**Харчування – вагомий фактор збереження здоров’я населення**

Харчування - головний керований чинник, що забезпечує нормальний ріст та розвиток дітей, здоров’я та якість життя людини, працездатність, активне довголіття, творчий потенціал нації. Крім того, характер харчування відіграє важливу роль у зниженні ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, особливо так званих “хвороб цивілізації”: серцево-судинних, онкологічних, діабету, ожиріння, остеопорозу, карієсу тощо.
В останні роки в Україні різко змінилася структура споживання харчових продуктів. Результати динамічних спостережень фактичного харчування дорослого і дитячого населення, а також дані Держкомстату України свідчать про зниження споживання продуктів тваринного походження, рослинної олії, фруктів, та овочів.
Характер харчування змінився як за рахунок зниження обсягу споживання продуктів, так і за рахунок погіршення якості харчування.
Більшість населення споживає дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, але великою енергомісткістю, що і забезпечує енергоцінність раціону. Основним постачальником енергії дорослого і дитячого населення є вуглеводний компонент, частка якого складає від 50 до 80 % в залежності від рівня прибутків населення. При цьому більша частина вуглеводів надходить із хлібобулочними і борошняними виробами, а також з картоплею, 17% калорійності раціону забезпечується за рахунок цукру.
У структурі харчування визначається збільшення до 38-40% жирового компоненту раціону переважно за рахунок жирів тваринного походження.
Таким чином, порушення структури харчування більшості населення України обумовлено: дефіцитом в раціоні продуктів тваринного походження (молоко, м’ясо, риба, яйця); дефіцитом свіжої рослинної їжі (фрукти, овочі та інші рослини), та надлишковим споживанням тваринних жирів; хлібобулочних і борошняних виробів.
В зв’язку з розбалансованим, полідефіцитним харчуванням у населення України спостерігається так званий “прихований голод” за рахунок дефіциту в харчовому раціоні мікронутрієнтів: вітамінів, особливо антиоксидантного ряду /А, Е, С/; макро- і мікроелементів (йоду, заліза, кальцію, фтору, селену).
В останні роки стан здоров'я населення України настільки погіршився, що проблема, можна сказати, виросла до загрози національній безпеці. Демографічна ситуація в країні оцінюється як кризова.
Катастрофічне скорочення термінів життя і ріст смертності населення, різке зниження якості життя окремої людини та індексу здоров’я нації при значному порушенні харчового статусу зумовлює гостру необхідність підняття питань харчування населення України на державний рівень.
Під державною політикою в галузі харчування населення розуміється комплекс державних заходів, які спрямовані на створення умов, що забезпечують задоволення потреб різних груп населення в раціональному харчуванні, з урахуванням їх традицій, звичок, стану здоров’я, екологічної ситуації, економічного положення у відповідності до вимог медичної науки.
Ідеологічною та організуючою основою для дій і заходів уряду в галузі харчування населення має стати Концепція державної політики, яка визначає мету, основні завдання, принципи, напрямки, етапи та механізми реалізації державних заходів спрямованих на вирішення питань гармонізації харчування населення. Вказана Концепція повинна базуватися на вимогах медичної науки, наукових розробках і результатах фундаментальних і прикладних наукових досліджень.
Науковцями Академії медичних наук України розроблено проект Концепції державної політики в галузі харчування населення України, яка активно обговорювалась фахівцями, медичною громадкістю та широким загалом.
Підняття питань харчування населення України на державний рівень, розробка та законодавче і нормативне впровадження Концепції державної політики в галузі харчування, здійснення відповідних заходів з боку Уряду, безумовно, дозволять поліпшити структуру споживання харчових продуктів; подолати негативні тенденції в стані здоров’я нації; знизити показники захворюваності населення, що зумовлені порушенням харчового статусу людини; підвищити якість життя і працездатності населення; поліпшити демографічну ситуацію в Україні.

