Медицинские науки. Теоретическая медицина

УДК 616.1/.8-092-053.67:613.29

Огнєва Лілія Гаррієвна, Сало Дмитро Сергійович

Харківський національний медичний університет,

м. Харків, Україна

**РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ І УПОДОБАННЯ МОЛОДІ ДО ФАСТ-ФУДУ**

***Анотація.*** *Здоров'я людини багато в чому визначається ступенем забезпеченості організму енергією і цілим рядом поживних речовин. Особливо це актуально для осіб молодого віку, тому що вони часто харчуються у закладах швидкого харчування, яке не відповідає потребам у вітамінах і мікроелементах.*

**Ключові слова:** здоров`я молоді, фаст-фуд, раціональне харчування, розвиток організму.

*Ogneva Liliya, Salo Dmitriy*

*Kharkov National Medical University, Kharkov, Ukraine*

BALANCED DIET AND PREFERENCES OF YOUNG PEOPLE

TO FAST FOOD

***Abstract:*** *Human health is largely determined by the degree of body energy security and a number of nutrients. This is especially true for young people, because they often eat in fast food that does not meet the needs for vitamins and minerals.*

**Keywords:** health of young, fast-food, nutrition, developing organism.

Харчування, як процес вживання їжі, задовольняє саму нагальну потребу людини та виступає необхідною умовою існування людей, їх суспільної та трудової активності. Серед особистих потреб людини – матеріальних, духовних, соціальних- особливе місце займає потреба в їжі. Значна частина цієї потреби задовольняється, поза звичайних домашніх умов, при користуванні послугами громадського харчування – за місцем роботи, навчання, під час культурно- побутових заходів, туристичних поїздок і т.д. Від того, як організовано це харчування багато в чому залежить здоров'я населення, його працездатність та соціальна активність [1, с. 178-192].

Останніми роками в нашій країні активно відбуваються процеси урбанізації, міграції населення, розвитку туризму, формування у великих містах індустрії розваг та інше. Все це суттєво зумовило зростання потреби населення у послугах системи громадського харчування. При цьому випереджаючими темпами зростає потреба в швидкому харчуванні, особливо у великих містах, що пов'язано із підвищенням динамізму життя, скороченням наявного часу на організацію свого харчування. Традиційні повносервісні підприємства харчування виявилися нездатними швидко обслужити великі маси населення в силу своєї орієнтації на порівняно тривале перебування в них відвідувачів. Факторами ризику погіршення здоров'я молоді є вживання газованих і алкогольних напоїв, а також використання напівфабрикатів. Серед сучасної молоді великим попитом користується фаст-фуд, що є однією з глобальних проблем здорового харчування XXI століття. У більшості продуктів, що відносяться до категорії фаст-фуд, міститься велика кількість калорій, а так як вони з'їдаються зазвичай у великій кількості, це стає помітно. У продуктах фаст-фуду міститься велика кількість жирів і консервантів, мало якісного білка і багато вуглеводів, а вітаміни і мінеральні речовини - в дефіциті [2, с. 94-106]. У фаст-фуді містяться транс-ізомери жирних кислот, частка яких може досягати 30-50 % (в картопляних чіпсах, крекерах, печиві та ін), так як багато з них готуються з використанням гідрогенізованих жирів (маргаринів). Вони порушують імунітет людини, збільшують ризик розвитку діабету, онкологічних захворювань, знижують кількість тестостерону, порушують обмін простагландинів (регулюють багато процесів в організмі і знаходяться практично у всіх тканинах і органах), порушують роботу цитохром с-оксидази - головного ферменту, знешкоджуючого канцерогенні та деякі лікарські токсини. Але чому нам так хочеться їх скуштувати? Це схоже до залежності, так як у ці продукти часто додають підсилювачі смаку, одним з яких є глютамат натрію. У багатьох роботах вчених висловлена гіпотеза про «підсаджуванні» на глютамат частини населення. Інша їжа після споживання фаст-фуду вже здається несмачною.

Головними причинами популярності закладів фаст-фуду є невисока ціна, доступність, різноманітність, швидкість обслуговування. В силу саме цих причин заклади фаст-фуду стали затребувані молоддю. Всі молоді люди, чий швидкий темп життя підштовхує їх робити майже все на ходу, у тому числі приймати їжу, сьогодні є потенційними клієнтами закладів швидкого харчування. Стануть вони, чи ні, реальними відвідувачами фаст-фудів багато у чому залежить від здатності цих закладів догодити цій специфічній групі споживачів. В цих умовах особливо актуальним є вивчення уподобань молоді на ринку швидкого харчування.

Ринок «фаст-фуду» в України розвивається під впливом світового ринку та з початком активного функціонування та інтенсивного розвитку на вітчизняному ринку швидкого харчування найбільш просунутих міжнародних ресторанних мереж.

Сучасні тенденції розвитку бізнесу швидкого харчування в Україні визначаються: збільшенням сегменту фаст-фуду; активним розвитком підприємницької діяльності за кордоном, як великих гравців ринку, так і представників середнього бізнесу за умов застосуваня ними інноваційних підходів, що повязуються з урахуванням саме уподобань у цій сфері молоді;підвищенням конкурентоспроможності вітчизняного ресторанного бізнесу як на національному ринку, так і в західноєвропейських країнах.Таким чином, привабливість закладів фаст-фуду для молоді є очевидною не тільки у звязку з її прагненням відповідати західним стереотипам поведінки та певним рівнем якості харчування. Враховуючи високу оборотність посадкових місць (замовлення виконується 2-4 хвилини, відвідувач знаходиться в кафе не більше півгодини), можна бути впевненим, що подібний бізнес здатний пітримувати динамічний темп молодіжного життя. В даний час активно розвиваються, як мережі саме вуличних фаст-фудів, так й невеличкі намети і кіоски де нічим не обмежується свобода спілкування молоді, не вимагається дотримання зразків поведінки, які пов`язуються з культурою споживання їжі. Цілком можливо, що саме це виступає чинником привабливості фаст-фуду для молоді, але тільки раціональне харчування, повноцінне і збалансоване є основою розвитку організму, його фізичної і розумової здатності, витривалості і широких адаптаційних можливостей. Відомо,що повноцінне харчування з оптимальним рівнем нутрієнтів підвищує імунний статус людини, її резистентність до дії інфекційних агентів і токсичних речовин [3, с. 25-36]. Недостатня обізнаність молодих людей у питаннях раціонального харчування, може призвести до негативних змін у стані їх здоров’я. Швидка їжа не може похвалитися збалансованістю вмісту білків, вуглеводів, жирів, вітамінів і мікроелементів. Ви в надлишку отримуєте вуглеводи і жири, тоді як організму потрібне все інше також.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Косьмина, Е. А. Качество жизни и его основные детерминанты [Текст] / Е. А. Косьмина // Вестник экономической интеграции. — 2013. — № 1–2. — С. 178–192.

3. Патофізіологія: Підручник/ М.Н. Зайко, Ю.В. Биць, М.В.Кришталь; за ред. М.Н. Зайка, Ю.В. Биця,М.В.Кришталя - 4-те вид., перероб. і доповнене. - К.: Медицина, 2014. – С. 94-106.

4. Жеребин, В. М. Индикаторы качества жизни населения [Текст] / В. М. Жеребин // Вопросы статистики. — 2012. — № 3. — С. 25–36.