



ЕКОНОМІЧНІ ГОРИЗОНТИ

Homepage: <http://eh.udpu.edu.ua>

ISSN 2522-9273 (print)
ISSN 2616-5236 (online)

Economies' Horizons, No.
3(18), pp. 41- 49.

DOI: [https://doi.org/10.31499/2616-5236.3\(18\).2021.246579](https://doi.org/10.31499/2616-5236.3(18).2021.246579)

UDC 664-027.3

Proper balanced nutrition as the main factor of youth health

Ljudmila M. Neshchadym¹, Ph. D. in Economics

Inna M. Povorozniuk², Ph. D. in Economics

Abstract. The article monitors and analyzes the main causes of unbalanced diet of young people; the basic principles of proper nutrition have been studied.

It has been found that a balanced diet plays a fundamental role in ensuring good health. Properly formulated diet has a significant impact on the health of young people, increases efficiency, mental and physical development, creates a basis for longevity.

In modern conditions, the problem of nutrition of young people is becoming more urgent. This issue is relevant because for a balanced diet it is necessary to take into account individual characteristics: age, sex, weight, metabolism, physical activity. This means that each diet can be recommended only to a certain group of the population (children, youth, etc.).

It is analyzed that the state of health of modern youth is characterized by a fairly high level of morbidity, namely the persistent spread of endocrine and cardiovascular diseases and those associated with metabolic disorders. The main factor in this situation is an unbalanced menu: the vast majority of the diet consists of fast carbohydrates (pasta, potatoes, semi-finished products, sweets). There is also a significant imbalance in the amount of food on the menu (exaggerated caloric intake in accordance with physiological needs).

The menu of young people is mostly characterized by insufficient consumption of natural products: fish, meat, dairy products, fruits and vegetables. Consumption of such products provides the body with the necessary nutrients.

It has been found that today many young people usually do not follow a diet, eat in front of the TV or computer without controlling the amount of food consumed. This has a negative effect on the health and hormonal activity of the body. Constant overeating leads to chronically elevated levels of insulin in the blood, which increases the

¹ Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University; Associate Professor of the Department of Technologies and Organization of Tourism and Hotel and Restaurant Business; ORCID: <https://orcid.org/orcid=0000-0002-9555-0544>; e-mail: L.m.neshhadym@udpu.edu.ua

² Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University; Associate Professor of the Department of Technologies and Organization of Tourism and Hotel and Restaurant Business; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2575-5114>; e-mail: povoroznyuk.i@udpu.edu.ua

proliferation of cells and microorganisms, tumors, causes the so-called "diseases of civilization": atherosclerosis, hypertension, heart attacks, strokes, allergies, cancer, osteochondrosis, diabetes, obesity and obesity. etc.

It is established that a balanced diet of young people is an individual norm of the required caloric content, depending on physical indicators and load, with the calculated amount of macronutrients (proteins, fats, carbohydrates).

It is determined that nutrition plays an extremely important role in the proper course of physiological processes in the body of young people. Proper nutrition depends on the normal functioning of organs and systems of the body, its resistance to various pathogens. Modern young people should eat at least four times a day, and for breakfast, lunch and dinner must be a hot dish. The body needs to consume milk, cheese, dairy products (sources of calcium and protein). Deficiency of calcium and phosphorus will also help to fill fish dishes. As a side dish it is better not to use potatoes or pasta, and stewed or boiled vegetables (cabbage, beets, onions, carrots, beans, garlic and cabbage).

Keywords: diet, organization, food, macronutrients.

Правильне збалансоване харчування як основний фактор здоров'я молоді

Л. М. Нецадим¹, к.е.н., доцент

І. М. Поворознюк², к.е.н., доцент

Анотація. В статті проведено моніторинг та проаналізовано основні причини незбалансованості раціону харчування молоді; досліджено базові засади правильного харчування.

З'ясовано те, що основоположна роль у забезпеченні належного стану здоров'я належить раціональному збалансованому харчуванню. Правильно складений раціон має істотний вплив на здоров'я молоді, підвищує працездатність, розумовий і фізичний розвиток, створює базу для тривалого життя.

