



Co-funded by  
the European Union



# ПРОДУКТИ, ЯКІ МИ ВЖИВАЄМО

**Віктор СМІРНОВ**, доцент кафедри екології  
Чорноморського національного університету імені Петра  
Могили, к.геолог.н., відповідальний виконавець проєкту,  
Миколаїв, Україна

## PRODUCTS WE USE

Viktor SMYRNOV, Associate Professor of the Department of  
Ecology of the Black Sea National University named after Petro  
Mohyla, PhD in Geology, Project Manager, Mykolaiv, Ukraine





# Важливість продуктів харчування

Продукти харчування є основою нашого харчування та джерелом поживних речовин, необхідних для життєдіяльності.

Вони забезпечують нам енергію, білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали та інші корисні речовини, необхідні для підтримки росту, розвитку та функціонування органів і систем організму.





# Види продуктів харчування

Продукти харчування можна класифікувати за різними критеріями, такими як походження, склад, спосіб приготування тощо.

Вони можуть включати свіжі фрукти, овочі, злакові культури, м'ясо, рибу, молочні продукти, злаки, хлібобулочні вироби, напої та багато іншого.

Кондитерські вироби й випічка — продукти з найбільшим умістом вуглеводів

М'ясо, риба, яйця збагатять ваш організм білками

Жири є у вершковому маслі, олії, горіхах

Багато водорозчинних вітамінів міститься у фруктах та овочах

Основні джерела мінеральних речовин — кухонна сіль, фрукти, овочі, молочні продукти тощо







## Значення продуктів харчування для здоров'я

Продукти харчування мають прямий вплив на наше фізичне та психічне здоров'я.

Вони є джерелом необхідних поживних речовин, таких як білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали та антиоксиданти, які підтримують нормальне функціонування органів і систем організму.





# Значення продуктів харчування для добробуту

Правильне харчування сприяє нашому фізичному та емоційному благополуччю.

Воно забезпечує енергію для повсякденних активностей, поліпшує настрій та загальний стан організму.

Здорове харчування також впливає на наш зовнішній вигляд, включаючи шкіру, волосся та нігті, і допомагає зберігати молодість та красу.





# Рекомендації для забезпечення здорового харчування

Споживайте різноманітні продукти з усіх груп харчування, включаючи фрукти, овочі, злаки, м'ясо, рибу, молочні продукти та інші.

Звертайте увагу на якість продуктів, уникаючи шкідливих компонентів, таких як трансжири, насичені жири, додані цукри та збагачувачі смаку.

Слідкуйте за розмірами порцій, щоб уникнути переїдання та зберегти здорову вагу.





# Вікторина

**1. Які речовини містяться в продуктах харчування і впливають на наше здоров'я?**

- а) Протеїни, рослинні олії, вода, вітаміни
- б) Животні жири, вода, мінерали, кислоти
- в) Білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали, антиоксиданти
- г) Волокна, глютен, фруктоза, антибіотики

**2. Як продукти харчування впливають на наше фізичне та психічне здоров'я?**

- а) Зниження кров'яного тиску
- б) Поліпшення концентрації та настрою
- в) Запобігання вітамінних дефіцитів
- г) Зменшення ризику травм

**3. Які поживні речовини містяться в продуктах харчування?**

- а) Білки, жири, вуглеводи, мінерали
- б) Глюкоза, вітаміни, кислоти
- в) Волокна, рослинні олії, фрукти
- г) Амінокислоти, глютен, вода, антиоксиданти





## Трансжири: визначення та походження

- Трансжири є видом жирів, які утворюються шляхом гідрогенізації рідких рослинних олій.
- Головним джерелом трансжирів є продукти, що містять гідрогенізовані рослинні олії, такі як пісочні печива, снеки, швидкі сніданки та фритюрні жири.







# Вплив трансжирів на серцево-судинну систему

- Трансжири підвищують рівень "поганого" холестерину (LDL) та знижують рівень "доброго" холестерину (HDL) в крові.
- Це сприяє формуванню атеросклеротичних збудтів на стінках артерій, що може призвести до загострення серцевих захворювань, інфаркту та інсульту.





