

ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ У ПРИФРОНТОВІЙ ЗОНІ

Савінок О. М., канд. техн. наук, доцент
e-mail: savinok@mnaue.edu.ua

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. Наведено аналіз раціону харчування молодих людей віком – 19-20 років. Встановлено, що через місяць від початку бойових дій калорійність раціону населення регіону зменшилася на 30-40% від добової потреби. Статистичні дослідження проводили здобувачі вищої освіти Миколаївського національного аграрного університету в м. Миколаєві та області. На момент дослідження територія проживання студентів не була окупована, але перебувала під безперервними обстрілами реактивних систем залпового вогню. Через інтенсивні обстріли жителі міста та області мали проблеми із приготуванням їжі, її споживанням. У раціоні зросла частка крохмалю за рахунок споживання макаронних виробів, хліба, зменшилося споживання функціональних вуглеводів. У сільській місцевості джерелом білка була свинина, жиру – вершкове масло, в місті – курятина і соняшникова олія. Таке харчування не є збалансованим для молодих людей.

Ключові слова: раціон харчування, калорійність, молодь.

Здоров'я людини залежить від багатьох факторів, одним із яких є повноцінне харчування. Для різних вікових груп висувують різні вимоги до раціону харчування, його калорійності. Особлива увага повинна приділятися дітям, підліткам та молодим людям, організм яких ще формується і нестача певних інгредієнтів може негативно позначитися, як на стані здоров'я саме в цей момент, так і в майбутньому – появою хронічних захворювань.

Війна в Україні кардинально змінила життя всіх її громадян не на краще. Найбільше постраждали Східні, Північні та Південні регіони держави, у тому числі і Миколаїв та Миколаївська область. Постійні обстріли, відсутність питної води у водогонах, відсутність доступу до продуктів, неможливість приготувати їжу і навіть поїсти, не могли не позначитися на збалансованості харчування жителів регіону і відповідності встановленим нормам фізіологічних потреб населення України. Тому дослідження раціонів харчування молодих людей, які перебували в прифронтовій зоні є актуальними і можуть бути використані в подальшому.

Повноцінне харчування передбачає споживання продуктів, які містять основні інгредієнти – білки, жири, вуглеводи визначеної маси і у певному співвідношенні. Порушення цих вимог в довгостроковій перспективі призводить до появи захворювань, особливо на фоні стресу.

Для загальної оцінки впливу зовнішньої ситуації на повноцінність харчування та його калорійність, здобувачі вищої освіти Миколаївського національного аграрного університету щоденно занотували свій раціон,

розраховували калорійність і порівнювали результати із значеннями норм фізіологічних потреб [1] Дослідження проводилися упродовж тижня через місяць після початку воєнних дій.

Відповідно до добових норм фізіологічних потреб [1] дівчата повинні отримувати 61 г білка, 62 г жирів, 300 г вуглеводів, калорійність добового раціону – 2000 ккал. Харчування юнаків повинне забезпечити – 80 г білків, 81 г жирів та 350 г вуглеводів, калорійність – 2450 ккал. Із загальної маси білка, половина припадає на продукти із сировини тваринного походження.

З метою визначення відповідності норм дійсним значенням хімічного складу добового раціону молоді, були проведені розрахунки і визначені середні значення. Дані наведені в таблиці.

Таблиця. Середні значення хімічного складу денного раціону молодих людей

Стать	Середні значення хімічного складу денного раціону, г			Калорійність, ккал.
	білки	жири	вуглеводи	
Дівчата	60,4	58	126	1267,6
Юнаки	67	71	146	1491,0

За даними таблиці слід зазначити, що задоволення потреб дівчат у білку склало – 99,0%, жирів – 93,5%, вуглеводів – 42,0%. Аналіз окремих денних раціонів дозволив відзначити певні особливості харчування молоді в місті і в області. Меню дівчат, які мешкали в місті містило яйця, м'ясо птиці і субпродукти, як джерело тваринних білків, доступних за вартістю. У деяких дівчат в раціоні була риба виловлена в місцевих прісних водоймах.

З молочних продуктів, в раціоні був сир кисломолочний, сметана, вершкове масло, кефір, йогурти, у деяких дівчат – морозиво. В місті розміщене велике молокопереробне підприємство, що визначило не тільки наявність молочних продуктів на полицях магазинів, але і помірну ціну. В раціоні зменшилася частка круп'яних виробів, на них зросли ціни, відповідно, зменшилася їх купівельна доступність. Слід зазначити присутність звичних овочів та фруктів. З овочів переважає капуста, морква, цибуля та картопля, а з фруктів – яблука, вони були в наявності і доступними за ціною. Особливість цього раціону полягає в тому, що овочі та фрукти в березні містять залишкову частку вітамінів, тому, окрім незбалансованого раціону за основним складом, молоді люди не отримували і біологічно-активні сполуки.

Суттєво відрізняється продуктовий набір жительок сіл. В раціоні переважає свинина, м'ясо домашньої птиці, риба, молочні продукти, горіхи, бобові. Така тенденція пояснюється тим, що в сільській місцевості приватні домогосподарства орієнтовані на самозабезпечення продукцією тваринництва та рослинництва. Окрім того, асортимент продуктів поповнювався домашньою консервацією.

Якщо ж робити висновки за днями, то забезпеченість продуктами в деякі дні була менше 50% від загальної норми, що пов'язано із обстрілами і

необхідністю бути в сховищах. В дні із відносним спокоєм частка споживання продуктів незначно перевищувала добову потребу.

У юнаків раціон харчування був незадовільним за всіма складовими: частка забезпечення білками склала – 83,8%, жирами – 87,7%, вуглеводами – 41,7%. Основною причиною було зменшення маси спожитої їжі. Щодо вуглеводів, то вони забезпечувалися хлібом, картоплею і овочами у свіжому чи консервованому вигляді. Денна норма білків і жирів визначалася масою м'яса птиці, свинини, яйцями та у деяких здобувачів, молочними продуктами.

Відповідно до аналізу денних раціонів здобувачів слід зазначити, що тривалі обстріли, неможливість приготувати їжу і вчасно поїсти, удорожчання продуктів, призвело до невідповідності харчування молоді нормам фізіологічних потреб. Калорійність раціонів, в середньому, зменшилася до 70,4 % у дівчат і до 60,9 % у юнаків. Вибірковий період не відображає всю критичність ситуації, тому що обмежений у часі. Однак показує, що в майбутньому, у молоді, яка пережила стрес, неповноцінне харчування, цілком ймовірна поява різних хронічних захворювань.

Список використаних джерел:

1. Наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» від 03.09.2017 № 1073. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text0> (дата звернення: 26.04.23).

Abstract. An analysis of the diet of young people aged 19-20 years is given. It was established that a month after the start of hostilities, the caloric content of the diet of the population of the region decreased by 30-40 % of the daily requirement. Statistical surveys were conducted by students of Mykolayiv National Agrarian University in Mykolayiv and the region. At the time of the research, the area where the students lived was not occupied, but was under continuous fire from multiple rocket launchers. Due to the intense shelling, residents of the region had a problem with cooking and eating. The share of starches in the diet increased due to the consumption of pasta, bread, decreased – functional carbohydrates. In the countryside the source of protein was pork, fat - butter, in the city - chicken and sunflower oil. Such a diet is not balanced for young people.

Keywords: diet, caloric content, young people.