



ПРОБЛЕМИ НОРМУВАННЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В ОСНОВНИХ ХАРЧОВИХ РЕЧОВИНАХ І ЕНЕРГІЇ

О. В. Швець, кандидат мед. наук, Н.В. Банковська, кандидат мед. наук

ДП «Державний науково-дослідний центр з проблем гігієни харчування МОЗ України», м. Київ

Резюме. Існуючі для населення України норми фізіологічних потреб в основних харчових речовинах та енергії застаріли. В статті представлені результати порівняльного аналізу рекомендованих рівнів основних харчових речовин та енергії для населення України, Росії, Білорусі, країн-членів ВООЗ та ЄС. На основі проведеного аналізу запропоновані зміни до Проекту норм фізіологічних потреб, необхідність розробки яких є основною умовою формування та збереження здоров'я населення нашої країни.

Ключові слова: фізіологічні потреби, харчовий статус, доросле населення, раціональне харчування, біологічна та харчова цінність, нутрієнтний склад.

Резюме. Существующие для населения Украины нормы физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии устарели. В статье представлены результаты сравнительного анализа рекомендованных уровней основных пищевых веществ и энергии для населения Украины, России, Беларуси, стран-членов ВОЗ и ЕС. На основе проведенного анализа предложены изменения к Проекту норм физиологических потребностей, необходимость разработки которых является основным условием формирования и сохранения здоровья населения нашей страны.

Ключевые слова: физиологические потребности, пищевой статус, взрослое население, рациональное питание, биологическая и пищевая ценность, нутриентный состав.

Summary. The existing Norms of Physiological Need in Energy and Food Elements for Ukrainian population are already out-of-date. We have compared the Norms, which are in force in Ukraine, Russian Federation, Republic of Belarus, countries-members of WHO and EC. On the basis of these results of the conducted analysis we offer corresponding amendments to the National Norms with the aim of forming and maintenance of health of Ukrainian population.

Key words: physiology need, food status, grown man population, rational feed, biological and food value.

Збереження здоров'я населення є одним із головних стратегічних завдань держави. Адекватне та збалансоване харчування — неодмінна складова формування здоров'я людини. Адже саме якість вживаної їжі відіграє провідну роль у збереженні та зміцненні її здоров'я, обумовлює нормальне зростання, розвиток організму, адаптацію до дії навколишнього середовища, функціонування імунітету, фізичну і розумову працездатність. Тому розробка Норм фізіологічних потреб населення в основних харчових речовинах і енергії для осіб всіх вікових категорій є актуальною і важливою проблемою сучасної медицини [2].

У даний час харчування населення України, включаючи дітей, працездатних та непрацездатних дорослих, регламентується «Нормами фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії», розробленими фахівцями Українського НДІ харчування та затвердженими наказом МОЗ від 18.11.99 N 272. Перегляд Норм повинен здійснюватися кожні 5 років. Як відомо, в даному документі наводяться усереднені величини потреб основних харчових речовин та енергії

для дорослого населення України різних груп фізичної активності та вікових категорій без урахування особливостей стану здоров'я населення в регіонах, кліматичних умов, побуту і національних традицій в харчуванні [1]. Крім того, з часу затвердження зазначених фізіологічних норм харчування минуло 13 років.

З кожним роком підвищується і вдосконалюється рівень наукових досліджень щодо вивчення і розробки нових продуктів харчування та сировини, істотно змінюються показники якості та безпеки продуктів харчування, що пов'язане з характером застосування нових інтенсивних технологій виробництва. Це, в свою чергу, сприяє не тільки появі нових продуктів харчування, що урізноманітнили, збагатили раціон харчування населення, а також змінили його звички [3].

Науково-технічний прогрес, масштабні обсяги виробництва радіоелектроніки та машинобудування, розвиток економіки та інших галузей призвело до появи серйозної проблеми XXI століття — збільшення кількості (малорухомих) професій з низьким коефіцієнтом фізичної активності. Головний трудо-

вий тренд незмінний — все менше людей зайняті на виробництві, все більше людей переходять у сферу надання послуг. Їх поява на ринку праці пов'язана, в першу чергу, з переходом України та інших країн до змішаної економіки з відповідною ринковою інфраструктурою, а також впровадження нових технологій, істотне оновлення функцій працівників у рамках посад, які формально зберігають колишні назви. Тенденція до поступового зниження рівня енерговитрат організму людини, починаючи з другої половини ХХ сторіччя, спостерігається в дорослого населення, що абсолютно не характерно для дітей [4, 9].

Постійне погіршення екологічної ситуації в країні відчутно збільшує вплив довкілля на стан здоров'я населення, а особливо на вразливі категорії населення (дітей, вагітних, осіб похилого віку) [4, 6, 8].

Значний внесок щодо вирішення проблеми нормування нутрієнтів роблять наукові дослідження по вивченню фактичного харчування і харчового статусу населення України, їх гігієнічна оцінка [3, 5–7].