## Зв'язок трансжирів з ризиком ожиріння

- Високе споживання трансжирів пов'язане з надлишковою вагою та ожирінням.
- Трансжири можуть сприяти збільшенню відкладання жиру в організмі, зокрема в області живота, що збільшує ризик розвитку ожиріння.





# Зв'язок трансжирів з ризиком цукрового діабету

- Високе споживання трансжирів пов'язане зі збільшеним ризиком розвитку цукрового діабету типу 2.
- Трансжири сприяють інсулінорезистентності, коли клітини стають менш чутливими до дії інсуліну, що може призвести до порушень рівня цукру в крові та розвитку цукрового діабету.





# Вікторина

## 4. Як утворюються трансжири?

- а) Шляхом гідрогенізації рідких рослинних олій
- б) Шляхом ферментації молочних продуктів
- в) Шляхом окиснення жирів у процесі випікання
- г) Шляхом додавання синтетичних добавок до продуктів

## 5. Які наслідки можуть виникнути в результаті високого рівня трансжирів в організмі?

- а) Зниження ризику серцевих захворювань
- б) Зміцнення стінок артерій
- в) Загострення серцевих захворювань, інфаркту та інсульту
- г) Покращення кровообігу

## 6. Які продукти можуть містити велику кількість трансжирів?

- а) Свіжі фрукти та овочі
- б) Морепродукти
- в) Гідрогенізовані рослинні олії, фаст-фуд, печиво
- г) М'ясні продукти





# Насичені жири: визначення та джерела

- Насичені жири є жирами, які мають насичені хімічні зв'язки між вуглецевими атомами.
- Головними джерелами насичених жирів є жирне м'ясо, молочні продукти з високим вмістом жиру, сир, масло кокоса та масло какао.

## ТРАНСЖИРИ

*Бажано виключити*



## НАСИЧЕНІ ЖИРИ

*Корисні в обмежених кількостях*



## НЕНАСИЧЕНІ ЖИРИ

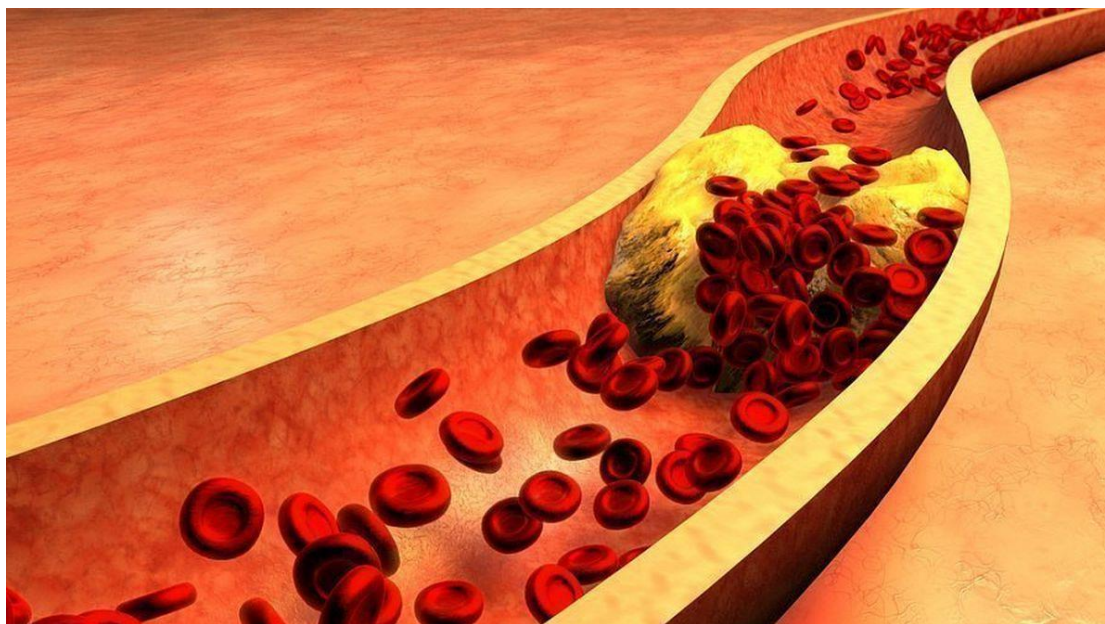
*Необхідно включити в раціон*





# Вплив насичених жирів на підвищення рівня холестерину в крові

- Насичені жири сприяють підвищенню рівня "поганого" холестерину (LDL) в крові.
- Високий рівень LDL-холестерину може сприяти утворенню атеросклеротичних збудтів на стінках артерій та затруднювати нормальний кровообіг.





