

## **ПРОДОВОЛЬЧА БЕЗПЕКА – ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ**

276

## ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Г.П. Грибан, к. п. н., доцент  
Житомирський національний агроєкологічний університет

*Якби сільськогосподарська хімія, скажімо, мала синій колір, люди ходили б сьогодні в яскравих відблисках синяви й були б схожі на привидів*

*В.А. Яковенко (білоруський журналіст)*

Глибокі соціально-економічні перетворення, які відбуваються на сучасному етапі еволюції людства, стрімке зростання населення планети вимагають перегляду концептуальних положень продовольчої безпеки у глобальному масштабі. Високий рівень забезпеченості населення продовольством є наслідком застосування сучасних досягнень агротехнологій. Це, у свою чергу, викликає забрудненість продовольчої сировини токсичними, радіаційними й інфекційними компонентами, які завдають величезної шкоди здоров'ю людей та стану навколишнього середовища. Окрім того, несприятлива екологічна ситуація веде до забруднення питної води, повітряного басейну, ґрунтів, і як наслідок – харчових продуктів. Джерелами забруднення навколишнього середовища, продуктів харчування і продовольчої сировини є також викиди промислових підприємств, транспорту, відходи комунальних господарств, радіація внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС, засоби хімізації сільського господарства тощо. В Україні функціонує багато підприємств, що містять, переробляють чи зберігають хімічні речовини, які є потенційно отруйні для людей. Близько третини території нашої держави забруднено радіонуклідами [6, с. 5].

За останні роки через погіршення економічної й екологічної ситуації як в Україні, так і в цілому у світі якість сільськогосподарської продукції та продовольства за різними параметрами постійно знижується. Відбуваються зміни вмісту білка і клейковини у зернових культурах, що негативно позначається на якості борошна і, відповідно, хлібних продуктів. Вирощування сільськогосподарських рослин за інтенсивними технологіями, із застосуванням мінеральних добрив та агрохімікатів, впровадження генної інженерії призвело до зниження якості продовольчої сировини. З іншого боку, продукти харчування піддаються впливу біогенних та техногенних забруднювачів. При обробці сільськогосподарської сировини та виготовленні продуктів харчування для населення застосовується велика кількість харчових добавок, які можуть

матинегативний вплив на стан здоров'я людини [3, 4, 5].

Поряд зі зниженням технологічних якостей і харчової цінності спостерігається погіршення екологічної безпечності продуктів харчування. Порушення технології використання пестицидів, навіть у невеликих дозах, а також застосування застарілих технологій призвело до того, що у великій кількості вітчизняних господарств різних форм власності у продуктах харчування виявлено високий вміст пестицидів і важких металів. Рівень забрудненості продуктів харчування, особливо тваринного походження, різко зростає в екологічно забруднених зонах. Це підтверджується непоодинокими харчовими отруєннями, особливо населення з низьким рівнем доходів. За розрахунками фахівців, понад 60 % токсичних речовин надходять до організму людини з продуктами харчування [4]. В зв'язку з цим продовольча безпека має передбачати вирішення проблеми забезпечення якості та безпечності продуктів харчування для населення, що є нині одним з актуальних завдань державного регулювання споживчого ринку України. Окрім того, кожна людина має вільно орієнтуватися в питаннях не тільки безпечності продуктів харчування, а й в приватних питаннях повноцінного харчування.

Нині в Україні ще не сформована державна політика в галузі продовольчої безпеки, відсутні освітні програми у сфері харчування. Особливо це стосується студентської молоді, майбутньої еліти українського суспільства, де виникає велика низка питань щодо раціонального харчування; харчування в умовах радіонуклідного забруднення; забруднення продуктів харчування нітратами, пестицидами, важкими металами тощо; харчування під час занять спортом; харчування при надлишковій масі тіла; способи кулінарної обробки продуктів харчування; складання раціонів харчування, які потребують свого негайного вирішення для покращання її життєдіяльності та здоров'я [1, с. 54-55; 2, с. 56; 5, с. 13]. Зважаючи на це, гострою проблемою залишається необхідність організації навчання з питань безпеки харчування майбутніх фахівців різних галузей виробництва та суспільства.

У вищих навчальних закладах України є досить велика кількість спеціальностей, де студенти взагалі не вивчають проблем харчування і не стикаються з ними у своїй професійній діяльності протягом всього життя. Знать, які були отримані лише в школі, дуже замало для повноцінного харчування протягом життя. В умовах напруженого навчального процесу, недостатньої матеріальної забезпеченості, постійної зміни стану навколишнього середовища, суперечливих характеристик харчових продуктів, появи на вітчизняному ринку

закордонних продуктів швидкого приготування тощо, ситуація в галузі харчування людини суттєво погіршилася.

Традиційного уявлення про режими і норми харчування сьогодні недостатньо для збереження здоров'я і забезпечення здорового способу життя студентської молоді. Тому кожен студент має свідомо ставитися до організації свого харчування, постійно поновлювати свої знання, враховувати рекомендації фахівців щодо особливостей харчування, виходячи із конкретних умов проживання. З огляду на це викладачам кафедр фізичного виховання належить вирішувати низку завдань, серед яких впровадження освітніх програм у сфері харчування, пропагування основ повноцінного і раціонального харчування серед студентів є одним із аспектів здорового способу життя. При цьому, має бути сформоване чітке уявлення про те, що харчування – це одна з найсуттєвіших форм взаємозв'язку організму людини з навколишнім середовищем, яка забезпечує надходження в організм у складі харчових продуктів складних органічних сполук і простих хімічних елементів, мінеральних речовин і води. Вони необхідні організму для побудови та відновлення клітин і тканин та для покриття енергетичних витрат. Від якісного і кількісного складу продуктів харчування суттєво залежить стан життєдіяльності людини.

