

ФОРМУВАННЯ ХАРЧОВИХ РАЦІОНІВ НАСЕЛЕННЯ

УДК 642.1/.5 (477)

Олег ГРИГОРЕНКО

ДО ПИТАННЯ МОНІТОРИНГУ СТАНУ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Метаболічні можливості організму людини, які визначені її генетичним кодом, обмежені. При цьому незбалансоване, неякісне харчування поступово призводить до розладів у роботі різних систем організму, виснажує його ендокринно-метаболічний апарат, що проявляється у виникненні та розвитку численних хвороб.

Усвідомлення наявності прямого впливу якості харчування на здоров'я людини зумовило розробку та прийняття на Міжнародній конференції з проблем харчування (м. Рим, Італія, 1992 р.) "Все-світньої декларації та плану дій у галузі харчування". Згідно з цим планом кожна держава-учасниця конференції зобов'язана забезпечити для будь-якого члена суспільства постійний доступ до достатньої кількості безпечних продуктів із метою створення для нього належних умов, які гарантуватимуть йому можливість якісно харчуватися. Для реалізації прийнятого на конференції плану рекомендовано постійно проводити моніторинг харчування населення (особливо його найуразливіших груп: дітей, підлітків, людей похилого віку, вагітних жінок), залучаючи до цього процесу кваліфіковані наукові кадри. В Україні стан харчування деяких груп населення вивчали науковці Л. Кіцула та І. Матасар, які в 2001 р. представили результати моніторингу харчування дітей дошкільного віку в організованих колективах [1] та харчування працездатного населення в сучасних екологічних умовах [2]; О. Кузьмінська й М. Червона у 2004 р. провели комплексний аналіз структури та якості харчування молоді [3].

Оскільки ситуація, пов'язана з якістю та структурою харчування населення, постійно змінюється внаслідок погіршення або покращання екологічних і соціально-економічних умов, то такі моніторинги до-

© Олег Григоренко, 2010

цільно проводити щонайменше кожного року, відслідковуючи тенденції та вносячи пропозиції щодо шляхів вирішення виявлених проблем у харчуванні різних груп населення.

Мета дослідження – проведення моніторингу стану харчування населення України за 2007–2009 рр. та виявлення ключових проблем, які потребують нагального вирішення.

У 2009 р. порівняно з 2007–2008 рр. в Україні зменшились обсяги споживання населенням основних продуктів харчування: м'яса та м'ясопродуктів, молока й молочних продуктів, риби та рибопродуктів, картоплі (табл. 1). Такий стан зумовлено економічною кризою, коли зросли ціни на продукти харчування і населення стало обмежувати себе в їх споживанні. Водночас середньорічний темп приросту обсягів споживання за десять останніх років практично щодо всіх продуктів (за виключенням картоплі) був позитивним. І хоча порівняно з 1990 р. обсяги споживання населенням України більшості продуктів харчування у 2009 р. стали значно меншими, це падіння не було таким катастрофічним, як у 1999–2000 рр.

Таблиця 1

Зміна обсягів споживання основних продуктів харчування населенням України*

Найменування продуктів	Споживання у середньому за рік у розрахунку на одну особу						Абсолютне відхилення		Середньорічні темпи приросту / скорочення		
	1990	1999	2000	2007	2008	2009	2008 / 2007	2009 / 2008	2000 / 1990	2009 / 1990	2009 / 1999
М'ясо і м'ясопродукти, кг	68.2	44.4	39.6	61.2	61.2	57.6	0.0	-3.6	-5.29	-0.89	2.64
Молоко і молочні продукти, кг	373.2	224.4	205.2	265.2	271.2	237.6	6.0	-33.6	-5.81	-2.35	0.57
Яйця, шт.	272	228	216	240	240	240	0	0	-2.28	-0.66	0.51
Риба і рибопродукти, кг	17.5	15.6	15.6	22.8	25.2	21.6	2.4	-3.6	-1.14	1.11	3.31
Цукор, кг	50.0	32.4	42.0	38.4	40.8	38.4	2.4	-2.4	-1.73	-1.38	1.71
Олія та інші рослинні жири, кг	11.6	18.0	21.6	20.4	21.6	22.8	1.2	1.2	6.41	3.62	2.39
Картопля, кг	131.0	122.4	124.8	99.6	100.8	96.0	1.2	-4.8	-0.48	-1.62	-2.40
Овочі та баштанні, кг	102.5	120.0	114.0	104.4	111.6	121.2	7.2	9.6	1.07	0.89	0.10
Фрукти, ягоди, горіхи, виноград, кг	47.4	24.0	30.0	43.2	44.4	43.2	1.2	-1.2	-4.47	-0.49	6.05
Хліб і хлібні продукти, кг	141.0	109.2	128.4	115.2	115.2	111.6	0.0	-3.6	-0.93	-1.22	0.22

