

## ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В ТУРИСТИЧНІЙ ГАЛУЗІ

А.М. Чуйко

кандидат технічних наук, доцент

Є.К. Буточкіна

магістрант

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

amchuiko@karazin.ua

У статті проаналізовано основні проблеми харчування населення України, в тому числі здорового харчування в туристичній галузі, що набуває великого значення з огляду на збільшення населенням загальної кількості подорожей, скасування візового режиму та поступового входження України до Європейського простору. Розглянуто основні підходи до розробки функціональних продуктів, максимально збалансованих за основними харчовими речовинами, а також збагачених різноманітними добавками тваринного та рослинного походження, що додають продукції адаптогенні, біостимулюючі, антиоксидантні й інші функції. Розробка такої продукції та рекомендації щодо її впровадження в туристичних комплексах на сьогодні є край необхідні. Результати роботи будуть сприяти вирішенню важливої загальнодержавної проблеми – попередження ряду захворювань і загального зміцнення імунітету людини найпростішим шляхом – через продукти харчування.

**Ключові слова:** харчування населення, туристичний бізнес, функціональні продукти, раціон харчування, незамінні продукти.

### ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ПИТАННЯ В ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ

В статье проанализированы основные проблемы питания населения Украины, в том числе здорового питания в туристической отрасли, которое приобретает большое значение, учитывая увеличение населением общего количества путешествий, отмену визового режима и постепенное вхождение Украины в Европейское пространство. Рассмотрены основные подходы к разработке функциональных продуктов, максимально сбалансированных по основным пищевым веществам, а также обогащенных различными добавками животного и растительного происхождения, придающих продукции адаптационные, биостимулирующие, антиоксидантные и другие функции. Разработка такой продукции и рекомендации по её внедрению в туристических комплексах на сегодня крайне необходимы. Результаты работы будут способствовать решению важной общегосударственной проблемы – предупреждению ряда заболеваний и общего укрепления иммунитета человека простым путем – через продукты питания.

**Ключевые слова:** питание населения, туристический бизнес, функциональные продукты, рацион питания, незаменимые продукты.

### THE PROBLEM OF HEALTHY FOOD IN THE TOURIST INDUSTRY

The article analyzes the main problems of nutrition of the Ukrainian population, including healthy food in the tourist industry, which is of great importance, taking into account the growing number of trips, the abolition of the visa regime and the gradual Ukraine's integration into the European space. The article analyzes the main approaches to the development of functional products that are as balanced as possible, as well as enriched with various additives of animal and vegetable origin. Development of such products and recommendations for its implementation in tourist complexes are extremely necessary. The results of the work will contribute to solving an important national problem – preventing a number of diseases and general strengthening of human immunity in a simple way – via food.

**Key words:** population nutrition, tourist business, functional products, food ration, irreplaceable products.

**Постановка проблеми.** Харчування є одним з найважливіших чинників, що визначають здоров'я населення. Правильне харчування забезпечує нормальне зростання і розвиток дітей, сприяє профілактиці захворювань, подовженню життя людей, підвищенню працездатності і створює умови для адаптації їх до навколишнього середовища. Існуючі на сьогодні екологічні, економічні, демографічні проблеми і процеси глобалізації суспільства привели до помітної зміни характеру харчування людини, що стало поштовхом до створення так званих функціональних продуктів і продуктів лікувально-профілактичної спрямованості. Проблема здорового харчування в туристичній галузі також набуває дуже великого значення з огляду на збільшення населенням загальної кількості подорожей, скасування ві-

зового режиму та поступового входження України до Європейського простору.

Збереження і зміцнення здоров'я населення є одним з найважливіших завдань державної політики. Для найбільш ефективного її вирішення Кабінетом Міністрів України прийнята міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» до 2020 року. Проте на сучасному етапі спостерігається недостатність активних, планованих заходів, направлених на створення умов для правильного харчування, задоволення потреб різних груп населення в раціональному, здоровому харчуванні з урахуванням їх традицій, звичок і економічного стану, відповідно до новітніх наукових розробок в області харчування. Програма «Здорове харчування» направлена на розробку продуктів харчування, які не містять

шкідливих (токсичних) речовин, задовольняють всім фізіологічним потребам організму (з урахуванням віку, хвороб, видів діяльності) і забезпечують високу якість і тривалість життя [1].

