

**ANALYSIS OF UKRAINE'S LEGISLATION  
REGULATING THE SAFETY AND QUALITY OF FOOD  
(literature review)  
N.F. Dubova**

*Given the economic, environmental and social importance of the problem of safety and quality of foodstuffs, the aim of this article was to analyse the legal framework in relation to regulation of food quality and safety issues currently present in Ukraine.*

*The informational basis of the study were laws and regulations, statistical data sources, scientific publications and electronic resources. We used the scientific search and analytical methods in this publication.*

*This article analyses the current legal framework of Ukraine with regard to the national system of regulation of food quality and safety. It was shown that it is based on the complex approach to the monitoring, assessment and regulation of quality and safety of food products at all stages of their production, processing, storage, transportation and sale, including institutional control, state surveillance and social control. The attention was focused on the national priorities in the field of provision of food to the child population. The shortcomings in the functioning of the national system of state food safety control and ways to overcome them were highlighted. It was concluded that in Ukraine, issues on food safety and quality are generally regulated by law. At the same time, the process of incorporation of European requirements and standards into Ukraine's legislation has not been completed. At the legislative level, the most stringent requirements for food safety and quality were set for baby food products and raw materials from which they are produced. The following factors that significantly affect the level of safety and quality of food products in Ukraine were determined: the absence of a single state body with the functions of complex food safety control, lack of technical and financial support to laboratories, lack of rapid analysis methods suitable for wide practical application, lack of the real responsibility for market operators for the violation of law requirements in this area and others.*

**ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА ХАРЧУВАННЯ ЖІНОК,  
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АКВАФІТНЕСОМ**

*Першегуба Я.В., Циганенко О.І., Оксамитна Л.Ф., Склярєва Н.А.  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

Зовнішня привабливість у всі часи хвилювала жінок. Найчастіше саме у жінок виникають проблеми зайвої ваги – і тоді вони починають «катувати» себе різними низькокалорійними дієтами і голодуванням. В даний час користуються популярністю, особливо у жінок, заняття з використання поєднання традиційних і нетрадиційних засобів в спортивному залі і на воді [1]. Особливої популярності серед жінок з надмірною вагою тіла набув новий вид аеробіки – аквааеробіка (аквафітнес).

Аквааеробіка – це один з різновидів аеробіки, тренування з якої проходять у водному середовищі. На сьогоднішній день це найефективніший засіб для тих, хто хоче

відновити здоров'я, схуднути і підтримувати себе в тонусі [2-5]. Різні комплекси і вправи, адаптовані до води, дозволяють не тільки досягти доброї фізичної форми, але і знайти емоційну стабільність, підвищити рівень працездатності, знизити ризик розвитку різних захворювань.

Можливість займатися людям з надмірною вагою і з захворюваннями та травмами опорно-рухового апарату. Виштовхувальна сила води знижує вагу тіла на 90%. При виконанні стрибкових і бігових рухів вода пом'якшує удари, яким піддаються суглоби. Стан, що нагадує невагомість, відсутність ударного і осьового навантаження розвантажує суглоби і хребет, знижує ризик

отримання травм. В той же час робота, яка спрямована на подолання опору води, сприяє поліпшенню м'язового тону. Сила виштовхування допомагає при виконанні вправ для людей з обмеженою рухливістю суглобів. Вправи на гнучкість ніколи не приведуть до пошкодження зв'язок і м'язів, тому що опір води стримує швидкість рухів і не дозволяє перейти межу індивідуальної амплітуди руху. Це важливо для літніх, фізично ослаблених, страждаючих ожирінням людей, при остеохондрозі та інших захворюваннях хребта [6].

Плавання саме по собі, навіть у повільному темпі, допомагає спалити 200 калорій за 30 хвилин. Виконання різних вправ, які можна згрупувати поняттям – аквааеробіка є набагато ефективнішим, ніж виконання тих же вправ на суші. Вода щільніше повітря в 800 разів, тому нам доводиться прикладати більше зусиль і, таким чином, витрачати більше енергії, щоб рухатися по басейну. Біг у воді, наприклад, спалює 11,5 калорій в хвилину, а на суші – 8.

Для того щоб займатися аквааеробікою, абсолютно необов'язково вміти плавати, так як вправи виконуються у підтримувальному аквапоєсі. Для стимуляції м'язів рук, ніг, живота використовуються спеціальне акваобладнання. Цим заняття аквааеробікою і відрізняються від звичайного плавання в басейні. Арсенал доступних рухів тут більше, а інтенсивність тренування можна вільно варіювати [7].