## Зв'язок насичених жирів з розвитком серцевих захворювань

- Постійне споживання великої кількості насичених жирів пов'язане зі збільшеним ризиком розвитку серцевих захворювань.
- Насичені жири можуть сприяти утворенню жирових здуттів на стінках артерій, зменшуючи їх гнучкість та збільшуючи ризик закупорки артерій.





# Рекомендації щодо споживання насичених жирів

- Організації здоров'я рекомендують обмежити споживання насичених жирів до 10% або менше від загальної кількості калорій у денній дієті.
- Рекомендується замінити насичені жири ненасиченими жирами, такими як рослинні олії, горіхи та насіння.







# Вікторина

## 5. Що означає, що жири є насиченими?

- а) Мають високу витривалість при високих температурах
- б) Мають насичені хімічні зв'язки між вуглецевими атомами
- в) Мають низьку калорійність
- г) Мають нейтральний смак та аромат

## 6. Які наслідки може мати підвищений рівень LDL-холестерину в крові?

- а) Зниження ризику серцево-судинних захворювань
- б) Затруднення нормального кровообігу та утворення атеросклеротичних здуттів
- в) Покращення кровообігу та зниження ризику тромбозу
- г) Підвищення рівня "доброго" холестерину (HDL)

## 7. Які рекомендації надає організація здоров'я щодо споживання насичених жирів?

- а) Споживати насичені жири в необмеженій кількості
- б) Обмежити споживання насичених жирів до 10% або менше від загальної кількості калорій у денній дієті
- в) Збільшити споживання насичених жирів для поліпшення здоров'я
- г) Замінити насичені жири тільки ненасиченими жирами



# Додані цукри: визначення та поширеність

Додані цукри - це цукри, які додаються в процесі виробництва та обробки харчових продуктів для підвищення солодкого смаку.

Вони можуть бути додані у вигляді цукру, сиропів, меду, мальтодекстрину та інших підсолоджувачів.





# Шкідливість високого споживання цукру

Високе споживання доданих цукрів пов'язане зі збільшеним ризиком розвитку ожиріння, особливо у дітей та молоді.

Зайві калорії з цукром можуть призвести до набору ваги, оскільки вони надають енергії, але не мають значної харчової цінності.







# Зв'язок доданих цукрів з ризиком ожиріння

Споживання продуктів з високим вмістом доданих цукрів може призвести до надмірного споживання калорій та надлишкової ваги.

Це може бути наслідком недостатньої ситіть продуктів з високим вмістом цукру та їх легкої доступності.







## Зв'язок доданих цукрів з хронічними захворюваннями

Високе споживання доданих цукрів пов'язане зі збільшеним ризиком розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, цукровий діабет та деякі типи раку.

Високий рівень цукру в крові може сприяти запаленню та іншим патологічним процесам в організмі.





# Вікторина

## 7. Що таке додані цукри?

- а) Цукри, які природно містяться у харчових продуктах
- б) Цукри, які додаються в процесі виробництва та обробки харчових продуктів
- в) Цукри, які утворюються під час процесів перетравлення їжі в організмі
- г) Цукри, які використовуються в медичних препаратах

## 8. Якими наслідками може бути пов'язане високе споживання доданих цукрів?

- а) Зменшення ризику розвитку ожиріння
- б) Збільшення вмісту вітамінів та мінералів у організмі
- в) Зниження ризику серцевих захворювань
- г) Збільшений ризик розвитку ожиріння, особливо у дітей та молоді

## 9. Які наслідки можуть бути пов'язані зі споживанням продуктів з високим вмістом доданих цукрів?

- а) Зменшення ризику набору ваги
- б) Збільшення ситості та задоволення від їжі
- в) Зниження ризику розвитку серцевих захворювань
- г) Надмірне споживання калорій та надлишкова вага



## Збагачувачі смаку: визначення та роль

Збагачувачі смаку - це штучні добавки, які додаються до харчових продуктів для підсилення або зміни їх смаку.