Погіршення екологічної обстановки, структури харчування і порівняно низький харчовий статус населення України приводить до зміни імунного статусу людини, що сприяє розвитку цілому ряду захворювань, таких як інфекційних (туберкульоз), онкологічних, серцево-судинних захворювань, захворювань органів травлення, обміну речовин (цукровий діабет, ожиріння, остеопороз) і т.д.

Традиційні продукти харчування є невід'ємною частиною культури країни, величезний масив яких набуває статусу універсальних. До них відносяться різноманітні хлібобулочні, макаронні, ковбасні вироби, молочнокислі продукти, вироби з плавлених сирів, кетчупи тощо. Маючи в своїй первинній природі країну походження, вони набули по своїй суті інтернаціональний статус, зберігаючи відтінки національних смаків і звичок. В той же час зростає жорсткість конкуренції при їх виробництві і, як результат, часто криза продажів, яку недостатньо перебороти тільки за рахунок реклами. Одночасно зростає незадоволеність споживачів, що законно вимагають покращення харчової та біологічної цінності в контексті вимог сучасного рівня харчування, у тому числі і під час туристичних подорожей [2].

**Аналіз останніх публікацій.** Вчені багатьох країн приділяють велику увагу створенню продуктів харчування, направлених на вирішення конкретно поставлених завдань. Тому питання про те, чим харчуватимуться люди в найближчому майбутньому є вельми актуальним [3].

На сучасному етапі технологічного розвитку традиційні підходи до виробництва продуктів харчування потребують суттєвого удосконалювання у зв'язку з тим, що змінюються властивості вихідної сировини, на яку істотний вплив робить весь харчовий ланцюжок (починаючи від посівного матеріалу та ґрунту і закінчуючи ступенем очищення і переробки сільськогосподарської продукції). Подальший розвиток суспільства пов'язується з необхідністю використання та впровадження сучасних методів переробки сировини з отриманням високоякісних продуктів харчування, створенням і впровадженням продуктів цільового призначення, споживання яких дозволить знизити негативні впливи довкілля на організм людини.

Як відомо, в природі не існує харчових продуктів, які містили б всі необхідні людині компоненти. Тому тільки комбінація різних харчових продуктів краще за все може забезпечити організму доставку з їжею необхідних речовин. Це і зумовлює гостроту проблеми розширення асортименту функціональних продуктів харчування, в тому числі і в туристичній галузі [4].

Під час подорожей і відпочинку харчування повинне не тільки задовольняти фізіологічну потребу

організму людини в основних харчових речовинах і енергії, але і виконувати лікувально-профілактичну функцію, а також сприяти захисту організму від несприятливих чинників навколишнього середовища. За твердженням учених їжа людини повинна містити більше шестисот речовин, необхідних для нормальної життєдіяльності організму. При правильному харчуванні раціон повинен бути підібраний так, щоб відповідати індивідуальним особливостям людини з урахуванням характеру його енерговитрат, статевих, вікових особливостей, кліматичних умов проживання тощо [5].

Численні дослідження переконливо доводять найважливішу роль харчування в профілактиці ряду захворювань і підтримці життєздатності і здоров'я населення. Складні методи фізіологічних досліджень підтвердили роль мікроелементів в субмолекулярних процесах, що зумовлюють правильний перебіг реакції окислення в ядрі клітин ссавців. Відкриті також явища, що пояснюють безперечний зв'язок між безконтрольним швидким раковим розвитком клітинної плазми і правильно функціонуючими процесами окислення, які залежать від присутності певних мікроелементів, вітамінів і інших біологічно активних сполук в щоденній дієті [6].

Останніми роками велика увага приділяється питанням ревітамінізації, збагаченню харчових продуктів вітамінами і запобіганню їх окисленню. Часто вітамінізація продуктів зумовлює не тільки підвищення їх вітамінної цінності, але і покращує якісні показники готової продукції.

**Мета статті** полягає в аналізі існуючого стану харчування населення України та перспектив розвитку у туристичній галузі функціональних харчових продуктів задля збереження здоров'я нації.

