

### Зростання кількості ультраобробленої їжі в раціоні харчування людини

В науковій літературі перероблені харчові продукти визначаються як будь-які харчові продукти, окрім сирих сільськогосподарських товарів. Донедавна не було чіткої класифікації харчових продуктів за ступенем їх обробки, проте одним із широко використовуваних методів у науковій літературі є система класифікації NOVA. Ця класифікація поділяє всі харчові продукти на чотири групи відповідно до їх ступеня обробки: необроблені або мінімально оброблені харчові продукти, оброблені кулінарні інгредієнти, оброблені харчові продукти і ультраоброблені харчові продукти [1]. Ультраоброблена їжа виробляється як готова до вживання, не вимагаючи підготовки перед швидким і легким споживанням. Вважається, що напівфабрикати порушують сигнали насичення, заохочуючи швидке поїдання їжі під час відпочинку, наприклад, під час перегляду телевізійних програм.

Обсяг промислово оброблених харчових продуктів різко зріс за останні кілька десятиліть, що призвело до поступової заміни традиційних дієт, які включають цілі або мінімально оброблені продукти домашньої кухні. Як повідомляється, дієти, багаті готовими харчовими ультраобробленими продуктами, пов'язані з ожирінням і появою хронічних захворювань. За оцінками ВООЗ, щорічно споживання трансжирів призводить до понад 500000 смертей людей від серцево-судинних захворювань, тому планується виключити промислово вироблені транс-жирні кислоти зі світових продуктів харчування [2]. Дані про споживання на індивідуальному рівні вказують на те, що ультраоброблені продукти становили 60% споживання енергії та вносили ~90% енергії від доданого цукру в Сполучених Штатах, тоді як у європейських країнах частка добового споживання такої енергії коливається від 24,4% до 36%. Проте несприятливий зв'язок між ультраобробленою їжею та ризиком смертності лише частково пояснюється поживними речовинами, присутніми у великих кількостях у таких продуктах харчування. Докази, накопичені в результаті досліджень, свідчать про те, що, окрім особливостей харчування, інші фактори, які вводяться під час обробки їжі, можуть мати не менш важливий вплив на здоров'я, сприяючи, наприклад, пов'язаним із запаленням процесам через взаємодію дієти, мікробіому та господаря, отже, будучи факторами ризику з самими негативними наслідками для здоров'я. Крім того, ультраобробка негативно впливає як на структуру їжі, так і на склад поживних речовин, що призводить до неструктурованих, фракціонованих і рекомбінованих продуктів з високою енергетичною щільністю та бідних мікроелементами. Обробка харчових продуктів також може призвести до втрати деяких поживних і фітохімічних речовин, які природно присутні в рослинній їжі, що, у свою чергу, може мати негативний вплив на здоров'я, а також на новоутворені сполуки, пов'язані з нагріванням та обробкою, і промислові хімікати, що використовуються в деяких пластикових упаковках, що може завдати шкоди, особливо здоров'ю серцево-судинної системи [3].

Хоча процеси індустріалізації, економічного розвитку та глобалізації ринку покращили рівень життя в багатьох країнах, вони також відповідають за негативні наслідки нездорового харчування. З появою ультраоброблених продуктів споживачі стали менше часу витрачати на приготування їжі вдома, а технологічний процес в закладах швидкого харчування пришвидшився. Підвищене споживання ультраобробленої їжі супроводжується, в першу чергу, зниженням якості раціону харчування за рахунок високого щоденного надходження в організм загальних жирів, насичених жирів і вуглеводів, при цьому значно знижується споживання клітковини. Такі результати характерні для споживачів всіх вікових груп у різних країнах.

### Список використаних джерел та літератури

1. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Jamie P, Martins AP, Canella D. NOVA. The star shines bright. *World Nutrition*. January-March 2016;7(1-3): P.28-38.
2. WHO plan to eliminate industrially-produced trans-fatty acids from global food supply [Електронне джерело]. - Режим доступу: URL: [https://www.who.int/news/item/14-05-2018-who-plan-to-eliminate-industrially-produced-trans-fatty-acids-from-global-food-supply?fbclid=IwAR1eeZOtmToxgOA9ERYSc8SGVMLTcOktUFTozd9S0\\_-FOmrep\\_s25voYuT4](https://www.who.int/news/item/14-05-2018-who-plan-to-eliminate-industrially-produced-trans-fatty-acids-from-global-food-supply?fbclid=IwAR1eeZOtmToxgOA9ERYSc8SGVMLTcOktUFTozd9S0_-FOmrep_s25voYuT4)
3. Bonaccio, M., Di Castelnuovo, A., Costanzo, S., De Curtis, A., Persichillo, M., Sofi, F., ... & Iacoviello, L. (2021). Ultra-processed food consumption is associated with increased risk of all-cause and cardiovascular mortality in the Moli-sani Study. *The American journal of clinical nutrition*, 113(2), 446-455. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa299>