Головне призначення збагачувачів смаку полягає в тому, щоб робити продукти більш привабливими для споживачів.





# Мононатрієвий глютамат (MSG)

Мононатрієвий глютамат (MSG) є одним з найпоширеніших збагачувачів смаку.

Використовується для підсилення смакових якостей продуктів, особливо у азійській кухні.

Велике споживання MSG може викликати у деяких людей головний біль, дратівливість та інші неприємні симптоми.







## Солодкі підсилювачі

Солодкі підсилювачі використовуються для надання продуктам солодкого смаку без додавання великої кількості цукру.

Деякі солодкі підсилювачі можуть мати потенційно шкідливі ефекти при великому споживанні, такі як проблеми з метаболізмом та інші здоров'я



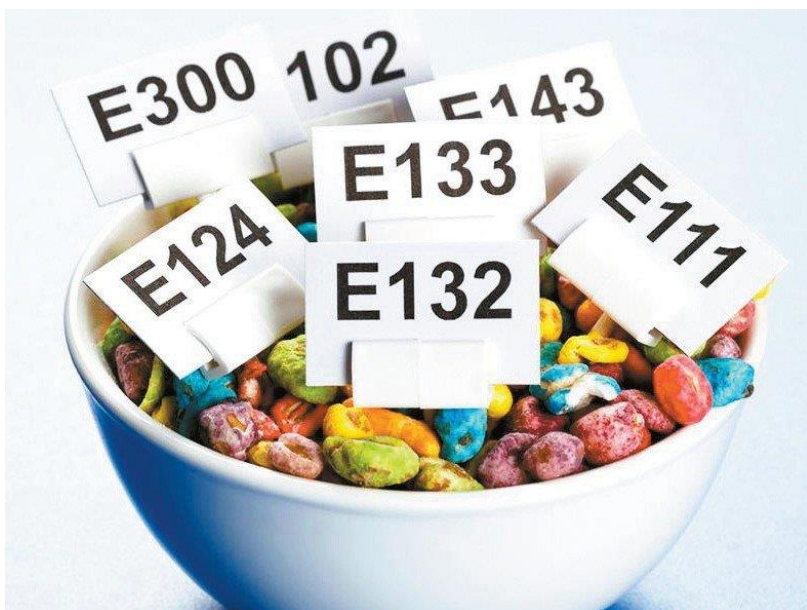


## Штучні добавки

Збагачувачі смаку в основному представлені штучними добавками, які додаються до продуктів з метою підсилення або зміни смаку.

Штучні добавки можуть включати різноманітні речовини, такі як ароматизатори, кольорові пігменти та інші хімічні сполуки.

Важливо бути обережним з великим споживанням продуктів, що містять штучні добавки, оскільки деякі з них можуть мати потенційно шкідливі ефекти на здоров'я при довготривалому вживанні.





# Послідовний підхід до споживання збагачувачів смаку

Хоча збагачувачі смаку можуть підсилити наші смакові відчуття, важливо мати розумний підхід до їх споживання.

Рекомендується усвідомлювати кількість збагачувачів смаку, яку ми споживаємо, і обмежувати їх вживання.

Перевага повинна надаватися натуральним і свіжим продуктам, які самі по собі мають природний смак, замість продуктів з високим вмістом штучних добавок.





## Потенційно шкідливі ефекти на здоров'я

Деякі збагачувачі смаку та консерванти можуть мати потенційно шкідливі ефекти на здоров'я, особливо при великому споживанні.

Наприклад, деякі штучні ароматизатори можуть бути пов'язані з алергічними реакціями, головними болями та навіть впливати на нервову систему.







Деякі люди можуть реагувати на консерванти алергічними реакціями, такими як шкірні висипання, свербіж, набряки або нудота.

Консерванти, такі як бензоати та сульфіти, можуть викликати проблеми з диханням, особливо у людей з астмою або іншими дихальними захворюваннями.

Деякі особи можуть відчувати головний біль або діарею після споживання продуктів, що містять певні консерванти.





# Можливі ризики алергічних реакцій

Деякі збагачувачі смаку та консерванти можуть викликати алергічні реакції у людей з певними харчовими алергіями.

Це особливо стосується штучних ароматизаторів та консервантів, таких як сульфіти, які часто використовуються в харчовій промисловості.