Примітка. * Розраховано за даними Держкомстату України [4].

В останні роки склалася певна тенденція в зміні структури споживання основних продуктів харчування. Протягом 2007–2009 рр. у раціонах переважної кількості українців спостерігалось зменшення частки продуктів тваринного походження (м'ясо, молоко, риба), тоді як частка овочів, фруктів, рослинних жирів – збільшилася. Внаслідок цього раціон пересічного українця збіднів на біологічно повноцінні

продукти тваринного походження, але дещо збагатився різними мікронутрієнтами, які містяться в продуктах рослинного походження. Проте зазначена вище структура споживання не є чимось сталим. За даними Держкомстату України [4], вже у першому кварталі 2010 р. порівняно з аналогічним періодом 2009 р. у структурі домашнього харчування українців відбулися нові зміни: збільшилося споживання м'яса та м'ясопродуктів на 10 %; фруктів, ягід, горіхів і винограду – на 5 %; залишилося без змін споживання яєць; зменшилося споживання цукру на 14 %, картоплі – на 9, овочів і баштанних – на 6, олії та інших рослинних жирів, риби та рибопродуктів, молока й молочних продуктів – на 5; хліба й хлібних продуктів – на 3 %.

Розрахунок індикаторів достатності споживання продуктів харчування, тобто визначення співвідношення між фактичним споживанням основної продовольчої сировини й харчових продуктів та їх орієнтовним набором, який забезпечує рекомендовані Міністерством охорони здоров'я України раціональні норми споживання на 2005–2015 рр., показав, що з основних видів продовольства фактичне споживання населенням України протягом 2007–2009 рр. перебувало нижче раціональних норм (рис. 1).

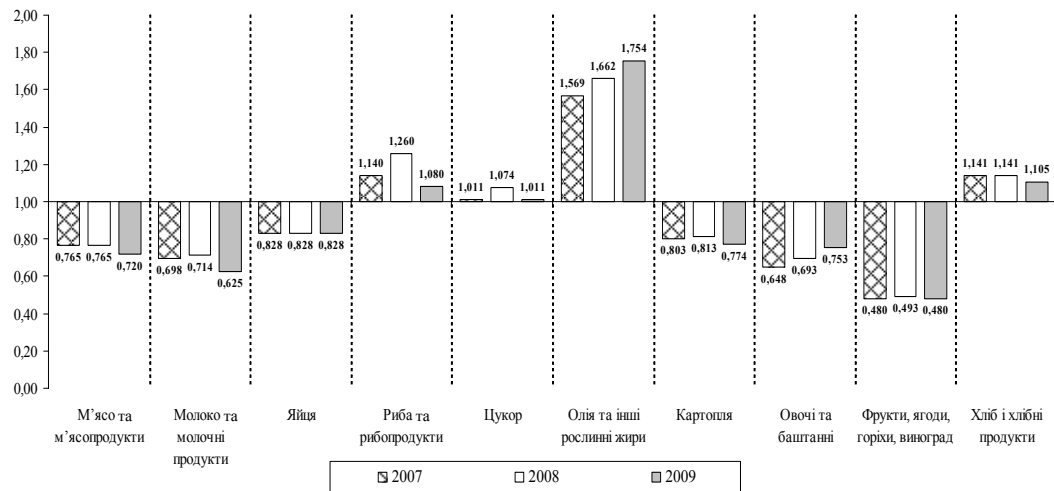


Рис. 1. Індикатори достатності споживання продуктів харчування населенням України протягом 2007–2009 рр.*

Примітка. * Розраховано автором за даними Держкомстату України [4].