**Виклад основного матеріалу.** Харчування – один із найголовніших факторів, що визначає здоров'я населення. Згідно оцінкам експертів ВООЗ здоров'я населення на 70 % залежить від способу життя, найважливішим чинником якого є харчування. Збереження здоров'я і працездатності населення, збільшення тривалості та підвищення якості життя – пріоритетне завдання держави, як у масштабах країни, так і для кожної людини зокрема. Тому харчування під час туристичних подорожей і відпочинку не лише не повинне відрізнятися від харчування в повсякденному житті, а навіть бути ще більш збалансованим за основними харчовими речовинами та часто мати лікувально-профілактичні властивості.

До складу повноцінного раціону харчування людини повинні входити поживні речовини п'яти класів, і нормальна життєдіяльність людини залежить від процентного співвідношення білків, жирів і вуглеводів, а також мікроелементів їжі – вітамінів і мінеральних речовин. Оптимальним у раціоні харчування здорової людини є співвідношення білків, жирів і вуглеводів близьке до 1:1,2:4, що найсприятливіше для максимального задоволення як пластичних, так і енергетичних потреб організму.

Білки в більшості випадків повинні складати 12-14%, жири — 30-35% загальної калорійності [6].

Білки, що поступають з їжею, виконують три основні функції. По-перше, вони служать джерелом незамінних і заміняних амінокислот, які використовуються як будівельні блоки в ході біосинтезу білка, забезпечуючи постійне відновлення і круговорот білків. По-друге, амінокислоти білків служать попередниками гормонів, порфіринів і багатьох інших біомолекул. По-третє, окислення вуглеводного скелета амінокислот вносить хоч і невеликий, але важливий внесок в щоденну сумарну витрату енергії.

Вуглеводи є найбільш поширеними поживними речовинами. В результаті їх окислення в організмі людини утворюється основна частина енергії, крім того, вони є попередниками в біосинтезі багатьох компонентів кліток. Вуглеводна частина раціону людини складається переважно з крохмалю, але включає також целюлозу, геміцелюлозу, пектин, ди- і моносахариди. Рекомендований вміст ди- і моносахаридів повинен складати не більше 50-100 г на добу.

Жири тваринного і рослинного походження відіграють роль одного з основних джерел енергії, оскільки служать джерелом вуглестероїдів. Особливо важливе значення мають рослинні жири, оскільки вони містять у великій кількості поліненасичені жирні кислоти, а також фосфоліпиди, необхідні для оновлення клітин і внутріклітинних структур. Рослинні жири повинні складати в раціоні не менше 30% від загального надходження жирів. Як свідчить світова статистика, частка жирів в харчуванні високорозвинутих країн постійно збільшується. Це пояснюється їх високою енергетичною цінністю і смаковими якостями. Проте підвищений вміст жирів, особливо насичених тваринного походження, сприяє розвитку таких захворювань, як атеросклероз і ішемічна хвороба серця. Оптимальним вважається добове надходження жирних кислот в наступному співвідношенні: насичених — 30%, мононенасичених — 60%, поліненасичених — 10% [7].

Білки, жири і вуглеводи є основними або макропоживними речовинами. Їх щоденне споживання залежить від ваги, віку і статі людини та вимірюється в грамах.

Вітаміни є органічними мікропоживними речовинами, щоденна потреба в яких не перевищує міліграмів або навіть мікрограмів. Вітаміни відносять до регуляторних речовин, що беруть участь в нормалізації обміну речовин. Це біологічні каталізатори хімічних реакцій, що протікають в організмі. Найважливіше значення вітамінів полягає також в їх коферментній ролі, участі в утворенні ферментів. Велику роль відіграють вони в і в підтримці імунобіологічних властивостей та стійкості організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, зокрема до інфекцій, дії малих доз хімічних речовин, іонізуючої радіації, поля ультрависоких частот [8].

Біологічна роль мінеральних речовин в організмі людини різноманітна і визначається в основному їх участю в пластичних процесах і побудові тканин

організму, особливо кісткової тканини, де фосфор і кальцій є основними структурними компонентами, в підтримці кислотно-лужної рівноваги і нормального сольового складу крові, в нормалізації водно-сольового обміну.

