Conf.], LIET, L'viv, Ukraine, pp. 10—17.

3. Bomba, M. Y. and Ivashkiv, L. Y. (2013), "Healthy food as a strategic resource of national security of Ukraine", *Visnyk NAN Ukrainy*, vol.6, pp. 32 — 41.

4. Hryhorenko, O. M. (2011), "Evolution theory and the concept of human nutrition", available at: [http://www.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/Vdnuet/tehn/2011\\_1/Grigor.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Vdnuet/tehn/2011_1/Grigor.pdf) (Accessed 20 Jan 2016).

5. Hulich, M. P. (2011), "Nutrition and healthy lifestyle — key factors maintaining the health of the population", *Problemy starenia y dolholetia*, vol. 20, no. 2, pp. 128 — 132.

6. Zhelibo, Y. P. Zaverukha, N. P. and Zatsarnyj, V. V. (2010), *Bezpeka zhyttiedial'nosti* [Life Safety], Karavela, Kyiv, Ukraine.

7. Verkhovna Rada of Ukraine (1997), *The Law of Ukraine "On Quality and Safety of Food Products and Food Raw Materials"*, available at: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/771/97-vr> (Accessed 20 Jan 2016).

8. Ivashkiv, L. Y. (2008), "New directions of improving nutrition of population Ukraine", *Visnyk L'viv's'koho instytutu ekonomiky i turyzmu*, vol.3, pp. 163 — 168.

9. Korol', S. A. (2013), "Quality indexes of products and methods of evaluation", *Derzhava ta rehiony*, vol. 2, pp. 140—150.

Стаття надійшла до редакції 10.02.2016 р.