В сучасних умовах все нагальнішою стає проблема раціонального харчування саме молоді. Дана проблематика є актуальною тому, що для збалансованого харчування необхідно враховувати індивідуальні особливості людини: вік, стать, вагу, обмін речовин, фізичну активність. А це означає, що кожен раціон харчування може бути рекомендованим лише окремій групі населення (діти, молодь тощо).

Проаналізовано, що стан здоров'я сучасної молоді характеризується досить високим рівнем захворюваності, а саме невпинним поширенням ендокринних та серцево-судинних хвороб та тих, які пов'язані з порушенням обміну речовин. Основним фактором такої ситуації є незбалансоване меню: переважна більшість раціону складають швидкі вуглеводи (макаронні вироби, картопля, напівфабрикати, солодощі). Також спостерігається значний дисбаланс в об'ємі їжі в меню

¹ Уманський державний педагогічний університет; к.е.н., доцент кафедри технологій та організації туризму і готельно-ресторанної справи; ORCID: <https://orcid.org/orcid=0000-0002-9555-0544>; e-mail: l.m.neshhadym@udpu.edu.ua

² Уманський державний педагогічний університет; к.е.н., доцент кафедри технологій та організації туризму і готельно-ресторанної справи; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2575-5114>; e-mail: povoroznyuk.i@udpu.edu.ua

(перебільшена калорійність раціону у відповідності до фізіологічних потреб).

Меню представників молоді в переважній більшості характеризується недостатнім споживанням натуральних продуктів: риба, м'ясо, молочні продукти, фрукти та овочі. Споживання таких продуктів забезпечує надходження в організм потрібних нутрієнтів.

Висвітлено, що на сьогодні значна частина представників молоді зазвичай недотримуються режиму харчування, споживають їжу перед телевізором чи комп'ютером без контролю кількості спожитої їжі. Це негативно впливає на стан здоров'я та гормональну активність організму. Постійне переїдання призводить до хронічно підвищеного рівня інсуліну в крові, який посилює розмноження клітин і мікроорганізмів, пухлин, викликає так звані "хвороби цивілізації": атеросклероз, гіпертонію, інфаркти, інсульти, алергії, рак, остеохондрози, діабет другого типу, надлишкову вагу і ожиріння та ін.

Встановлено, що збалансоване харчування молоді - це індивідуальна норма необхідної калорійності, в залежності від фізичних показників і навантаження, з розрахованою кількістю макронутрієнтів (білки, жири, вуглеводи).

Визначено, що харчування відіграє надзвичайно важливу роль в правильному перебігу фізіологічних процесів в організмі молодих людей. Від правильного харчування залежить нормальне функціонування органів і систем організму, опірність його різним хвороботворним факторам. Сучасна молода людина повинна їсти не менше чотирьох разів на день, причому на сніданок, обід і вечерю неодмінно має бути гаряча страва. Для організму необхідне вживання молока, сиру, кисломолочних продуктів (джерела кальцію і білка). Дефіцит кальцію і фосфору також допоможуть заповнити рибні страви. Як гарнір краще використовувати не картоплю чи макарони, а тушковані або варені овочі (капусту, буряк, цибулю, моркву, боби, часник і капусту).

Ключові слова: : раціон харчування, організація, продукти харчування, макронутрієнти.

Вступ. Основоположна роль у забезпеченні належного стану здоров'я належить раціональному збалансованому харчуванню. Правильно складений раціон має істотний вплив на здоров'я молоді, підвищує працездатність, розумовий і фізичний розвиток, створює базу для тривалого життя.

Постановка проблеми. В сучасних умовах все нагальнішою стає проблема раціонального харчування саме молодого населення країни. Дана проблематика є актуальною тому, що для збалансованого харчування

необхідно враховувати індивідуальні особливості людини: вік, стать, вагу, обмін речовин, фізичну активність. А це означає, що кожен раціон харчування може бути рекомендованим лише окремій групі населення (діти, молодь тощо). Тому обрана тематика дослідження є надзвичайно актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Моніторинг даних про стан здоров'я молоді в нашій країні свідчить про негативну тенденцію до збільшення кількості захворювань. Це наслідок

нераціонального харчування, заміни основних прийомів їжі фаст фудом, недотримання основних пропорцій макронутрієнтів.