## 8 НАЙБІЛЬШ АЛЕРГЕННИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

**Харчову алергію не слід плутати з харчовою непереносимістю.**  
**Організм алергіка виробляє «алергічні антитіла», або імуноглобулін E (IgE)**



горіхи



риба



арахіс



соя



молюски та  
ракоподібні



злакові вироби,  
що містять глютен



молочні  
продукти



яйця



# Обережне споживання збагачувачів смаку та консервантів

Хоча збагачувачі смаку та консерванти є безпечними у встановлених нормах, рекомендується обмежувати їх споживання продуктів, які містять штучні ароматизатори та консерванти.

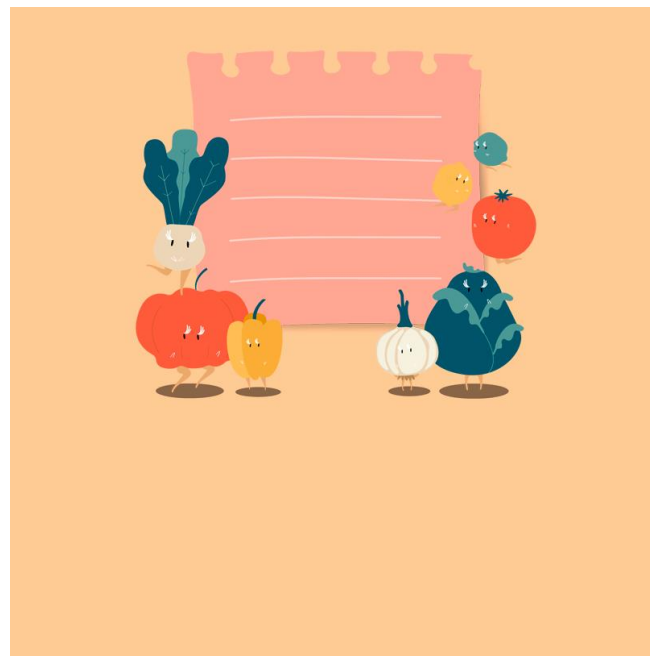




Якщо у вас вже є відомі алергічні реакції на певні консерванти, слід уникати продуктів, що містять ці речовини.

При виявленні проблем з диханням, головним болем або іншими негативними симптомами після споживання продуктів з консервантами, слід звернутися до лікаря для діагностики та консультації.

Важливо збалансовувати своє харчування і надавати перевагу свіжим продуктам.







# Вікторина

**10. Які можуть бути джерелами збагачувачів смаку та консервантів?**

- а) Тільки штучні добавки
- б) Тільки природні речовини
- в) Як штучні добавки, так і природні речовини
- г) Збагачувачі смаку та консерванти не використовуються в харчових

продуктах

**11. Які типи ефектів можуть бути пов'язані зі споживанням штучних ароматизаторів?**

- а) Зменшення ризику алергічних реакцій
- б) Збільшення енергії та жвавості
- в) Головні болі та негативний вплив на нервову систему
- г) Покращення пам'яті та концентрації

**12. Які типи збагачувачів смаку та консервантів можуть бути особливо небезпечними для людей з харчовими алергіями?**

- а) Природні ароматизатори та органічні консерванти
- б) Штучні ароматизатори та сульфіти
- в) Збагачувачі смаку, що містять цукор
- г) Вітаміни та мікроелементи



# Етикетки та харчова інформація

Етикетки на харчових продуктах містять важну інформацію про їх склад, харчову цінність та додаткові властивості.

Розуміння цієї інформації допомагає нам зробити освічені рішення щодо споживання продуктів.





## Читання та розуміння харчової інформації

При читанні етикетки зверніть увагу на такі ключові елементи: розмір порції, кількість калорій, вміст жирів, цукрів, білків та інших поживних речовин.

Розуміння цих вказівок допомагає вам оцінити харчову цінність продукту та зробити свідомий вибір.



