

кадмію для насіння олійних культур, у тому числі і соняшнику — не більш 0,1 мг/кг (СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов" в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 14 ноября 2001г).

Те, що в МБТ 5061-89 немає норм для насіння соняшника, точніше немає і насіння соняшнику як готового продукту харчування — це показник недосконалості нормативної бази, а зовсім не відсутність проблеми з важкими металами в соняшнику. Дуже важливо систематично оновлювати основний нормативний документ (а краще створити новий — сучасний), який прописує вимоги безпеки продуктів харчування, а не намагатися в 2011 році користуватися документом 1989 років.

НЕОБХІДНІСТЬ УДОСКОНАЛЕННЯ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ ГІГІЄНИЧНОГО НАГЛЯДУ ЗА ВИРОБНИЦТВОМ ТА ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ (ДІЄТИЧНИХ ДОБАВОК)

Омельчук С. Т., Білко Т. М., Алексійчук В.Д.

Національний медичний університет імені О.О.Богомольця, Україна, м. Київ

На сьогоднішній день населення України хронічно страждає нестачею найважливіших складових частин їжі. Відмічається нестача білків, амінокислот, ПНЖК, вітамінів, мінеральних речовин, харчових волокон і, навпаки, збільшення простих вуглеводів і насичених жирів. Все це негативно впливає на стан здоров'я людей.

В матеріалах ВООЗ, 2003, показано, що більшість всіх захворювань мають аліментарну детермінацію, тобто так або інакше пов'язані з нераціональним харчуванням та недостатнім надходженням в організм есенціальних нутрієнтів з харчовим раціоном.

В такій ситуації надзвичайно важливо звернути увагу на практичне втілення програм оптимізації харчування населення на державному рівні з метою забезпечення якісними та безпечними продуктами харчування для профілактики, як аліментарнообумовлених захворювань, так і захворювань з аліментарними факторами ризику та інших заради збереження здоров'я людей. Оптимізація раціону харчування і корекція дефіциту як окремих нутрієнтів, так і їх комплексів, особливо незамінних, за рахунок харчових продуктів і інших їх джерел, життєво необхідна.

Так, на сорок восьмій сесії європейського регіонального комітету, було задекларовано, що до 2015 р. люди в усіх прошарках суспільства повинні прийняти більш здоровий спосіб життя, в якому центральне місце займає біологічна цінність та якість харчування, його безпечність,

яке забезпечить охорону та зміцнення здоров'я і буде сприяти соціально-економічному розвитку держав.

В останнє десятиріччя, на чисельних науково-практичних конференціях та в літературі, були зроблені висновки, що дієтичні добавки (ДД) до раціону харчування — один із ефективних шляхів вирішення проблеми корекції дефіциту нутрієнтів, оптимізації раціону харчування та метаболічної підтримки обміну речовин. Цей напрямок має давню історію є, безумовно, перспективним і матиме розвиток в майбутньому.

На сьогоднішній день для оптимізації і збагачення раціону харчування в Україні також широко пропонуються спеціальні харчові продукти (дієтичні добавки) у вигляді нутрицевтиків, парафармацевтиків та еубіотиків, як зарубіжного, так і вітчизняного виробництва.

Враховуючи популярність цього напрямку, але недостатність державних нормативно-законодавчих актів стосовно контролю та обігу дієтичних добавок, особливо актуальним є вирішення накопичених проблем в двох напрямках — це гармонізація та удосконалення законодавчої нормативної бази в сфері безпеки харчових продуктів, в тому числі і спеціальних харчових продуктів, згідно вітчизняних та міжнародних вимог з обов'язковим створенням єдиного банку даних дієтичних добавок.

І не менш важливим напрямком є також необхідність створення єдиного системного підходу до розробки навчальних програм для кваліфікованого удосконалення, як спеціалістів цього розділу медицини (в тому числі і виробників ДД), так і для надання доступної інформації населенню стосовно принципів оптимального харчування.

Такі підходи є кроком до підвищення досконалості у санітарно-гігієнічній, дієтологічній, нутриціологічній та фітофармакологічній галузях. А в таких умовах, в нашій країні, виникає необхідність підготовки фахових спеціалістів, яким буде викладатися методологія і сучасні, науково-обґрунтовані принципи дієтології, нутриціології, фітодієтетики, що мають успішне науково-практичне впровадження в багатьох країнах світу.

ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Ямка Я.М.

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Україна

Значне забруднення довкілля на фоні недостатнього та розбалансованого харчування сприяє поглибленню патології з аліментарним фактором ризику та розвитку екопатологічних станів. Шкідливі хімічні речовини накопичуються у

навколишньому середовищі, в тому числі і у харчових продуктах, що призводить до накопичення їх в організмі людини. Низька забезпеченість організму вітамінами та мікроелементами підвищує токсичність важких металів, в свою чергу, перевищення допустимого добового надходження токсичних елементів в організмі, веде до зниження вмісту мікроелементів та вітамінів.