Сучасні наукові теорії щодо збалансованого харчування досліджують такі вчені, як М. П. Гуліч, О. М. Григоренко, А. Ф. Доронін, А. І. Жаринов, Л. В. Капрельянц, А. Г. Кльонова, А. А. Покровський, В. І. Смоляр, А. М. Угольов, Л. Ф. Щелкунов.

Значний теоретичний і практичний внесок щодо удосконалення харчування і технологій продуктів для молоді внесли Л.Ю. Арсеньєва, М.П. Гуліч, А.М. Дорохович, М.І. Пересічний, В.Н. Корзун, П.О. Карпенко, И.Я. Конь, Н.Н. Ліпатов, К.С. Ладодо, В.А. Тутельян, Р. Marteau, К. Zanini та ін.

Формулювання цілей дослідження. Метою дослідження є моніторинг та аналіз збалансованого раціону харчування молоді, з врахуванням всіх макронутрієнтів та його впливу на здоров'я.

Виклад основних результатів та їх обґрунтування. Стан здоров'я сучасної молоді характеризується досить високим рівнем захворюваності, а саме неспинним поширенням ендокринних та серцево-судинних хвороб та тих, які пов'язані з порушенням обміну речовин. Основним фактором такої ситуації є незбалансоване меню: переважна більшість раціону складають швидкі вуглеводи (макаронні вироби, картопля, напівфабрикати, солодоші). Також спостерігається значний дисбаланс в об'ємі їжі в меню (перебільшена калорійність раціону у відповідності до фізіологічних потреб).

Меню представників молоді в переважній більшості характеризується недостатнім споживанням натуральних продуктів: риба, м'ясо, молочні продукти, фрукти та овочі. Споживання таких продуктів забезпечує надходження в організм потрібних нутрієнтів.

Опитування молоді віком від 17 до 25 років демонструє те, що переважна більшість харчуються переважно малопоживними продуктами - "джанк-фуд" ("їжа-сміття") (87,4 %), натуральними продуктами харчуються 12,6 %. Дотримують режиму харчування та приймають їжу за добу не менше 3 разів – 63,7 %, 2 рази – 28,4 % і 1 раз – 7,9 %. Такий раціон харчування негативно впливає на стан здоров'я, призводить до дефіциту нутрієнтів та розвитку "прихованого голоду". Це в свою чергу акумулює зростання хвороб обміну речовин організму [5, 7].

До найбільш шкідливих продуктів харчування сучасної молоді варто віднести:

1. Рафінований цукор. Незбалансоване харчування молоді, вживання у великих кількостях рафінованого цукру, який присутній в складі майже в усіх сучасних продуктах, призводить до підвищення дефіциту кальцію і вітамінів групи В. Це в свою чергу викликає нервозність, безсоння, оніміння кінцівок, порушення частоти серцевого ритму, спазми у м'язах, втрата концентрації, стимулює переїдання і ожиріння. Виникнення недостатчності вітамінів групи В призводить до серцевих нападів, втоми, анемії, розладів травлення, нервової збудливості, погіршення зору, м'язових і шкірних захворювань тощо. Дані негативні наслідки

дефіциту кальцію та вітамінів групи В проявляються і в молодих людей, які постійно зловживають алкогольні напої, тютюн і наркотики [4, 6].

2. Фаст фуд. У їжі швидкого приготування немає натуральних і корисних речовин для організму, зате присутня велика кількість різноманітних ароматизаторів, барвників, добавок, підсилювачів смаку і запаху. За даними українських соціологічних досліджень, в нашій країні існує якась тенденція по вікового розподілу: чим молодша людина, тим частіше вона відвідує заклади фаст-фуду. «Завдяки» такому раціону людина швидко набирає вагу. Такий раціон є провокатором факторів розвитку хронічних захворювань та їх загострення. При тривалому споживанні фаст-фуду неминучі захворювання печінки і жовчовивідних шляхів. Заснований на «швидкій їжі» раціон харчування не має потрібного людському організму кількості мінералів, вітамінів А, С, D і Е, а також клітковини.