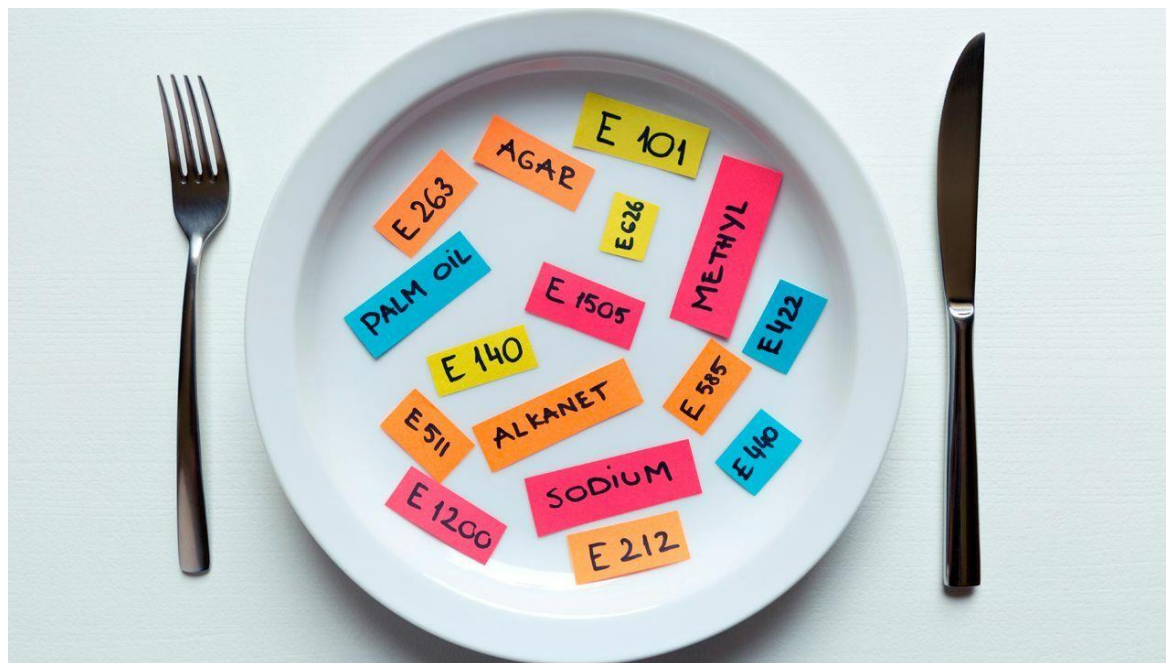


# Розкриття складу продуктів і розпізнавання шкідливих компонентів

Склад продукту перераховує всі інгредієнти, які входять у його склад.

Відповідно до законодавства, інгредієнти перераховуються у порядку спадання їх ваги в продукті.

Читання складу допомагає розпізнати наявність шкідливих компонентів, таких як трансжири, насичені жири, додані цукри та інші небажані речовини.







## Визначення шкідливих компонентів

Шкідливі компоненти, такі як трансжири, насичені жири та додані цукри, можуть бути перераховані у складі продукту.

Наявність цих компонентів високих концентраціях може мати негативний вплив на здоров'я, особливо якщо їх споживають у великих кількостях.





# Вікторина

**13. Чому важливо розуміти склад та харчову цінність продукту з етикетки?**

- а) Для знаходження продукту з найбільшою кількістю калорій
- б) Для вибору продукту з найбільшим терміном придатності
- в) Для здійснення освіченого вибору щодо харчування та здоров'я
- г) Склад та харчова цінність не впливають на споживача

**14. Які ключові елементи етикетки вказують на харчову цінність продукту?**

- а) Тільки кількість калорій та вміст білків
- б) Тільки вміст жирів та цукрів
- в) Розмір порції, кількість калорій, вміст жирів, цукрів, білків та інших

поживних речовин

г) Тільки інформація про виробника та термін придатності

**15. Які компоненти можуть мати негативний вплив на здоров'я, особливо у великих кількостях?**

- а) Тільки трансжири та насичені жири
- б) Тільки додані цукри
- в) Тільки трансжири та насичені жири, а також додані цукри
- г) Жоден із вище перерахованих компонентів



# Вплив харчових звичок на здоров'я

Наші харчові звички мають прямий вплив на наше загальне здоров'я та добробут.

Неконтрольоване споживання нездорових продуктів може призвести до ряду проблем зі здоров'ям.





# Ризики неконтрольованого споживання продуктів

Неконтрольоване споживання продуктів, що містять велику кількість насичених жирів, трансжирів та доданого цукру, пов'язане з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабету та інших хронічних захворювань.