**Мета дослідження** – оцінка фактичного харчування жінок 25-35 років, які за-

ймаються аквааеробікою та розробка рекомендацій по його корекції з врахуванням мотивації до здорового харчування.

**Завдання дослідження:** оцінку фактичного харчування жінок 25-35 років, які займаються аквааеробікою, проводили з використанням анкетно-опитувального методу. Для опрацювання отриманих даних була використана вітчизняна інформаційна комп'ютеризована технологія «Аналіз харчування спортсменів» з комп'ютерною програмою «Олімп» [8], яка дозволяє проводити оцінку та корекцію фактичного харчування на всіх трьох основних рівнях збалансованості харчового раціону: загальному, розширеному та спеціальному, проводити оцінку хімічного складу харчового раціону за 75 показниками, оцінку стану харчового статусу та добових енергетичних витрат організму.

Дослідження проводилися на базі Національного транспортного університету, фітнес клуб «Аквафіт» (м. Київ, Україна). Оцінку фактичного харчування проводили серед жінок, вікової групи 25-35 років (кількість досліджуваних – 10 осіб).

**Результати дослідження та їх обговорення.** За допомогою анкетно-опитувального методу та інформаційно комп'ютеризованої технології «Аналіз харчування спортсменів» з комп'ютерною програмою «Олімп» був складений та проаналізований добовий раціон харчування досліджуваних осіб з визначенням вмісту нутрієнтів в добовому харчовому раціоні та визначенням енергетичної цінності добового раціону. Отримані результати наведені в табл. 1.

Таблиця 1. Вміст нутрієнтів в добовому харчовому раціоні та енергетична цінність у жінок віком 25-35 років, які займаються аквафітнесом (n=10).

Нутрієнт	Середнє значення	Норма
<i>Білки, г</i>		
всього	106	72
тваринні	68	40
рослинні	38	32
<i>Жири, г</i>		
всього	106	73
тваринні	82	51
рослинні	24	22

Нутрієнт	Середнє значення	Норма
<i>Вуглеводи, г</i>		
моносахариди та дисахариди	76	54
крохмаль	114	341
<i>Вітаміни, мг</i>		
А	1258	1000
С	89,6	70
Е	15,5	15
<i>Залізо</i>	11	17
<i>Кальцій</i>	1300	1100
<i>Енергетична цінність, ккал</i>	2689	2500

Як видно з даних, які наведені в табл. 1, фактичне харчування обстежуваних жінок віком 25-35 років по енергетичній цінності відповідає нормам харчування для населення України [9,10]. За якісним складом – відмічається надмірне споживання білків та жирів тваринного походження, моно-, дисахаридів та недостатнє споживання складних вуглеводів. Надмірне споживання жирів тваринного походження в перспективі може призвести до розвитку атеросклерозу. Такий раціон у жінок 25-35 років призводить до

розвитку ожиріння при зниженні фізичних навантажень (припиненні занять фітнесом).

Було проведено визначення ступеня мотивації до правильної харчової поведінки до та після соціально – просвітницького тренінгу. Ступінь мотивації оцінювали за бальною шкалою (нижче 20-ти балів – незадовільна; вище 20 – задовільна). Після проведення соціально – просвітницького тренінгу її ступінь статистично достовірно покращилася до рівня – достатня (більше 20-ти балів).

Таблиця 2. Ступінь мотивації до здорового харчування жінок віком 25-35 років, які займаються аквафітнесом (n=10).

	До проведення соціально-просвітницького тренінгу	Після проведення соціально-просвітницького тренінгу
1.	15	25
2.	16	25
3.	14	25
4.	16	25
5.	17	25
6.	15	26
7.	16	27
8.	13	25
9.	15	26
10.	17	26

Як видно з таблиці 2 запропонована модель формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, є досить ефективною.

Для оцінки харчового статусу жінок віком 25-35 років, які займаються аквафітнесом, було проведено визначення індексу маси тіла (ІМТ) до та після корекції харчуван-

ня. До корекції харчування ІМТ складав в середньому 28,42, а після – 24,38 одиниць.

Наведені дані свідчать про адекватність корекції харчового раціону, який наведений в таблиці 3.

Таблиця 3. Рекомендований добовий харчовий раціон для жінок віком 25-35 років, які займаються аквафітнесом.