3. Солодкі газовані напої. Їх вживання підвищує ризики захворювань травної системи та серцево-судинних захворювань. Згідно з дослідженням [2, 5, 7], часте вживання солодкої газованої води може привести до інсульту, серцевих нападів, діабету, ожиріння та деменції.

4. Ковбасні вироби. В складі таких продуктів харчування міститься багато емульгаторів, стабілізаторів та інші хімічних речовин (нітрит натрію, фосфати, глутамат натрію). Молодь, яка часто вживає ковбасні вироби, потрапляє в групу ризику по серцево-судинним, онкологічним, захворюванням шлунково-кишкового тракту. Також м'ясні ласощі сприяють

набору зайвої ваги й виникненню ожиріння.

5. Транс-жири, які входять до складу маргарину, "легких" масел, напівфабрикатів, фасованих, готових до вживання продуктів, шкідливі навіть в незначних кількостях (більше 2% раціону). Вони змінюють структуру клітинних мембран, які стають малопроникними для поживних речовин і виділення продуктів життєдіяльності. Це призводить до значного порушення обміну речовин, захворювань печінки, нервової і серцево-судинної системи, ожиріння та ін. [2, 7].

На сьогодні значна частина представників молоді зазвичай недотримуються режиму харчування, споживають їжу перед телевізором чи комп'ютером без контролю кількості спожитої їжі [4]. Це негативно впливає на стан здоров'я та гормональну активність організму. Постійне переїдання призводить до хронічно підвищеного рівня інсуліну в крові, який посилює розмноження клітин і мікроорганізмів, пухлин, викликає так звані "хвороби цивілізації": атеросклероз, гіпертонію, інфаркти, інсульти, алергії, рак, остеохондрози, діабет другого типу, надлишкову вагу і ожиріння та ін. [7].

Дана гостра проблема сучасності потребує негайного вирішення. Так, збалансоване харчування молоді - це індивідуальна норма необхідної калорійності, в залежності від фізичних показників і навантаження, з розрахованою кількістю макронутрієнтів (білки, жири, вуглеводи). За прийнятними діапазонами розподілу макроелементів або AMDR, щоденна кількість калорій

для молоді має розподілятися так (середній показник):

- 45-65% – вуглеводи;
- 20-35% – жири;
- 10-35% – білки.

Розглянемо макронутрієнти детальніше. Так, білки - це головний будівельний матеріал, без якого неможливе зростання м'язової тканини і тканин в цілому. Вони бувають двох видів залежно від походження:

1) тваринного - м'ясо, птиця, риба, молоко, сир і яйця;

2) рослинного: гриби, жито, вівсянка, горіхи, сочевиця, квасоля, соя, морські водорості.

Головні функції білків:

- беруть участь в обміні речовин і допомагають в розщепленні їжі на молекули;

- надають форму клітинам;

- забезпечують детоксикацію;

- підвищують захисну функцію організму при запальних процесах;

- впливають на кількість речовин в клітинах, крові, їх розмноження і зростання;

- переносять вуглекислий газ до легенів від тканин, а також транспортують кисень з легенів до інших тканин;

- забезпечують скорочення м'язів.

Користь включення мяса в раціон харчування молоді полягає в наступному [1, 3]:

1) м'ясо свинини – високий вміст білка, вітаміну B12, вітаміну D, мікроелементів: заліза, натрію, магнію, калію, кальцію, фосфору. Свинина корисна для кісткової і нервової системи.

2) м'ясо яловичини – користь м'яса корів і телят у високому вмісті вітамінів групи B, а також C, E, A, PP, мінералів: міді, магнію, натрію,

кобальту, цинку, заліза, калію. Яловичина дуже корисна для кровотворення, здатна підвищувати рівень гемоглобіну, незамінна при анемії.