Людина повинна одержувати з їжею більше 40 різних незамінних речовин: 8 амінокислот, 13 вітамінів, 20 або більше неорганічних елементів, звичайно у вигляді розчинних солей, і одну або декілька поліненасичених жирних кислот. До цих речовин слід також віднести і клітковину, що складається в основному з целюлози й інших неперетравлюваних полімерів клітинних стінок рослин. Клітковина, хоч і не перетравлюється і, отже, не бере участь в метаболізмі, необхідна для правильної перистальтики кишечника. Харчові волокна, не розщеплюючись під дією ферментів шлунково-кишкового тракту (ШКТ) до мономерів і не беручи участі в обміні речовин, виконують в процесах травлення важливі фізіологічні функції. Така особливість людського організму зумовлена його багатівіковим еволюційним ходом розвитку. Відсутність рафінованої їжі на ранніх етапах життя людини пристосувала його травну систему до споживання баластних речовин, органічно включивши їх в загальну структуру процесів асиміляції харчових компонентів. Наявність харчових волокон в раціоні харчування дозволяє підтримувати в «робочому» стані ферментну, бактеріальну, імунну і багато інших життєво важливих систем організму, а відсутність їх з часом приводить до появи ряду патологій.

Вітаміни в організмі не синтезуються, тому повинні поступати з їжею як її необхідний компонент. Відсутність або нестача в організмі вітамінів викликає гіповітамінози і авітамінози. Дефіцит вітамінів в їжі приводить до порушення метаболізму білків, вуглеводів, жирів, ферментоутворення. Питання про вітаміну забезпеченість займає особливе місце в дієтології. Потреба людини у вітамінах залежить від його віку, стану здоров'я, умов життя, характеру діяльності, пори року, вмісту основних компонентів харчування тощо.

В умовах дії екстремальних чинників (підвищені фізичні навантаження, нервово-емоційні напруги, зміна екологічних параметрів) посилюється катаболізм вітамінів в організмі і підвищується потреба в них людини. Різко зростає потреба у вітамінах при підвищених і знижених температурах навколишнього середовища, дії токсичних речовин і радіації. Вітаміни, займаючи ключові позиції в клітинному і тканинному метаболізмі, роблять істотний вплив на функціональний стан багатьох фізіологічних систем, на реактивність організму, його захисні механізми.

Головна роль в постачанні організму людини вітамінами належить продуктам харчування, а профілактика забезпеченості вітамінами традиційно зводиться до збагачення раціону свіжими овочами і фруктами. Проте вони є лише джерелами аскор-

бінової і фолієвої кислот, каротиноїдів; м'ясні і молочні продукти — джерелами вітамінів груп А, В і С.

Мінеральні речовини не володіють енергетичною цінністю, як білки, жири і вуглеводи, проте без них життя людини неможливе. Необхідні для нормального харчування неорганічні речовини можна розділити на дві групи: макроелементи (Ca, P, Mg, Na, K, Cl, S), що містяться в їжі у відносно великих кількостях, і мікроелементи (Fe, Zn, Cu, J, F), концентрації яких невеликі. Неорганічні речовини виконують різні функції: вони використовуються як структурні компоненти кісток і зубів, як електроліти при підтримці водно-сольового балансу крові і тканин, а також як простетичні групи ферментів.

Відомо, що характер харчування може певною мірою впливати і на зрушення кислотно-лужної рівноваги. Високий вміст в продуктах кальцію, натрію і літію визначають їх лужну орієнтацію (боби, овочі, фрукти, ягоди, молоко і молочні продукти). Джерелом кислих компонентів є м'ясні і рибні продукти, яйця, хліб, крупи, борошно, що містить в значних кількостях сірку, фтор, хлор. Загальний вміст мінеральних речовин складає близько 3-5% маси тіла. Вміст їх в продуктах невеликий і складає 0,03-1,9%.

Разом з вітамінами і мінеральними речовинами в раціон харчування обов'язково повинні входити харчові волокна, перш за все рослинні, такі як пектин і клітковина. Рослинні волокна покращують моторну функцію шлунково-кишкового тракту, сприяють ліквідації застійних явищ в кишечнику. До біологічно активних речовин, що входять до складу харчових продуктів, відносять також нуклеїнові кислоти і пурини, флавоноїди, органічні кислоти, ферменти.

