

Сачава К. О., Дехтярьова О.О.

*КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

*Харківської обласної ради*

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ**

На сьогоднішній день існує чимало проблем, пов'язаних із харчуванням українців. Переважним чином дані проблеми пов'язані із тим, що багато людей зовсім не розуміють, у чому саме полягає важливість харчування для життя та здоров'я людини. Адже харчування – це не суто джерело для отримання енергії, за допомогою якої людина може існувати, але й джерело поживних речовин та мікроелементів, за допомогою яких наш організм має можливість вдало функціонувати, а не лише існувати, адже існування може бути і під час вживання шкідливої їжі.

Однак усе це лише псує здоров'я громадян, тим самим змушуючи їх звертатись до оздоровчого харчування, аби відновити організм, покращити його стан, сприяти відновленню імунітету та в цілому здоров'я індивіда.

Враховуючи те, що за сучасних умов українці мають низку проблем із харчуванням, це створює проблеми і з точки зору оздоровчого харчування, що і зумовлює актуальність даної теми.

Загалом питанням ролі харчування у житті людини звертали увагу такі дослідники, як В.С. Лиходід, О.В. Владімірова, В.В.Дорошенко, К. С. Петровський, А. М. Уголев, І. В. Сирохман, В. Н. Корзун, М. І. Пересічний, І. Т. Матасар, В. А. Домарецький, В. І. Смоляр та інші.

В цілому, під харчуванням розуміють особливо важливий процес для організму людини, за якого людина отримує усі необхідні поживні речовини, які сприяють безперервному оновленню клітин та тканин, а також компенсації енерговитрат, утворенню різноманітних регуляторів процесів життєдіяльності тощо. Окрім цього, зазначається, що харчування є складним процесом, під час якого відбувається надходження та перетравлення їжі, всмоктування та

засвоєння організмом комплексу поживних речовин, мікро та макроелементів, вітамінів, води тощо. Також зазначають, що для людини є важливим раціональне та здорове харчування. При цьому під раціональним харчуванням розуміють харчування, яке є фізично повноцінним, при цьому враховуються усі важливі чинники: стать, вік, характер праці людини тощо. Завдяки раціональному харчуванню людина має можливість отримати усі поживні речовини, які забезпечать її життєдіяльність [1, с. 4].

Однією з найбільш актуальних проблем оздоровчого харчування українців є його переважна відсутність. Українці мають низку проблем зі здоров'ям, а також зі способом життя, зокрема, це засвідчують результати опитування Українського інституту майбутнього, проведеного у 2021 році під час локдауну [2, с.1].

На сьогоднішній день, окрім проблем нездорового способу життя, харчування - існують також проблеми, пов'язані з недостатнім виробництвом у нашій державі продукції оздоровчого та дієтичного харчування належної якості. Враховуючи недостатнє виробництво, такі продукти мають високу вартість, що перешкоджає їх повноцінне поширення серед громадян. Тому до оздоровчого та дієтичного харчування вони звертаються лише здебільшого у випадках проблем зі здоров'ям. Серед основних шляхів, які можуть вирішити дану проблему, дослідники зазначають :

- прискорений розвиток індустрії здорового харчування, що буде позитивно впливати на стан харчування громадян у межах держави. Таким чином держава буде надавати громадянам дієтологічну допомогу, тим самим сприяючи покращенню і харчування, і стану їхнього здоров'я;

- налагодження випуску продукції дієтичного та оздоровчого харчування – спеціальних дієтичних добавок, вітамінів тощо, особливо для окремих груп населення, які найбільше потребують таке харчування: вагітних жінок, осіб із проблемами травлення, осіб із зайвою вагою тощо. Це буде сприяти тому, що усі громадяни матимуть належний доступ до продукції, яка сприятиме покращенню їхнього здоров'я [3, с. 2; 4, с. 10].

Окрім цього, як вже зазначалось, існують проблеми, пов'язані із тим, що українці переважним чином харчуються неправильно: вони не впроваджують у своє харчування елементи здорового харчування, тож навіть про дієтичне та оздоровче харчування не може йти мови. Однак певна частка українців знаходить вихід із цієї проблеми, що також є однією з найбільш актуальних тенденцій харчування на сьогоднішній день. Таким чином вони звертаються до:

- вегетаріанства та веганства - відмови від м'яса, обмеження кількості продуктів тваринного походження, а також вживання у їжу великої кількості продуктів рослинного походження. Це позитивно впливає на організм людини, сприяє його відновленню та вдалому функціонуванню:

- постування - у певний проміжок часу українці звертаються до посту, що пов'язано із релігійними поглядами громадян. Це також позитивно впливає на організм людини та сприяє її оздоровленню, однак постування може бути занадто суворим, тим самим виснажуючи організм, у який не поступає необхідна кількість поживних речовин;

- голоду - голод є негативним шляхом для вирішення проблем дієтичного та оздоровчого харчування, однак за певних умов українці вважають, що саме він допоможе їм вирішити проблеми, зокрема, із зайвою вагою [5, с. 152-154].

Таким чином, одним із основних шляхів покращення харчування українців є поширення культури здорового харчування, що вимагає ефективних заходів з боку держави, медичних закладів, а також закладів освіти. Лише так дану проблему може бути вирішено.

### **Список використаних джерел**

1. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'яничук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород, 2020. 64 с. Режим доступу: <http://surl.li/gfgzq>
2. Шкідливі звички, здоров'я та спорт: як локдаун вплинув на українців? (ДОСЛІДЖЕННЯ) [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://surl.li/gfhbb>
3. Здоров'я - 2020: засади Європейської політики на підтримку дій усієї держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя. Мальта, 2012 (EUR/RCC 82/9). 42 с. Режим доступу: <http://surl.li/gfhbb>

4. План дій у галузі харчових продуктів і харчування на 2015-2020 рр. Копенгаген, Данія, Європейський регіональний комітет, 2014. 24 с. Режим доступу: <http://surl.li/gfhbp>
5. Стан та перспективи розвитку туристичного та готельноресторанного бізнесу: колективна монографія [Електронний ресурс] / за ред. д.і.н., проф. Чепурди Г.М.; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2019. 157 с. Режим доступу: <http://surl.li/gfhcw>