3) м'ясо курки – користь цього продукту в високому вмісті легкозасвоюваного білка, в мінімальній кількості жиру і в відсутності вуглеводів. Крім цього курятина багата фосфором, калієм, магнієм, залізом. Куряче м'ясо здатне впливати на кров'яний тиск, бере участь в ліпідному обміні, також воно знижує рівень холестерину і стимулює роботу нирок.

4) м'ясо індички – користь цього продукту в великій кількості вітамінів (A і E), а також у вмісті заліза, кальцію, натрію, фосфору, калію, сірки, йоду, марганцю, магнію. Вміст натрію в індичці в два рази вище, ніж яловичині, тому при приготуванні м'яса індички можна не використовувати сіль. За вмістом заліза м'ясо індички також рекордсмен і набагато випереджає яловичину, свинину і курятину разом узяті.

5) м'ясо качки містить у великій кількості вітаміни та поживні речовини : вітаміни групи B (B1, B2, B3, B4, B5, B6, B9, B12), а також вітаміни E і K. М'ясо качки багато селеном, фосфором, цинком, залізом, міддю, калієм, кальцієм, магнієм. Поряд з цим качатина досить жирний продукт , що містить насичені жирні кислоти, які можуть утворювати холестеринові бляшки в судинах.

6) м'ясо кролика насичене білком і містить невелику кількість жиру при мінімальній кількості холестерину. Вітамінно-мінеральний склад кролятини нітрохи не бідніше, ніж склад інших видів м'яса, але за

рахунок невеликої кількості солей натрію, воно більш корисне для організму і не заміниме для тих, хто страждає харчовою алергією, серцево-судинними захворюваннями та хворобами шлунково-кишкового тракту.

Жири - це велика група органічних сполук. Вони входять до категорії нутрієнтів, які складають питому частку щоденного раціону харчування людини. За своєю біохімічною структурою вони поділяються на насичені жири – тверді речовини та ненасичені жири (поліненасичені, мононенасичені та трансжири) – рідкі речовини. За своєю користю для здоров'я, вони поділяються на “хороші” жири (поліненасичені та мононенасичені) та “погані” жир (насичені та трансжири).

Споживання “правильних” жирів вкрай необхідне для збалансованого харчування. Головними функціями цього макронутрієнту є якісне насичення організму, зниження рівня холестерину, зменшення ризику серцево-судинних захворювань, протизапальна дія, позитивний вплив на гормони, особливо статеві, надання енергії, засвоєння жиророзчинних вітамінів, виконують роль у побудові мембран, зниження симптомів депресії, позитивний вплив на роботу мозку.

Продукти, багаті поліненасиченими жирами, які повинні бути присутні в збалансованому раціоні харчування молоді:

1. Омега-3 (лосось, тунець, скумбрія, оселедець, сардини, анчоуси, устриці, ікра; насіння льону, чіа, кунжуту, конопель; волоські горіхи, соєві боби, лляна олія);

2. Омега-6 (тофу, авокадо, соняшникове насіння, арахісова паста; соняшникова, рапсова, кукурудзяна олії; горіхи (волоські, мигдаль, кеш'ю); яйця).

Вуглеводи. Вуглеводи в більшій або меншій кількості містяться абсолютно у всіх продуктах – від знежиреного молока і цілнозернових хлібців до гамбургерів з картоплею фрї. В організмі вони виконують наступні задачі: забезпечують його енергією; розщепляються до глюкози та служать «їжею» для клітин головного мозку; забезпечують повноцінну роботу нервової системи; сприяють злагодженій і повноцінній роботі травного тракту; частково перетворюються в глікоген і накопичуються в печінці – на випадок різкого зниження рівня цукру в крові.

Вуглеводи поділяються на прості (моносахариди, дисахариди) і складні (олігосахариди, полісахариди). Критерієм для такого підрозділу служить швидкість розщеплення вуглеводу до глюкози – основного «постачальника» енергії в організмі. Прості вуглеводи містяться в цукрі і цукровмісних продуктах (цукерках, шоколаді, печиві, тістечках, різних підсолоджувачах, солодких фруктах), а також в молочних продуктах. Складні вуглеводи розщеплюються значно повільніше. Вони містяться в крупах, фруктах і овочах, зернах і горіхах. До складних вуглеводів також відноситься клітковина, яка стимулює роботу кишечника, покращує його перистальтику і сприяє роботі травного тракту.

