

бути організований раціонально; – необхідно відмовитися від шкідливих звичок: вживання алкоголю і наркотиків, куріння та тосикоманії; – необхідно постійно підтримувати організм в стані оптимальної фізичної тренованості.

Отже, виходячи з особливостей зміни працездатності, необхідно розробляти оптимальні, збалансовані режими праці і відпочинку, відповідно до індивідуальних особливостей кожного студента. Заняття фізичною культурою і спортом, хоча б на базовому рівні, роблять позитивний вплив на успішність і працездатність студентів.

ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ ЯК ФАКТОР СТАЛОГО РОЗВИТКУ

*Ермішев О. В., Корж О. Б., Дев'ята А. С.
Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця*

20 жовтня 1987 на Пленарному засіданні 42 сесії Генеральної Асамблеї ООН була прийнята резолюція з визначенням основного принципу сталого розвитку людства. «Сталий розвиток має на увазі задоволення потреб сучасного покоління, не загрожуючи можливості майбутніх поколінь задовольняти власні потреби». Принаймні два очевидних аспекти харчування людини істотно впливають на сталий розвиток. З одного боку здоров'я майбутніх поколінь безпосередньо залежить від того, чим харчуються їхні попередники, а з іншого боку виробництво продуктів харчування глобально впливає на навколишнє середовище, і відповідно, зі зміною структури харчування людини пов'язано безліч глобальних змін в природі і суспільстві.

Указ Президента України 722/2019 від 30.09.2019 року Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року містить 17 цілей сталого розвитку, дві з яких безпосередньо пов'язані із харчуванням населення. Ціль № 2 – подолання голоду, досягнення продовольчої безпеки, поліпшення харчування і сприяння сталому розвитку сільського господарства та Ціль № 3 – забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці.

За останні кілька десятиліть в більшості європейських країн, в тому числі і в Україні різко змінилася структура харчування – збільшилося споживання м'ясних продуктів, тваринних жирів, скоротилося споживання зернових, свіжих овочів і фруктів, збільшився ступіть технологічної обробки і рафінації їжі. Для поліпшення зовнішнього вигляду, збільшення термінів зберігання, урізноманітнення смакових якостей до складу їжі стали вводити численні штучні компоненти. Сучасні технології виробництва продукції сільського господарства дозволяють збільшити виробництво і

рентабельність, але це призводить до катастрофічних змін якості і нутриєнтного складу продуктів харчування, в першу чергу за рахунок зменшення мікронутрієнтів – вітамінів і мінеральних елементів. Ці зміни іноді вимагають активної фортифікації продуктів харчування на етапі виробництва (введення в молоко і молочні продукти кальцію та вітаміну Д тощо). Вкрай загострилася проблема забруднення харчових продуктів пестицидами, добривами, антибіотиками, важкими металами, радіонуклідами, мікотоксинами тощо.

Паралельно з цим істотно змінилася структура захворюваності та смертності [1]. На основі величезного числа досліджень встановлено тісні зв'язки між виникненням ряду захворювань, смертністю від цих захворювань і структурою харчування. За даними ВООЗ в Європейському регіоні 77% всіх захворювань складають неінфекційні захворювання, і в 86% випадків вони є причиною смерті, серед них на першому місці – серцево-судинні [1]. Незбалансовані раціони харчування і недостатня фізична активність є провідними причинами основних неінфекційних хвороб, включаючи серцево-судинні хвороби, діабет типу 2 і певні типи раку, на які припадає більше половини всіх смертей, хвороб та інвалідності. Тому в багатьох європейських країнах і в США питання, пов'язані з нормалізацією харчування, поставлені на рівні державної політики, а 20 країн мають конкретні національні програми по харчуванню. Осторонь не залишилась і Україна. Започатковано процес впровадження реформи шкільного харчування на місцях, модернізацію харчоблоків та підготовку кухарів, яку обговорили і затвердили під час Всеукраїнського форуму "Україна 30. Здорова Україна".

Історичний досвід і розвиток науки про здоров'я людини мають у своєму розпорядженні переконливі дані про роль харчування в розвитку людини, його відповідність адекватним вимогам середовища проживання, формуванні життєздатності, соціальної активності, гідної якості життя.

