

**УДК 664.8**

**Володимир Сельський, Юрій Угрин**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

## **ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**V. Selsky, Y. Uhryn**

### **NUTRITION AND HUMAN HEALTH**

На відміну від інших чинників навколишнього середовища, що впливають на людину, їжа є найскладнішим, мультикомпонентним чинником. За допомогою їжі ми можемо змінювати функції організму загалом.

Однією із важливих завдань на покращення структури харчування населення – збільшення продуктів масового споживання з високою харчовою і біологічною цінністю.

Сучасне харчування повинно не тільки задовольняти фізіологічні потреби у харчових речовинах і енергії, але і виконувати профілактичні і лікувальні функції. У зв'язку з цим виникає необхідність значного розширення виробництва біологічно активних добавок, а також натуральних біокоректорів, які містять амінокислоти, вітаміни, мінеральні речовини.

В організмі людини є біля  $10^{14}$  функціональних клітин, які мають постійну потребу у незамінних харчових речовинах.

Біля 10 трлн. клітин є постійними упродовж усього життя людини. Щоденно в організмі гине приблизно 70 млрд. клітин, що потребує додаткових витрат біологічно активних речовин. Тривалість життя деяких клітин людини складає 1-2 дні. Щоденно гинуть клітини епітелію кишківника. В той же час у всіх клітинах відбувається інтенсивне оновлення структур.

Недостатня кількість або відсутність тих чи інших незамінних біологічно активних речовин викликають порушення біохімічних реакцій і функціональних процесів.

Фактори ризику для здоров'я людини мають місце при виготовленні багатьох продуктів харчування. Великою небезпекою є використання нітриту натрію у м'ясній промисловості. При використанні цієї речовини у кількості більше 5мг., м'ясні продукти можуть бути небезпечними для здоров'я людини.

Особливу роль в організмі відіграють так звані незамінні харчові речовини до яких відносять біля 10 незамінних амінокислот, біля 15 вітамінів і їх попередників, біля 20 мінеральних елементів. Недостатнє споживання їх з їжею приводить до зниження стійкості організму до захворювань. Слід відмітити, що неблагополучні екологічні фактори сприяють значному збільшенню витрат незамінних амінокислот, вітамінів, мінеральних речовин для детоксикації організму. Це сприяє їх дефіциту і потребує додаткового використання у раціоні натуральних комплексів амінокислот, вітамінів, мінеральних речовин.

Шкідливі наслідки недоїдання і оптимально незбалансованого харчування з кожним роком проявляється все більше. Вони приводять до зниження працездатності, передчасного старіння організму, захворювань, депопуляції.

Особливо небезпечні харчові продукти збагачені мікроорганізми і їх токсинами.

Досвід розвинених країн світу показує, що поряд з виробництвом харчових продуктів для масового споживання необхідне масштабне виготовлення лікувально-профілактичних продуктів різноманітного асортименту і призначення.