У розвинених країнах в даний час велику увагу приділяють розширенню асортименту і виробництву продуктів харчування, збагачених білками, мінеральними речовинами, вітамінами та харчовими волокнами. Це низькокалорійні продукти зі зниженим вмістом насичених жирних кислот, холестерину, хлористого натрію, із збільшеною кількістю дієтичної клітковини. Такі продукти задовольняють вимогам раціонального харчування і його лікувально-профілактичній спрямованості. Дієтичні і лікувально-профілактичні продукти призначені виконувати певну роль в аспекті фізіології харчування, збільшуючи надходження з їжею поживних компонентів і біологічно активних речовин.

Проблемам функціонального харчування присвячений цілий ряд досліджень. За останні роки, у зв'язку з несприятливими діями навколишнього середовища, зростаючою кількістю захворювань, частішаючим стресовим станом людей, виникає все більша необхідність в створенні та застосуванні функціональних продуктів харчування, які володіють не тільки поживною цінністю, але і регулюють функції і біохімічні реакції організму. Виробництво функціональних продуктів харчування є актуальним завданням для сучасної харчової промисло-

вості. У світовому масштабі йде постійна робота із створення нового виду функціональних продуктів, що володіють як широким спектром застосування, так і точковою спрямованістю на конкретний орган, біотип, систему, захворювання. Створення і впровадження у виробництво функціональних продуктів є одним з напрямів гуманістичної програми харчування людини, проголошеної ООН.

У США, Японії, Великобританії, Німеччині, Франції й інших розвинених країнах реалізуються цільові національні програми з оздоровлення населення шляхом розробки і організації виробництва харчових компонентів, що коректують біохімічний склад продуктів харчування масового споживання. Так, наприклад, в Японії ринок функціональних продуктів оцінюється в 9-10 млрд. доларів на рік, а їх виробництво набуло стратегічної спрямованості.

Світовий досвід показує, що у всьому світі ринок функціональних харчових продуктів щорічно збільшується на 15...25%. За прогнозами провідних фахівців в області харчування і медицини в найближчі 15-20 років частка цих продуктів досягне 30% всього продовольчого ринку, витіснивши при цьому на 35-50% із сфери реалізації багато традиційних лікарських препаратів. В даний час 40-60% північноамериканців і японців, а також близько 30% жителів Західної Європи замість традиційних лікарських препаратів для зміцнення і відновлення здоров'я використовують біологічно активні добавки до їжі і функціональні харчові продукти.

Розглядаючи функціональне харчування в руслі сучасних аспектів, слід зазначити, що нормальна мікрофлора виконує безліч функцій і її розглядають як екстракарпоральний орган. У зв'язку з цим в нашому організмі існує відносна постійність видового і кількісного складу мікрофлори. Позитивними функціями є травна, обмінна і генетична. Нормальна мікрофлора бере участь у формуванні нашої резистентності. Природний баланс, що склався між мікробами і макроорганізмами, утримується імунною системою. Будь-яка зміна в цій взаємодії веде до порушення балансу сил і зсуву або на користь мікробів, або на користь макроорганізму, але у будь-якому випадку порушується еобіоз, що веде до дисбіотичного стану організму. Система мікроб — макроорганізм існує в абсолютно певному просторово-часовому співвідношенні. На цю систему постійно впливають найрізноманітніші чинники ендогенної і екзогенної природи. Ці чинники можуть діяти як з боку мікробів, так і макроорганізмів, а також можуть бути з боку місця мешкання. З боку мікроба впливають: стійкість до агресивного середовища природних біотопів, здібність до природної інвазії, швидкість розмноження мікробів, мікробний антагонізм, масивність і періодичність надходження мікробів в наш організм. З боку макроорганізму діють: особливості перебігу біохімічних процесів; біологічні особливості епітелію і шкірних покривів, тобто природних механічних бар'єрів, які стоять на

шляху мікробів; особливості імунореактивності і нейрогуморальної регуляції; особливості харчування і компонентний склад водно-харчового раціону.

Таким чином, під функціональним харчуванням слід розуміти їжу, яка цілеспрямовано відповідає поживно-фізіологічним вимогам специфічних груп населення (наприклад, діти, дорослі, літні люди, етнічні групи, у яких спостерігається незасвоєність їжі, викликана недоліком ферментів), тобто мають на увазі продукти харчування з додатковими функціями або якими-небудь корисними поживно-фізіологічними характеристиками.