Протягом останніх років в Україні найбільше відставання фактичного споживання від раціонального спостерігалося щодо фруктів, ягід, горіхів і винограду, яке щороку становило 51–52 %; молока й молочних продуктів – 29–37; овочів і баштанних – 25–35; м'яса й м'ясопродуктів – 24–28 %. Водночас в деяких продовольчих групах (олія та інші рослинні жири, хліб і хлібні продукти, риба та рибопродукти, цукор) фактичне споживання перевищило раціональну

норму. З одного боку, це свідчить про незбалансованість харчування населення, яке намагається забезпечити власні енергетичні потреби за рахунок економічно доступної їжі (переважно хлібопродуктів), а з іншого – про заниження норм споживання на деякі продукти або про зміни в харчових уподобаннях сучасних українців.

Не дивлячись на те що в 2009 р. порівняно з 1990 і 2008 рр. показник калорійності їжі населення зменшився відповідно на 18.1 та 1.7 %, він майже у 1.2 раза перевищив граничний критерій (табл. 2). При цьому частка продуктів тваринного походження, які забезпечують калорійність раціону, хоч і збільшувалася протягом 2000–2009 рр., однак все ще залишалася в 2 рази нижчою за встановлений граничний критерій.

Таблиця 2

Динаміка та структура енергетичної цінності середньодобового раціону харчування населення України*

Показник	У розрахунку на одну особу					Граничний (пороговий) критерій**	Абсолютне відхилення від граничного (порогового) критерія				
	1990	2000	2007	2008	2009		1990	2000	2007	2008	2009
Енергетична цінність середньодобового раціону (всього), ккал	3597	2661	2940	2998	2946	2500	1097	161	440	498	446
Частка продуктів тваринного походження, які забезпечують калорійність раціону, %	28.5	23.0	26.6	26.8	27.0	55.0	-26.5	-32.0	-28.4	-28.2	-28.0
Частка продуктів рослинного походження, які забезпечують калорійність раціону, %	71.5	77.0	73.4	73.2	73.0	45.0	26.5	32.0	28.4	28.2	28.0

Примітки: * Розраховано за даними Держкомстату України [4].

** Згідно з Постановою Кабінету Міністрів України від 05.12.2007 № 1379 "Деякі питання продовольчої безпеки" [5].

Порушення в структурі харчування, наведені вище, звичайно негативно позначаються на здоров'ї населення, що призводить до необхідності збільшення витрат на його охорону. За даними досліджень Європейського регіонального бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [6], на лікування хвороб, пов'язаних з нераціональним харчуванням, національні служби охорони здоров'я змушені виділяти приблизно 30 % бюджетних асигнувань. Отже, заходи щодо раціоналізації харчування важливі не тільки щодо запобігання аліментарним і аліментарнообумовленим захворюванням населення, а й із загальнонаціональної економічної та соціальної точки зору.

Аналіз структури харчування, а також результати власних досліджень раціонів різних груп населення [7; 8], які проводилися протягом 2006–2010 рр., свідчать, що найбільші порушення в харчовому статусі – це дефіцит макро- та мікроелементів (заліза, кальцію, фтору, йоду, селену), вітамінів (особливо антиоксидантного ряду), харчових волокон, повноцінних тваринних білків і надмірне споживання тваринних жирів і вуглеводів. Отже, у зв'язку з розбалансованим, полідефіцитним харчуванням у різних груп населення спостерігається полімікронутрієнтна недостатність, або так званий прихований голод.

Вважаємо, що для покращання харчування необхідно:

- чітко визначити пріоритети в сфері харчування населення України, спираючись на рекомендації ВООЗ і позитивний досвід країн, які завдяки реалізації продуманої політики в цьому напрямі змогли зменшити ризик нездоров'я в населення. За даними М. Гуліч [9], у багатьох економічно розвинених країнах світу вдалося досягти зниження рівня захворюваності та смертності від серцево-судинних хвороб на 30–50 % і майже у 100 % населення запобігти розвитку карієсу (при цьому регрес захворюваності на 38 % зумовлений виключно корекцією раціонів харчування);

- створити соціально-економічні передумови для досягнення визначених пріоритетів щодо харчування (передусім для забезпечення виконання затверджених нормативів щодо споживання основних продуктів харчування різними за віком групами населення) та сформувати ефективну національну політику в сфері харчування з визначенням як короткострокових, так і стратегічних цілей (рис. 2);