У комплексі чинників, які визначають здорове харчування, важлива роль належить не тільки оптимізації харчування, але й забезпеченню чистоти харчових продуктів. Встановлення енергетичної і біологічної цінності продуктів харчування, уміння розпізнати і попередити вміст токсичних і отруйних речовин різної природи в їжі дає змогу попередити їх негативний вплив на стан здоров'я. Безпечність продовольства для здоров'я населення може гарантуватися лише за умови організації суворого контролю за якістю продуктів харчування, що надходять на внутрішній ринок, а також за рахунок здійснення стимулюючої політики щодо виробництва екологічно чистої продукції. Основними засадами державної політики щодо забезпечення якості та безпеки харчових продуктів і продовольчої сировини є:

- пріоритетність збереження і зміцнення здоров'я людини та визнання її права на належну якість й безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини;

- створення гарантій безпеки для здоров'я людини під час виготовлення, ввезення, транспортування, зберігання, реалізації, використання, споживання, утилізації або знищення харчових продуктів і продовольчої сировини;

- стимулювання впровадження нових безпечних науково

обґрунтованих технологій виготовлення (обробки, переробки) харчових продуктів, продовольчої сировини і супутніх матеріалів;

- підтримка контролю якості харчових продуктів з боку громадських організацій тощо.

Основними вимогами до якості продуктів харчування мають бути: гарантування, що вони є безпечними для здоров'я людини, дотримання правил гігієни у процесі їх виробництва та транспортування; високі смакові якості; збереження поживних якостей; низький рівень вмісту хімічних та інших шкідливих речовин, відсутність радіоактивного забруднення тощо. На привеликий жаль, життєвий досвід, преса, радіо, телебачення і гігієнічна експертиза вказують на зворотну сторону цього питання. Імпортні товари, в тому числі й продукти харчування, що надходять у великих обсягах на внутрішній ринок, не завжди відповідають стандартам якості. Через відсутність достатнього контролю за такою продукцією спостерігаються непоодинокі випадки харчових отруєнь.

Нинішня ситуація на продовольчих ринках провідних європейських країн і США свідчить про особливу зацікавленість споживачів у здоровому та повноцінному харчуванні. З підвищенням рівня життя, в розвинених країнах, змінилося їхнє ставлення до харчових продуктів. Споживачі стають дедалі вимогливішими до свого харчування, бажають не тільки нормально харчуватися, а й виключити будь-які ризики для здоров'я. Харчування є одним із головних чинників здорового способу життя. Від стану харчування людини залежить розвиток і формування її організму, стан здоров'я, рівень працездатності. Харчування є керованим чинником, який впливає також на всі фізіологічні, психічні і соціальні функції людини, формує її життєдіяльність, впливає на довголіття та творчий і трудовий потенціал.

В оздоровчому плані харчування має важливе значення для окремих груп людей, а в соціальному може формувати і впливати на долі цілих народів, що й породило такі поняття і уподобання як “українська кухня”, “японська кухня”, “китайська кухня”, “французька кухня” тощо. Історія приготування їжі має своє коріння в далекому минулому. Протягом століть у всіх народів, незалежно від ступеня їх суспільного і культурного розвитку, процес вживання їжі був не тільки задоволенням фізіологічної потреби, але і являвся частиною загальної культури.

Дифіцит основних харчових речовин або дисбаланс їх у раціонах людини призводить до незворотних змін внутрішнього середовища організму, порушення клітинного метаболізму. Всі харчові

речовини, що поступають до організму виконують певні функції. Окрім того, їжа як невіддільний чинник існування людини характеризується певною біологічною дією, серед основних видів якої виділяється специфічна, неспецифічна, захисна та фармакологічна [3, с. 111]. Від якості харчування залежить розумова і фізична працездатність людини, її розвиток і ріст, опірність до захворювань, а також можливість продовження життя.

Їжа повинна бути різноманітною, мати хороший зовнішній вигляд і задовольняти потреби і звички, що склалися залежно від віку людини, її професії, побутових умов, національності та інших особливостей. Енергія, що витрачається людиною в процесі життєдіяльності організму, відновлюється тільки за рахунок їжі, а тому цей процес має бути науково обгрунтованим для кожної окремо взятої людини та мати загальні вимоги, що стосуються всіх членів суспільства.

#### Література

1. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 182 с.
2. Грибан Г.П. Радіозахисне харчування студентської молоді в умовах радіонуклідного забруднення навколишнього середовища / Г.П. Грибан, Н.Г. Грибан, О.С. Скорий та ін. // *Materialy II Międzynarodowej naukowej-praktycznej konferencji “Wykstalcenie i nauka bez granic – ’2005”*. – Т. 18. – *Ekologia, Geografia i geologia. – Przemysł – Praha: Sp. Zo. o. “Nauka i studia”*. – 2005. – S. 56–58.
3. Димань Т.М. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування: навч. посіб. / Т.М. Димань, М.М. Барановський, Г.О. Білявський та ін. / за наук. ред. Т.М. Димань. – К.: Лібра, 2006. – 304 с.
4. Лайко П.А. Безпека харчування – запорука здоров'я / П.А. Лайко, М.Ф. Бабієнко, Є.А. Бузовський. – *Економіка АПК*, 2004. – № 10. – С. 37-46.
5. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2010. – 882 с.
6. Пономарьов П.Х. Безпека харчових продуктів та продовольчої сировини: навч. посіб. / П.Х. Пономарьов, І.В. Сирохман, – К.: Лібра, 1999. – 272 с.