Нами проводилось вивчення стану фактичного харчування здоров'я студентів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького II — III курсів медичного та стоматологічного факультетів методом анкетування та розрахунку нутрієнтного складу триденних раціонів харчування. Харчову і біологічну цінність раціонів оцінювали за основними показниками (білки, жири, вуглеводи, вітаміни B₁, B₂ та C, мінеральні речовини: залізо, кальцій, фосфор), що регламентовані нормами фізіологічної потреби.

Проведений аналіз фактичного харчування студентів показав, що енергетична цінність добових раціонів не відповідає добовим енерговитратам і становить в середньому $1955,8 \pm 180,4$ ккал/добу для дівчат, а для юнаків — $2649,6 \pm 203,5$ ккал/добу. Загальна квота білків у раціоні студенток була достатня, проте відмічається порушення співвідношення між білками тваринного і рослинного походження. Незбалансованість харчування за основними харчовими речовинами відображається також і на забезпеченості організму студентів мікро-нутрієнтами — вітамінами і мінералами. При аналізі вітамінної забезпеченості раціонів харчування студентів встановлено, що надходження з продуктами харчування вітаміну B₁ як для хлопців, так і для дівчат становить $1,8 \pm 0,3$ мг/добу та $1,09 \pm 0,09$ мг/добу відповідно. Вміст вітаміну B₂ у раціонах харчування характеризувався незначним перевищенням норм фізіологічних потреб, проте при аналізі індивідуальних раціонів харчування у 18 % студентів було встановлено недостатню кількість вітаміну B₂. Вміст вітаміну C у раціонах харчування студентів в середньому відповідав добовим потребам, однак при аналізі індивідуальних раціонів його дефіцит був виявлений у 35 % дівчат та у 60 % студентів-чоловіків. При оцінюванні середнього вмісту у раціонах мінеральних елементів виявлено дефіцит Ca у 44 % раціонів дівчат та у 7,6 % раціонів студентів-чоловіків; вміст фосфору у раціонах був дещо підвищеним і становив у чоловіків $2070,9 \pm 159,8$ мг/добу, а у раціонах жінок $2123,9 \pm 201,4$ мг/добу. Вміст загального заліза у раціонах був в межах рекомендованих величин, проте у 55 % раціонів студенток було виявлено дефіцит заліза.

Результати досліджень покладені в основу рекомендацій щодо раціоналізації раціонів хар-

чування. Склад студентського раціону, збагачення його повноцінними білками, і в першу чергу, вітамінами, їх комплексами, мінеральними макро- і мікроелементами буде сприяти підвищенню захисноприспосувальних реакцій організму при дії несприятливих факторів довкілля. До числа продуктів, що були рекомендовані студентам внесені молоко та молочні продукти, страви з риби, овочеві гарніри, салати з свіжих овочів з рослинними оліями, фрукти, овочі та соки з них, вітамінізовані напої, пектинові речовини. Раціоналізація харчування студентів буде сприяти підвищенню їх розумової та фізичної працездатності.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВМІСТУ НІТРАТІВ У ПЛОДООВОЧЕВІЙ ПРОДУКЦІЇ

Голінько О.М., Мороз Т.І., Стаднічук Н.О., Деміч А.А., Дідок Т.М.

*Інститут екологієні і токсикології
ім.Л.І.Медведя, м Київ*

Нітрати широко використовуються при вирощуванні плодоовочевій продукції. Токсична дія нітратів на організм людини проявляється через продукт їх відновлення — нітрити. Характер токсичної дії нітритів подвійний. По-перше, через утворення метгемоглобіну. По-друге, через блокування на певних етапах окислювально-відновлювальні реакції у клітинах, обумовлюють стан гіпоксії з відповідним проявленням для кожного органу. Синтез нітрозамінів може відбуватись як у продуктах харчування в процесі їх кулінарної обробки, домашнього консервування, зберігання, так і власне у організмі людини. Особливо страждають антиоксидантні системи коли нітрати і нітрити діють разом з кадмієм та свинцем. Це призводить до порушень функцій антиоксидантної, мікосомальної систем, до зростання ендогенної інтоксикації та підвищення проникності плазматичних мембран. Останнім часом підтверджуються дані про реальну небезпеку надлишкового навантаження нітратами населення з точки зору їх впливу на виникнення і розвиток злоякісних новоутворень у людини. Ставиться задача отримання продукції з мінімальним рівнем нітратів, що є реальною основою для поліпшення здоров'я населення нашої країни.

Метою роботи була експериментальна оцінка вмісту нітратів у плодоовочевій продукції. Проведено визначення цього показника у 280 зразках овочів та фруктів за методами згідно з СанПіН 42-123-4619-88 .

Проведені дослідження свідчать про те, що вміст нітратів у рослинницькій продукції коливався у допустимих межах та відповідав вимогам чинних нормативних документів.