- розробляти та впроваджувати освітянські та інформаційно-роз'яснювальні програми в навчальних закладах і засобах масової інформації. Це дасть змогу населенню не тільки добре орієнтуватися в якості харчових продуктів (наприклад, телевізійна програма "Знак якості", що випускається за участю Київського національного торговельно-економічного університету), а й поступово змінить ставлення населення до споживання продуктів харчування, які притаманні національним українським традиціям, де переважають енергоємні продукти харчування (тваринні жири, жирні м'ясопродукти, хліб, борошняні вироби, картопля), а такі продукти, як овочі та фрукти, які захищають від цілої низки хвороб (цукрового діабету, атеросклерозу, онкологічних та ін.), споживаються рідко або в недостатній кількості;

- інтегрувати наявний в країні науковий потенціал нутріціологів, гігієністів, технологів, товарознавців для проведення масштабних досліджень, кінцевою метою яких має стати підвищення якості харчування населення з різним рівнем середньодушового доходу та в різні часові періоди життя.

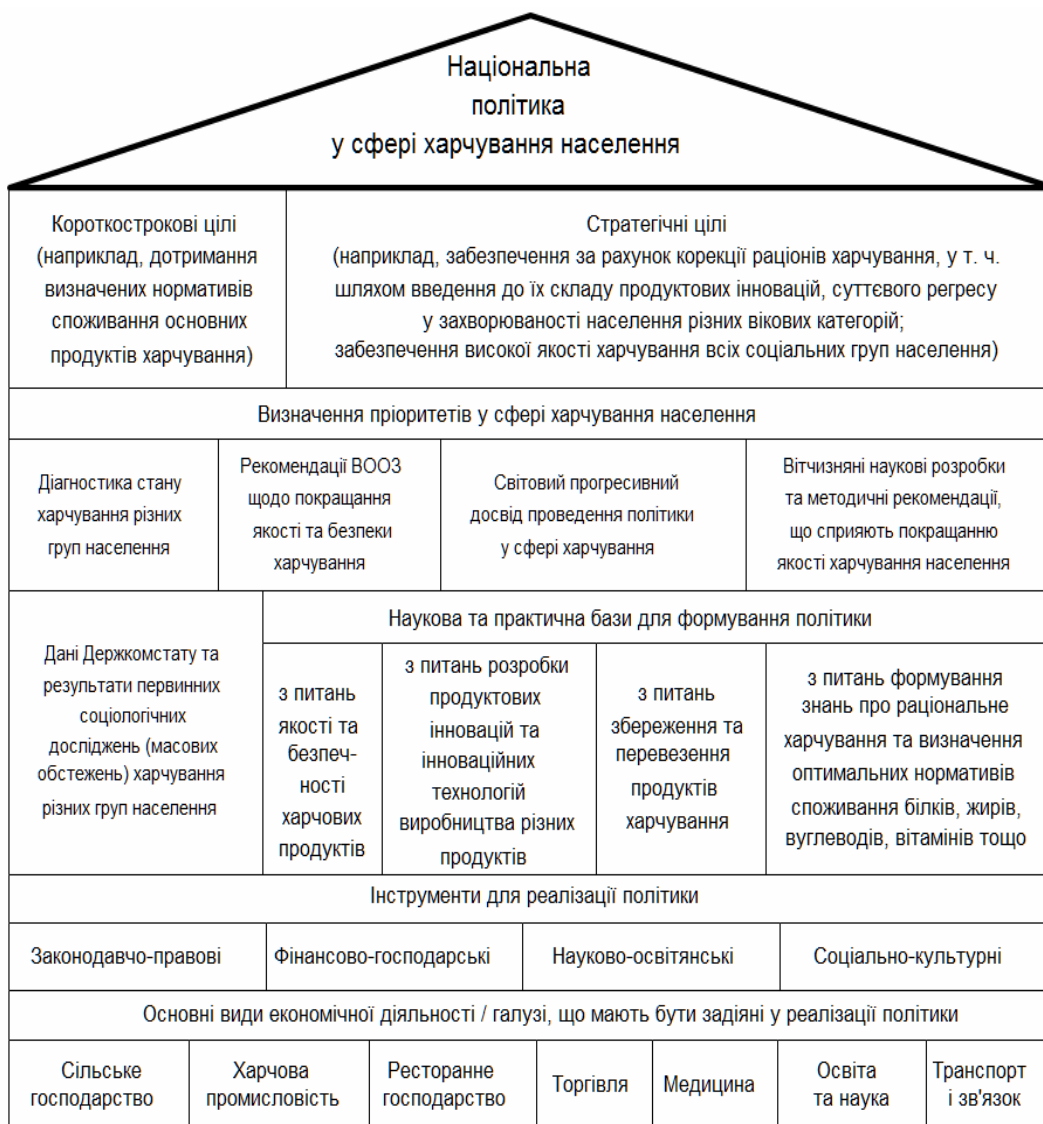


Рис. 2. Елементи формування національної політики в сфері харчування населення

Отже, на сьогодні стан харчування населення України далекий від оптимального, що негативно позначається на здоров'ї нації. Проведені дослідження свідчать, що проблема забезпечення високої якості харчування є багатогалузевою. Вирішення її потребує консолідації зусиль влади, наукових працівників і практиків із різних сфер господарства, оскільки для збереження та зміцнення здоров'я населення, профілактики захворювань, пов'язаних з порушенням харчового статусу людини, необхідно створити та розвивати відповідні соціально-культурні, правові, економічні, медичні, товарознавчі та технологічні основи.

Таким чином, гармонізація в харчуванні населення може бути досягнута лише за умови створення в державі можливостей для забезпечення фізичної та економічної доступності основних продуктів харчування всіх соціальних груп населення. Останнє потребує успіш-