Проблема раціонального харчування в Україні також визнана ключовим компонентом підвищення якості життя населення. Якість харчування безпосередньо впливає на здоров'я нації, на демографічну ситуацію в цілому, і відповідно до нової Доктрини продовольчої безпеки враховується як базовий елемент національної безпеки країни. Україна в числі 159 країн світу підписала Римську Декларацію 1992 року, в якій підтвердила свою рішучість добиватися стійкого благополуччя щодо харчування для всіх людей.

Аналіз статистичних матеріалів, що характеризують раціон харчування українців, свідчить про необхідність вирішення проблем організації харчування і контролю його якості на державному рівні, так як саме якість харчування є потужною детермінантною

складовою низької тривалість життя українців, яка становить 71,8 років, і на 8-10 років нижче за європейські показники. Середня тривалість життя населення по регіонах України також значно відрізняється, від 69,7 років в Київській області, 72,2 роки в Вінницькій до 73,5 років в м. Києві.

Згідно з глобальним дослідженням науковців в Україні зафіксували найнижчий показник здорового життя у 2019 році серед усіх європейських країн. Основним показником у дослідженні є роки життя з поправкою на інвалідність (Disability-Adjusted Life Year, DALY). Він визначає не середню тривалість життя, а загальний «тягар» хвороб, виражений у кількості років, втрачених через погане здоров'я, інвалідність чи смертність. За підрахунками, DALY в Україні у 2019 році становило 61,7 роки. У списку найближчою європейською країною до України є Росія із показником 63,7 року. Найвищий показник DALY серед європейських країн — у Словенії (70,1), Албанії (68,7) та Чехії (68,5), а загалом у світі — у Сінгапурі, там він становить 73,9 [3].

Аналіз проблеми харчування населення як найважливішого компонента якості його життя, актуальний як на регіональному так і на національному рівні. Без вирішення проблеми раціонального харчування населення не можна говорити про високу якість його життя. З підвищенням значущості фактору раціонального харчування для вирішення соціально-економічних і демографічних проблем України та її регіонів актуалізується необхідність цілеспрямованого вивчення взаємозалежності харчування населення і якості його життя.

Згідно даних Держстату України в порівнянні з 1992 років в сучасній Україні споживання м'яса та м'ясних продуктів збільшилось на 47,5% і в 2020 році становило 53,7 кг, у Вінницькій області цей показник змінився на 35,4% і становив 55,8 кг. В Першому добровільному національному огляді щодо Цілей сталого розвитку в Україні (2019) цей показник має бути 80 кг на рік на людину. Споживання риби та рибних продуктів в той же період збільшилося майже в 3 рази в середньому по Україні і в 4 рази по Вінницькій області. Переваги динамічного збільшення споживання риби нівелюються відносно великим процентом споживання ставкової та річкової риби промислового виробництва (яку фактично можна прирівняти до м'яса). На жаль українці обмежено споживають океанічну рибу з високим вмістом в складі жиру есенційних Омега-3 жирних кислот. Адже риба є багатим джерелом легкозасвоюваних білків, вітамінів групи B і цінних мінералів — заліза, магнію, калію, кальцію та йоду. Омега-3 жирні кислоти стабілізують рівень холестерину, зміцнюють імунітет, прискорюють обмін речовин, поліпшують роботу серцево-судинної системи, підвищують концентрації уваги тощо. Дієта, багата на жирні кислоти Омега-3, є також запорукою більш тривалого життя. Група дослідників з

Університету Гвельфа у Канаді вивчила дані дослідження Framingham Heart Study, метою якою було визначити ключові фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Учені встановили: люди, які не включають регулярно до свого раціону жирну рибу, зокрема, лосося й макрель (скупбрію), скорочують тривалість свого життя у середньому на п'ять років. Водночас у людей, які палять цигарки, тривалість життя скорочується у середньому на чотири роки.

Ці дані підтверджують попередні висновки вчених про важливість частого вживання продуктів, багатих на жирні кислоти. Кілька дослідницьких центрів США ще 2018 року встановили: люди, які регулярно їдять жирну морську рибу, знижують ризик передчасної смерті на 30%, в порівнянні з людьми, які рибу не вживають [2].