В даний час найчастіше вживається наступна спрямованість функціонального харчування: зміцнення здоров'я; поліпшення переварювання їжі; високий вміст баластних речовин; оздоровлення кишкової мікрофлори; підтримка природної рівноваги в організмі.

Основні підходи до розробки функціональних продуктів харчування повинні відповідати трьом основним ознакам:

- складати частину щоденного раціону;
- компоненти повинні бути натуральними (природного походження);
- поряд з харчовою повноцінністю, розроблений функціональний продукт повинен сприяти регулюванню якої-небудь функції організму.

На сьогодні існує декілька визначень поняття функціонального харчування. Так, згідно закону ЄС про харчові продукти «Функціональний харчовий продукт — будь-який модифікований харчовий продукт або харчовий інгредієнт, який може робити благотворний вплив на здоров'я людини крім впливу традиційних поживних речовин, які він містить».

Визначення, дане IsraelColdberg, визначає функціональний продукт «як продукт, що представляє собою продукт (а не капсули, пігулки або порошки), одержаний з природних інгредієнтів, який може і повинен входити в щоденний раціон харчування людини і при цьому він регулює визначені життєво важливі процеси в організмі». Зазначається, що харчовий продукт може бути віднесений до розряду функціональних, якщо вміст в ньому функціонального інгредієнта складає 10-50% від добової потреби.

Виходячи з приведених вище визначень, можна зробити висновок, що до функціонального харчування відносяться продукти із заданими властивостями. Ці властивості або спрямованість задаються залежно від мети їх застосування. До них можуть відноситися дієтичні, лікувально-профілактичні, геродієтичні продукти харчування, продукти харчування для дітей, спортсменів, космонавтів, людей, що працюють в екстремальних умовах і т.д.

До дієтичного, профілактичного харчування або дієтотерапії відносяться продукти харчування, що вживаються при різних захворюваннях, які в комплексі з лікувальними заходами сприяють відновленню життєвих функцій організму хворого. Продукти, що входять в дієти, складають добовий

харчовий раціон з конкретним лікувальним призначенням. Кожна дієта або розроблений продукт має характерну калорійність, хімічний склад (тобто певна кількість і співвідношення білків, жирів, вуглеводів, води і т.д.), з відповідною температурою їжі, розпорядком харчування і набором дозволених продуктів.

Дієтотерапія як метод лікування має свої завдання, до яких відносяться:

- підвищення ефективності лікувальних заходів;
- усунення або послаблення побічних дій медикаментозних засобів;
- полегшення і розвантаження функції пошкоджених органів і систем;
- відновлення і поліпшення всіх видів обміну речовин (білкового, жирового, вуглеводного, мінерального);
- нормалізація функцій серцево-судинної і нервової системи, шлунково-кишкового тракту, печінки, підшлункової залози, нирок, органів дихання.

До дитячих продуктів харчування відносяться продукти для грудних дітей, дітей дошкільного віку і шкільного віку. Розроблені адаптовані продукти для дітей раннього віку, для вигодовування недоношених дітей, продукти для прикорму. Ці продукти створені відповідно до потреб організму в різних інгредієнтах харчування, розраховані на оптимальне їх засвоєння, адекватну взаємодію між складовими частинами їжі і їх найбільшу метаболічну ефективність.

Відповідно до рекомендацій дієтологів, при розробці нових видів лікувально-профілактичних продуктів, в першу чергу, вони повинні бути направлені на зниження калорійності за рахунок зменшення вмісту жиру, а також холестерину, цукру, солі, збагачення білками, вітамінами, мікро-, макроелементами, харчовими волокнами, молочнокислими бактеріями.

При розробці функціональних продуктів харчування важливо дотримуватися енергетичної збалансованості харчування з фактичними енерговитратами, антиатеросклерозну спрямованість харчового раціону, максимальну різноманітність харчування і збалансованість його за основними незамінними чинниками, оптимальне забезпечення раціону речовинами, стимулюючими активність ферментних систем, використання харчових продуктів і страв, що володіють достатньо легкою ферментною атакуємістю.