ного розвитку в країні власного продовольчого виробництва, пов'язаного з ефективністю сільського господарства, харчової промисловості та ресторанного господарства; прийняття та реалізації соціальної політики, яка забезпечить достатній прожитковий мінімум для організації якісного харчування населення; активізації наукових досліджень, спрямованих на розробку інноваційних продуктів для запобігання порушень у харчовому статусі населення. Вважаємо, що запропонований підхід до формування національної політики у цій сфері дасть змогу чітко визначити та реалізувати стратегічні орієнтири щодо покращання якості харчування населення в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Кіцула Л. М.* Гігієнічна та токсикологічна оцінка харчування дітей дошкільного віку в організованих колективах : дис. ... канд. мед. наук : 14.02.01 / Л. М. Кіцула. — Л. : Львів. держ. мед. ун-т ім. Данила Галицького, 2001. — 231 с.
2. *Матасар І. Т.* Гігієнічна оцінка стану харчування працездатного населення в сучасних екологічних умовах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук : спец. 14.02.01 / І. Т. Матасар ; Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця. — К., 2001. — 40 с.
3. *Кузьмінська О. В.* Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді : монографія / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. — К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді ; Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. — Кн. 4. — 128 с. — (Серія "Формування здорового способу життя молоді" у 14 кн.).
4. *Інформаційний сайт* Державного комітету статистики України. — Режим доступу : <http://www.ukrstat.gov.ua>.
5. *Деякі питання продовольчої безпеки* : Постанова Кабінету Міністрів України від 05.12.2007 № 1379. — Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1379-2007-%EF>.
6. *Інформаційний сайт* Всесвітньої організації охорони здоров'я. — Режим доступу : <http://www.who.int/en>.
7. *Григоренко О. М.* Наукові підходи до формування раціонів харчування студентів / О. М. Григоренко // зб. наук. пр. "Прогресивні техніка та технології харчових виробництв ресторанного господарства і торгівлі" : Вип. 2 (10). — Х. : ХДУХТ, 2009. — С. 210—218.
8. *Григоренко О. М.* Якість харчування школярів у радіаційно забруднених регіонах України / О. М. Григоренко // Новітні технології оздоровчих продуктів харчування XXI століття : тези доп. міжнар. наук.-практ. конф., 21 жовт. 2010 р., м. Харків. — Х. : ХДУХТ, 2010. — С. 269—270.
9. *Гулич М. П.* Здоровье человека: научные основы питания // Медицинская газета "Здоровье Украины" / М. П. Гулич. — Режим доступа : <http://www.health-ua.com/ua/articles/20.html>.