# Зв'язок між неконтрольованим споживанням та захворюваннями

Неконтрольоване споживання продуктів, що містять шкідливі компоненти, може призвести до збільшення ризику розвитку захворювань, таких як серцеві захворювання, цукровий діабет, ожиріння, атеросклероз та інші.





## Значення свідомого споживання

Важливо розуміти, що неконтрольоване споживання нездорових продуктів може мати довготривалі негативні наслідки для здоров'я.

Свідоме споживання, збалансована дієта та звернення уваги на склад продуктів допоможуть знизити ризики здоров'ю та зберегти добре самопочуття.





## Вікторина

**16. Який вплив мають харчові звички на загальне здоров'я та добробут?**

- а) Харчові звички не мають впливу на здоров'я
- б) Харчові звички сприяють збереженню здоров'я та добробуту
- в) Харчові звички можуть мати як позитивний, так і негативний вплив
- г) Харчові звички впливають тільки на фізичне здоров'я, а не на загальний добробут

**17. Яке з нижче перелічених хронічних захворювань може бути пов'язане з неконтрольованим споживанням продуктів, що містять насичені жири, трансжири та доданий цукор?**

- а) Грип та застудні захворювання
- б) Запалення легенів
- в) Серцево-судинні захворювання
- г) Опік шкіри

**18. Які наслідки може мати неконтрольоване споживання нездорових продуктів для здоров'я?**

- а) Тимчасовий дискомфорт шлунка
- б) Довготривалі негативні наслідки для здоров'я
- в) Збільшення рівня енергії та фізичної активності
- г) Зниження шкірного вироблення себуму



## Рекомендація 1: Зменшення споживання шкідливих продуктів

Шлях до здорового харчування починається з обмеження споживання продуктів, які містять шкідливі компоненти, такі як трансжири, насичені жири та додані цукри.

Це можна досягти шляхом свідомого обмеження споживання фаст-фуду, газованих напоїв, солодощів та інших нездорових продуктів.







## Рекомендація 2: Заміна нездорових продуктів на здорові альтернативи

Важливо замінити нездорові продукти на здорові альтернативи, що містять більше поживних речовин.

Наприклад, замість чіпсів можна вибрати овочі або горіхи як перекус, а замість газованих напоїв - воду або свіжостворений сік.

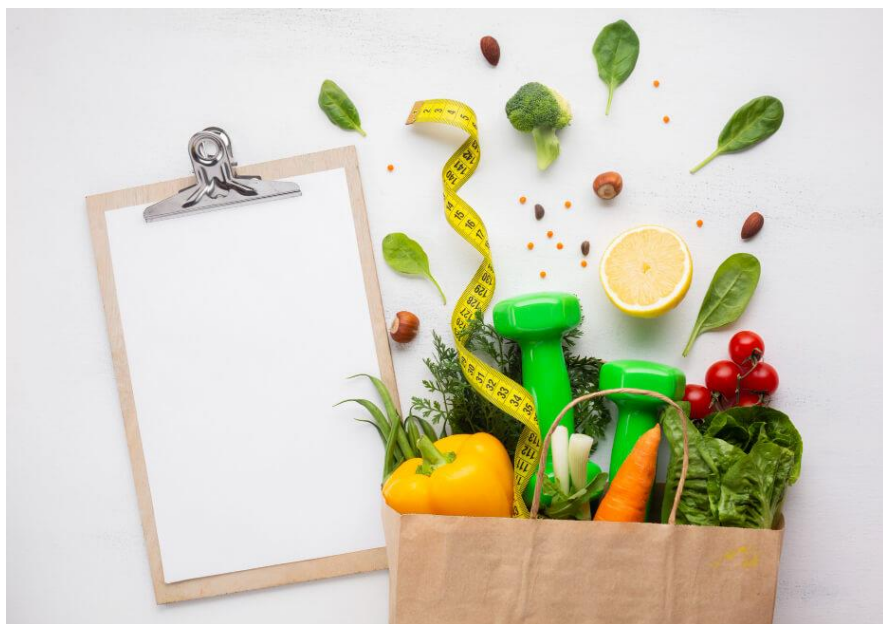




## Рекомендація 3: Роль балансованої дієти та фізичної активності

Балансована дієта, яка включає різноманітні харчові групи, є основою здорового харчування.