Зважаючи на вищезазначене, а також виконуючи доручення Кабінету Міністрів України від 29.07.1999 р. № 26606/15 та розпорядження Кабінету Міністрів України від 26.05.2004 р. N 332-р, прийнятої Концепції «Поліпшення продовольчого забезпечення та якості харчування населення», нами розпочато розробку нового проекту Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії відповідно до світових стандартів [1]. Науково-дослідну роботу по корекції норм фізіологічної потреби в основних харчових речовинах і енергії розпочали з аналізу, в першу чергу, національних нормативних документів, що регламентують харчування, та відповідної літератури, аналогічних нормативно-правових документів країн СНД (Росії, Білорусі, Молдови), а також рекомендацій по харчуванню зарубіжних наукових джерел (країн-членів ВООЗ та ЄС) [1, 4, 5, 7–9]. У цьому сенсі велике значення набувають Рекомендації, розроблені Комітетом по продовольству і сільському господарству при ВООЗ [8]. Значний інтерес представляють Європейські (регіональні) рекомендації по продовольству і харчуванню, а також національні Рекомендації по харчуванню (Норми харчування) населення [1]. Нами проаналізовано багато науково-методичних підходів до проблеми нормування, які запропонували різні автори. Отже, у цих роботах величини фізіологічної потреби в основних харчових речовинах і енергії мають певні відмінності.

Під час проведення порівняльного аналізу даних рекомендованих рівнів добових потреб дорослого населення в основних харчових речовинах та

енергії всі значення величин у нормативних документах кожної країни (України, Білорусі, Росії, загальні рекомендації для країн-членів ВООЗ та ЄС) були систематизовані та зведені у таблиці. В процесі порівняльного аналізу було встановлено наступне:

- рівні майже всіх основних харчових нутрієнтів та енергії мають певний діапазон коливань, який майже не перевищує $15,0 \pm 3,8$ % і залежить від клімато-географічних умов, національних звичок і традицій харчування, побуту та інших чинників, що вважається допустимим. Але, враховуючи стрімкий науково-технічний прогрес, погіршення екологічної ситуації та економічну світову кризу, необхідний постійний системний моніторинг;

- на відміну від рекомендацій щодо харчування населення Росії, країн-членів ВООЗ та ЄС фізіологічними нормами України не передбачене нормування рівня добової потреби для населення у вітаміні К, біотині та пантотеновій кислоті;

- у національних нормативах не передбачене нормування рівнів надходження до організму таких мінералів: міді, марганцю, хрому, молібдену;

- не передбачене нормування рівнів мінорних та біологічно активних речовин їжі з встановленою фізіологічною дією.

Висновок.

Зважаючи на отримані результати власних системних досліджень по вивченню фактичного харчування населення України за останні 7 років, спираючись на дані проведеного порівняльного аналізу нормативно-правових документів щодо рекомендованих рівнів фізіологічних потреб населення України, Росії, Білорусі, країн ВООЗ та ЄС в основних харчових речовинах та енергії, нами враховано також ряд важливих чинників, зокрема щодо інтеграції до Європейської спільноти та гармонізації нормативних документів з міжнародними стандартами, а також природно-кліматичні умови проживання населення України, спільні корені народів України, Росії, Білорусі, поступове стійке зниження фізичної активності населення, зміну структури раціонів та появу нових продуктів харчування, забруднення їх ксенобіотиками тощо.

Отже, ми рекомендуємо наступні зміни, які мають бути враховані в Проекті змін до Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії:

- включити до нормування рівнів добових потреб населення у вітаміні К, біотині, пантотеновій кислоті, а також рівнів наступних мікроелементів — міді, марганцю, хрому, молібдену;

- провести нормування рівнів мінорних та біологічно активних речовин їжі зі встановленою фізіологічною дією на організм людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії (Наказ МОЗ України №272 від 18.11.1999 р., Київ. 1999).
2. Концепція «Поліпшення продовольчого забезпечення та якості харчування населення» (Розпорядження КМУ від 26 травня 2004 р. N 332-р Київ. 2004).
3. Гуліч М.П. Здоров'я людини: наукові основи харчування / М.П. Гуліч // Здоров'я України. №62. 2003 р. <http://health-ua.com/articles/20.html>.
4. Рекомендуемые величины потребления пищевых веществ: Рук. Лондон, 1999.
5. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации/Методические рекомендации (МР 2.3.1.2432-08). 2008 г. — 16 с.
6. Заключний звіт НДР «Оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та його зв'язок з захворюваністю». ДП «ДНДЦГХ». Київ. 2006 р. — С. 72.
7. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп взрослого населения Республики Беларусь / Инструкция по применению 2.3.7.10 –15-55 — 2005 г. — 3 с.
8. WHO. Regional Office for Europe Protein Reference Value in the Russian Federation. Copenhagen, 2001.
9. Food and nutrition center. Dietary reference intakes (DRI) and recommended dietary allowances (RDA) (<http://www.nal.usda.gov/fnic/etext/000105.htm>). Beltsville, MD, National Agricultural Library, 2003 (accessed 17 September 2003);
10. Human nutrition and dietetics / J.S. Garrow [et al.] [10th ed.] –Edinburgh, Churchill Livingstone.— 2000.

Надійшла до редакції 21.05.2012