Тиркін Д.Д., Питецька Н.І.

**ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ РЕСУРС ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

(Харківський національний медичний університет)

**Вступ.** Згідно зі статистикою ВООЗ неправильне харчування та гіподинамія – основні фактори ризику погіршення здоров’я людини у всьому світі. Склад харчових продуктів виступає вагомим чинником виникнення багатьох неінфекційних захворювань (артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, цукровий діабет), що призводять до розвитку інфаркту міокарда, порушень кровообігу головного мозку тощо).

Якісне харчування є основним критерієм підтримання фізичного здоров’я людини. Саме збалансована кількість нутрієнтів підтримує оптимальне функціонування організму, як цілісної системи. Відомо, що якість харчування може впливати на психіку людини (наприклад, недостатня кількість вітамінів, ендогенних амінів та амінокислот є причиною багатьох розладів психічного здоров’я).

Академік О.О. Покровський виділив 7 основних функцій їжі: енергетичну, пластичну, біорегуляторну, імунорегуляторну, пристосувально-регуляторну, реабілітаційну та мотиваційно-сигнальну. Баланс між цими ланками є основою культури харчування. У зв’язку зі збільшенням кількості людей з патологією серцево-судинної та ендокринної систем, ВООЗ надала рекомендації щодо модифікації способу життя, основною складовою якої є раціональне харчування (вживання не менше 400 г/добу свіжих овочів та фруктів; менше 10% енергії повинно надходити за рахунок вільних вуглеводів, менше 30% – за рахунок жирів; вживання не більше 5 г/добу кухонної солі та менше 5 чайних ложок на добу кристалізованого цукру, харчуватися 5 разів на день достатніми порціями).

**Мета дослідження** – визначення кількості людей, що дотримується принципів здорового харчування.

**Матеріали і методи**. Кількість респондентів склала 200, віком від 18 до 69 років, серед яких було 84,2 % жінок і 15,5 % чоловіків. Для досягнення мети було створено опитувальник – міні-тест в програмі «Google- forms», за допомогою якого було визначено рівень денної фізичної активності, кількість добового вживання цукру, кухонної солі, овочів та фруктів, наявність хронічних захворювань з боку серцево–судинної та ендокринної систем, індекс маси тіла, вживання алкоголю, тютюнопаління.

**Результати дослідження**. Аналіз одержаних даних виявив наступні результати: 94,7 % респондентів (78,9 % жінок і 17,8 % чоловіків) займаються розумовим видом праці, 68,5 % – мають незбалансований характер харчування, кратність якого становить менше 4-5 разів/добу. Дуже мала кількість опитаних, які щоденно мають фізичні навантаження – 18,9 %. 71,1 % респондентів не вважають своє харчування корисним, 57,8 % щоденно вживають солодкі газовані напої, фаст-фуд, 63,2 % вживають менше 200 грам свіжих овочів та фруктів на день. Індекс маси тіла практично в усіх опитуваних у межах норми. 56 % (45,8 % жінок і 10,2 % чоловіків) мають хронічні захворювання з боку серцево-судинної та ендокринної систем.

**Висновки.** Таким чином, серед опитаних респондентів тільки 31.5 % харчується збалансовано. Цей показник дуже низький і свідчить про недостатній рівень культури харчування у населення.

Навички збалансованого харчування з’являються ще в ранньому дитинстві. Саме культура харчування матері сприяє формуванню корисних звичок у дитини.

Для виправлення даних показників потрібно проводити просвітницьку діяльність, покращувати економічний розвиток у країні та забезпечити державний контроль за якістю харчової продукції.