Споживання яєць в період 1992-2020 рр. збільшилося по Україні з 171 до 271 шт на рік, а по Вінницькій області з 200 до 289 (норма споживання 290). Молока і молочних продуктів українці стали споживати на 18,6% менше, при рекомендованих нормах 380 кг на рік на людину.

Виявлена позитивна динаміка споживання овочів та баштанних продовольчих культур в 1,78 по Україні і в 1,9 по Вінницькій області майже. Споживання картоплі збільшилося на 16,1% та 8,9% відповідно, до 140,8 та 176,4 кг на людину на рік при нормі 120 кг. Також значно збільшилося річне споживання плодів, ягід та винограду в 1,7 та 1,9 рази, що становить 160 та 170 г на добу на людину і значно нижче рекомендованих добових норм 350-400 г.

Найбільш суперечливими продуктами харчування є хліб, хлібні продукти, включаючи макарони та рослинні олії. Доведено, понаднормове вживання призводить до ряду проблем із здоров'ям. В цілому, споживання хлібу та хлібних продукти знизилася 22,9% по Україні та на 17,9% по Вінницькій області. В той же час значно збільшилося споживання олії на 48,7% та 67,5%, що становить значну небезпеку гіперкалоражу раціону і підтримки хронічного запального процесу в організмі людини.

Виявлено зниження норм і стандартів споживання основних продуктів, які не забезпечують збалансований і науково-обґрунтований раціон харчування населення, що зумовлює деструктивні процеси в демографічній, соціально-професійній структурі суспільства, зниження якості його людського потенціалу.

Обґрунтовано необхідність державної підтримки превентивних заходів через реалізацію регіональних програм здорового харчування населення; створення центрів здорового і збалансованого харчування; формування чітких стандартів, технічних регламентів, що виключають появу небезпечних продуктів харчування; розвиток соціальної реклами про значимість раціонального

харчування. Створення сприятливих умов для поширення релевантної інформації про здоров'я і якісне харчування серед різних груп населення сприяє більш усвідомленому харчуванню. Залучення засобів масової інформації в роботі з населенням в області здорового та якісного харчування вимагає координації і контролю як з боку державних, так і з боку громадянських інститутів суспільства.

Література

1. Ермішев О. В., Бацилева О. В., Шумігай І. В., Кученко Т. А. Людський потенціал регіону проблеми відтворення, збереження та використання в контексті сталого розвитку. Наукові доповіді НУБіП України. 2020. № 6 (88). <http://dx.doi.org/10.31548/dopovidi2020.06.005>
2. McBurney M. I., Tittle N. L., Vasani R. S., Sala-Vila A., Harris W. S. Using an erythrocyte fatty acid fingerprint to predict risk of all-cause mortality: the Framingham Offspring Cohort. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2021. Vol. 114 (4). P. 1447–1454. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab195> (1)
3. Wang H., Abbas K. M., Abbasifard M., Abbasi-Kangevari M., Abbastabar H. et al. Global age-sex-specific fertility, mortality, healthy life expectancy (HALE), and population estimates in 204 countries and territories, 1950–2019: a comprehensive demographic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*. 2020. 396: 1160–203. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30977-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30977-6)

THE STRUCTURE OF THE OCCLUSAL SURFACES OF THE UPPER MOLARS

*Zharov M.O., Kostjuk N.G., Zharova N.V.
Kharkiv National Medical University*

The chewing efficiency of the teeth, the trajectory of movements of the lower jaw, the ratio of the jaws of the central and lateral occlusion largely depend on the shape of the chewing surfaces of the molars. Their high-quality restoration will help during dental restorations to avoid mistakes associated with impaired occlusal interactions of the jaws, pathological abrasion and a decrease in the occlusal height.

The purpose of our work was to investigate, according to the data of domestic and foreign literature, the structural features of the chewing surfaces of the molars of the upper jaw. The molars of the upper jaw are large enough. They gradually decrease in size from the first to the third molar. On a rather large occlusal surface, they have 4-5 tubercles.

The upper first molars have a large rhomboid occlusal surface. The vestibulo-oral size of the chewing surface is more medial-distal. The fissures are located in different places at different levels, in other