Сполучення здорової дієти з фізичною активністю допомагає підтримувати здоровий вагу та поліпшувати загальний стан здоров'я.





## Рекомендації для здорового харчування:

- Споживайте різноманітність продуктів, забезпечуючи необхідні поживні речовини.
- Обмежте споживання насичених жирів, трансжирів та доданого цукру.
- Замінюйте нездорові продукти на здорові альтернативи, наприклад, свіжі фрукти та овочі.
- Звертайте увагу на склад продуктів, читайте етикетки та уникайте продуктів зі шкідливими добавками.
- Включайте в раціон достатню кількість води та харчових волокон.
- Займайтесь регулярною фізичною активністю, зокрема вправами, які підтримують кардіоваскулярну систему.



# Вікторина

**19. Які наслідки може мати неконтрольоване споживання нездорових продуктів для здоров'я?**

- а) Тимчасовий дискомфорт шлунка
- б) Довготривалі негативні наслідки для здоров'я
- в) Збільшення рівня енергії та фізичної активності
- г) Зниження шкірного вироблення себуму

**20. Яка можлива заміна нездорових продуктів на здорові альтернативи для перекусів та напоїв?**

- а) Чіпси та газовані напої.
- б) Овочі та горіхи.
- в) Солодощі та кава.
- г) М'ясні страви та смажена їжа.

**21. Що є основою здорового харчування і сприяє поліпшенню загального стану здоров'я?**

- а) Споживання швидкої їжі.
- б) Включення різноманітних харчових груп у балансовану дієту.
- в) Часте споживання солодощів.
- г) Пасивний спосіб життя.





# Висновок 1: Важливість свідомого підходу до вибору продуктів

Вибір продуктів, які ми споживаємо, має прямий вплив на наше здоров'я та самопочуття.

Читання та розуміння харчової інформації на етикетках допомагає нам зробити освічені рішення щодо вибору продуктів.

Свідомий підхід передбачає звернення уваги на склад продуктів та уникнення шкідливих компонентів, таких як трансжири, насичені жири, додані цукри та збагачувачі смаку.



## Висновок 2: Переваги здорового харчування

Здорове харчування сприяє збереженню нормального рівня холестерину, підтримує здорову вагу та знижує ризик розвитку серцевих захворювань, цукрового діабету, ожиріння та інших хронічних захворювань.

Воно забезпечує належний поступ поживних речовин, вітамінів та мінералів, необхідних для підтримки нормального функціонування організму.

Здорове харчування також впливає на наше емоційне становище, сприяючи поліпшенню настрою та загального самопочуття.



# Вікторина

**22. Які рекомендації сприяють здоровому харчуванню і способу життя?**

- а) Споживання тільки одного виду продуктів.
- б) Обмеження споживання насичених жирів та трансжирів.
- в) Відмова від фізичної активності.
- г) Споживання продуктів без уваги до їх складу.

**23. Які фактори впливають на наше здоров'я та самопочуття при виборі продуктів?**

- а) Сліпе споживання без уваги до харчової інформації.
- б) Читання та розуміння харчової інформації на етикетках.
- в) Виключення усіх продуктів зі складу, які містять природні інгредієнти.
- г) Ігнорування складу продуктів та споживання будь-яких доступних продуктів.



## Список використаних джерел

1. World Health Organization. Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series 916. Geneva: World Health Organization, 2003.
2. Mozaffarian D, Katan MB, Ascherio A, Stampfer MJ, Willett WC. Trans Fatty Acids and Cardiovascular Disease. N Engl J Med. 2006 Apr 13; 354(15): 1601-1613.
3. Malik VS, Hu FB. Sugar-Sweetened Beverages and Cardiometabolic Health: An Update of the Evidence. Nutrients. 2019 Apr; 11(8): 1840.
4. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. Available at: <https://www.wcrf.org/dietandcancer>
5. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov/>
6. Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>
7. Mayo Clinic. Healthy Eating: Getting Started. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/basics/nutrition-basics/hlv-20049477>
8. American Heart Association. Healthy Eating. Available at: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>





Co-funded by  
the European Union

Дякую за увагу!

**Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.**