Сучасні уявлення про лікувальне і профілактичне харчування при різних захворюваннях і порушеннях розширилися новими поняттями і уявленнями про продукти і харчові добавки, що володіють направленими, стимулюючими, радіопротекторними, антиоксидантними і загальнозміцнюючими властивостями. Відоме використання при розробці продуктів лікувально-профілактичної спрямованості добавок рослинного і тваринного походження, плодово-ягідних, овочевих, мікроелементів, вітамінів, білків, харчових волокон, дріжджів. Існує навіть

перелік лікарських рослин, рекомендованих для профілактики і лікування різних захворювань.

На сьогодні профілактичною спрямованістю володіють продукти, що містять в своєму складі:

– плодово-ягідні і овочеві добавки — вичавки різних сортів винограду (радіопротекторна дія), червона горобина (збагачення каротином і вітаміном С, морква (радіозахисні властивості), яблучний порошок, пектин, прості ефіри целюлози, сорти оранжєвих томатів і мускатного гарбуза (радіопротекторна дія);

– добавки у вигляді мікроелементів, вітамінів і антиоксидантів (підвищення адаптації і резистентності організму до стресів, гіпоксії, гіпероксії і т.д.);

– білкові добавки рослинного і тваринного походження (корекція метаболічних порушень, зниження інтоксикації, профілактика анемії);

– добавки із вмістом мікрофлори і дріжджів — настоянка чайного гриба, дріжджові екстракти пекарних дріжджів, молочні закваски і т.д. (антибактеріальна активність — особливе значення має для людей, страждаючих шлунково-кишковими захворюваннями, профілактика онкологічних захворювань, антистресова дія, підвищення активності імунної системи);

– харчові волокна — пшеничні висівки, концентрати харчових волокон, метилцелюлоза, пектин (стимуляція діяльності кишечника, виведення з організму солей важких металів, профілактичне харчування для людей, що проживають в зонах підвищеної радіації).

Останніми роками намічена тенденція заміни дорогої і важкодоступної сировини. Велику увагу при-

вертають розробки продуктів, що містять у своєму складі мікроелементи, білки, вітаміни, мікрофлору, дріжджі, а також харчові волокна. Для введення в організм цих компонентів пропонуються різні харчові склади і добавки.

**Висновки.** Таким чином, харчування є одним з найважливіших чинників, що визначають здоров'я населення. Правильне харчування забезпечує нормальне зростання і розвиток дітей, сприяє профілактиці захворювань, подовженню життя людей, підвищенню працездатності і створює умови для адаптації їх до навколишнього середовища. Існуючі на сьогодні екологічні, економічні, демографічні проблеми і процеси глобалізації суспільства привели до помітної зміни характеру харчування людини, що стало поштовхом до створення так званих функціональних продуктів і продуктів лікувально-профілактичної спрямованості. Вчені багатьох країн приділяють велику увагу створенню продуктів харчування, направлених на рішення конкретно поставлених завдань. Тому необхідність створення функціональних продуктів харчування, у тому числі і в туристичній галузі, є також вельми актуальним. Основні підходи до розробки функціональних продуктів харчування повинні відповідати трьом основним вимогам: складати частину щоденного раціону; компоненти повинні бути натуральними; поряд з харчовою цінністю розроблений функціональний продукт повинен сприяти регулюванню якої-небудь функції організму. Крім того, функціональний продукт повинен мати високі споживні та споживчі властивості.

### Література:

1. Москаленко В.Ф., Грузєва Т.С., Галієнко Л.І. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я. Соціальна медицина. 2015. №3. С. 64 – 73.
2. Добровольская М.В. Человек и его пища. Пищевые специализации и проблемы антропогенеза. Москва, 2013. 368 с.
3. Притульська Н.В. Товарознавчі засади позиціонування продуктів для ентєрального харчування. Товари і ринки. 2014. №2. С. 53 – 59.
4. Рудавка С.І. Економічні проблеми раціонального харчування та його роль у покращенні здоров'я населення України. Вісн. Вінницького нац. мед. ун-ту. 2013. №2. С. 475 – 481.
5. Щелкунов Л.Ф., Дудкин М.С., Корзун В.Н. Пища и экология. Одесса, 2010. 540 с.
6. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф. Фізіологія харчування. Харків, 2009. 392 с.
7. Петрушевский В.В. Биологически активные вещества пищевых продуктов. Киев, 2002. 192 с.
8. Витамины и минеральные вещества: Полный медицинский справочник. Санкт-Петербург, 1995. 128 с.