Щоб ці нутрієнти приносили молоді лише користь, потрібно скоротити кількість простих вуглеводів, і забезпечити нормальну

кількість складних в денному раціоні. Оптимальне співвідношення в даному випадку – приблизно 1:3. Певна кількість солодкого повинна бути присутньою в раціоні – адже надходження глюкози необхідне для нормального функціонування мозку.

З вище розглянутого, варто визначити, що харчування відіграє надзвичайно важливу роль в правильному перебігу фізіологічних процесів в організмі молодих людей. Від правильного харчування залежить нормальне функціонування органів і систем організму, опірність його різним хвороботворним факторам. Сучасна молода людина повинна їсти не менше чотирьох разів на день, причому на сніданок, обід і вечерю неодмінно має бути гаряча страва. Для організму необхідне вживання молока, сиру, кисломолочних продуктів (джерела кальцію і білка). Дефіцит кальцію і фосфору також допоможуть заповнити рибні страви. Як гарнір краще використовувати не картоплю чи макарони, а тушковані або варені овочі (капусту, буряк, цибулю, моркву, боби, часник і капусту).

Варто відмітити, що система регуляції харчування складна і є наслідком взаємодії різних гормонів. При цьому мозковим центром, відповідальним за регулювання

апетиту, є гіпоталамус, який оцінює безліч факторів, що впливають на наше бажання поїсти або відмовитися від їжі [4, 6]. Так, смачна висококалорійна їжа з великою кількістю цукру і жиру викликає вироблення гормонів і нейромедіаторів, які стимулюють приємні відчуття в мозку: дофамін викликає задоволення, серотонін – гарний настрій, ендорфін – щастя або ейфорію [1, 3]. Така ситуація негативно відображається на здоров'ї та уповільнює або зовсім гальмує спроби збалансувати раціон харчування. Спочатку деякі спеціалісти прирівняли харчову залежність до хімічної (наприклад, від наркотиків), а потім поширили це поняття і на переїдання; саме залежність, на їхню думку, є клінічним поясненням епідемії ожиріння, що вразила мільйони людей [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Збалансоване харчування молоді та відповідно їх харчова поведінка першочергово впливають на стан здоров'я, ефективність навчання та праці, тривалість життя. Тому молоді вкрай необхідно звернути увагу саме на правильний раціон з необхідною кількістю макронутрієнтів; надавати перевагу простій їжі, повністю виключити фаст-фуд та джанк-фуд.

References

- Urala N., Lähteenmäki L. Attitudes behind consumers' willingness to use functional foods. *Food quality and preference*. 2004. Т. 15. № 7- 8. С. 793-803.
- Berner L. A., O'Donnell J. A. Functional foods and health claims legislation: applications to dairy foods. *International Dairy Journal*. 1998. Т. 8. № 5-6. С. 355-362.
- Shanthi, G., Emma L., Reginald W. Gut health benefits of kiwifruit pectins: Comparison with commercial functional polysaccharides. *Journal of functional food*. 2010. No 2. P. 210 – 218.
- Hartmann R., Meisel H. Food-derived peptides with biological activity: from research to food applications. *Current opinion in biotechnology*. 2007. Т. 18. № 2. С. 163-169.

- Agnelli M. E., Mascheroni R. H. Quality evaluation of foodstuffs frozen in a cryomechanical freezer. *Journal of Food Engineering*. 2002. Vol. 52, Issue 3. P. 257–263.
- Neschadim L.M., Timchuk S.V. Innovative strategies as a promising area of planning activities of hotel and restaurant enterprises of Ukraine. *Market infrastructure*. Issue 59. 2021. С.58-64
- Odarchenko D. Determining the rational modes for low-temperature storage and for obtaining products of Japanese Quince processing with high consumer properties. *Східно-Європейський журнал передових технологій*. 2019. № 3 (11). С. 23-29.