Нутрієнт	Середнє значення
<i>Білки, г</i>	
всього	73
тваринні	40
рослинні	33
<i>Жири, г</i>	
всього	71
тваринні	49
рослинні	22
<i>Вуглеводи, г</i>	
моносахариди та дисахариди	54
крохмаль	300
<i>Енергетична цінність, ккал</i>	2454

### Висновки

Оцінка фактичного харчування жінок 25-35 років, які займаються аквааеробікою, за добовим раціоном показала, що за якісним складом добового раціону відмічається надмірне споживання білків та жирів тваринного походження, моно-, дисахаридів та недостатнє споживання складних вуглеводів.

Проведення соціально-просвітницького тренінгу формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб та корекція добового харчового раціону призвело до нормалізації ІМТ жінок віком 25-35 років, які займаються аквафітнесом.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Аквааэробика и фитнес в Минске. Аквааэробика. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.aquafitness.by/akvaerobika/>
2. Аквафитнес и питание. Миллион меню. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.mmenu.com/stati/zdorovoe\\_pitanie/604/](http://www.mmenu.com/stati/zdorovoe_pitanie/604/)
3. Кириленко Є.К. Авторське свідоцтво 36403 Україна. «Комп'ютерна програма оцінки та корекції харчування спортсменів «Олімп» / Є.К. Кириленко, С.В. Фус, О.І. Циганенко, Є.О. Лошкарєва, М.Й. Ящур. – №36403; заявл. 06.01.11.
4. Всё об аквафитнесе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wellnesshall.ru/vsjo-ob-akvafitnese>
5. Горцева А. Аэробика, Фитнесс, Шейпинг / А. Горцева – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 123 с.
6. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М.: ФАИР-ПРЕСС. 2000 – 256 с.
7. Методичні рекомендації для лікарів загальної практики – сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування / [укладач А. Григо-

- ренко (Затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України №15 від 14.01.2013 року)]. – Київ : Міністерства охорони здоров'я України, 2013. – 28 с.
8. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії. Наказ МОЗ України № 272 від 18.11.99. – [Діючий від 02.12.1999]. – Київ : МОЗ України, 1999.
9. Профит Э. Аквааэробика 120 упражнений / Э. Профит, П. Лопез. – Д.: Феникс. 2007. – 125 с.
10. Яних Е.А. Аквааэробика / Е.А. Яних. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 189 с.

### **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ АКВАФИТНЕСОМ**

*Першегуба Я.В., Цыганенко О.И., Оксамытная Л.Ф., Склярора Н.А.*

*Проведена оценка фактического питания женщин 25-35 лет, которые занимаются аквааэробикой. Исследования суточного рациона показали, что качественному составу отмечается чрезмерное потребление белков и жиров животного происхождения, моно-, дисахаридов и недостаточное потребление сложных углеводов. Чрезмерное употребление жиров животного происхождения в перспективе может привести к развитию атеросклероза. Проведение социально-просветительского тренинга формирования положительной мотивации к правильному пищевому поведению лиц и коррекция суточного пищевого рациона привело к нормализации индекса массы тела у женщин в возрасте 25-35 лет, которые занимаются аквафитнесом.*

### **HYGIENIC ASSESSMENT OF POWER WOMEN WHO ENGAGE IN AKVAFITNESS**

*Ya.V. Persheguba, O.I. Tsyiganenko, L.F. Oksamyitnaya, N.A. Sklyarova*

*An assessment of the actual nutritional status of women 25-35 years who are engaged in water aerobics. Studies of the daily diet showed that the qualitative composition noted excessive protein intake and animal fats, mono-, disaccharides and inadequate intake of complex carbohydrates. Excessive consumption of animal fats in the future may lead to the development of atherosclerosis. Conducting socio-educational training formation of positive motivation to correct feeding behavior and individual correction daily diet resulted in normalization of body mass index in women aged 25-35 years who are engaged in aqua aerobics.*

УДК 613.27-034.5

### **ЗАБЕЗПЕЧЕНІСТЬ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ м. КИЄВА МІКРОЕЛЕМЕНТОМ ЦИНКОМ**

*Любарська Л.С.*

*ДУ «Інститут гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва НАМН України» м. Київ*

**Вступ.** Мікроелементи є невід'ємними складовими частинами біологічно-активних сполук, які синтезуються організмом і беруть участь у регуляції процесів обміну речовин. Зміна співвідношення або дефіцит мікроелементів може призвести до порушення роботи організму та розвитку пато-

логічних станів і являється важливою медико-соціальною проблемою для всіх країн світу.

Відомо, що цинк незамінний мікроелемент для організму людини. Він входить до складу багатьох металоферментів. приймає участь в обміні речовин, імунитеті, спе-