

О. В. Волошин, студентка

Державний університет «Київський авіаційний інститут»

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. Питання безпеки харчування є надважливим в умовах війни. У даній роботі було розглянуто переваги і недоліки найпоширеніших продуктів харчування тривалого зберігання і на основі проведеного аналізу надано рекомендації щодо формування стратегічного запасу продуктів харчування на випадок надзвичайних ситуацій.

Ключові слова: безпека харчування, воєнний час, надзвичайні ситуації, стратегічні запаси, баланс нутрієнтів у харчуванні.

Під час воєнного стану питання забезпечення населення безпечними продуктами харчування є критично важливим. Завжди існує підвищений ризик відсутності доступу до мережі продовольчих товарів чи умов приготування харчування вдома. Необхідно під час воєнного стану мати запас продуктів запас продуктів, що мають тривалий термін зберігання без особливих умов. Це можуть бути готові вироби для харчування. Які забезпечать харчові потреби в умовах надзвичайних ситуацій. За 3 роки повномасштабного вторгнення, на полицях магазинів представлено різноманітний асортимент харчових продуктів. Це різноманітні овочеві, рибні та м'ясні консерви, локшина, каші швидкого приготування, крекери, хлібці, галети, печиво, солоні та солодкі вафлі, злакові батончики, шоколад, сушені чи сублимовані ягоди та фрукти. На жаль, не всі ці продукти є корисними і безпечними для щоденного споживання.

В умовах війни під впливом стресу втрачається відчуття голоду або воно навпаки посилюється апетит. Такі стани призводять до порушення режиму та збалансованості харчування. В умовах воєнного стану існує загроза відсутності електро- чи газопостачання і води, умов приготування, тому рекомендовано мати запаси продуктів харчування тривалого зберігання.

Ми проаналізували доступні продукти, що можуть формувати запаси їжі тривалого зберігання. В таблиці 1 визначили переваги та недоліки доступних продуктів продуктів що мають попит серед українців.

Таблиця 1

Назва продукту	Переваги	Недоліки
Локшина швидкого приготування «Reeva»	- висока калорійність - гарантує швидке насичення; - для приготування необхідна лише гаряча вода і 5 хвилин; - термін зберігання – 1 рік;	- в складі наявні харчові добавки, що можуть викликати алергію, загострення хвороб шлунку, входить багато харчових добавок (глутамат натрію,

		гексаметафосфат натрію, триполіфосфат натрію, E551), що можуть викликати алергію, загострення хвороб шлунку; -при низькій харчовій цінності переважають швидкі вуглеводи;
Каша вівсяна миттєвого приготування (з вершками, полуницею та бананом, без цукру)	- джерело вуглеводів; - у складі відсутній цукор; - для приготування необхідна гаряча вода і 5 хвилин; - може містити вітаміни із сублімованих фруктів; - термін зберігання – 10 місяців;	- до складу входить ароматизатор «ваніль» та сухі вершки, які також можуть бути як алерген;
Вафлі солоні без начинки з паприкою, чилі і часником	- висока калорійність; - готові до споживання, що дозволить перекусити у будь-який час; - термін зберігання 6 місяців;	- містить пальмову олію; - високий вміст жирів; - містить велику кількість консервантів, стабілізаторів та ароматизаторів; - містить глютен;
Шоколадні вафлі	- висока калорійність; - у моменти стресу дозволить заспокоїти дітей; - термін зберігання – 1 рік;	- високий вміст цукру та жирів; - містить емульгатори (лецетин); - має низьку харчову цінність;
Рисові хлібці з морською сіллю	- джерело вуглеводів; - низький вміст жирів; -легкі, що дозволить їх брати з собою; - термін зберігання – 9 місяців;	- можуть втрачати хрусткі властивості, проте виробник запевняє що підсушивши вони повернуться;
Рибні консерви (тунець шматочками у власному соку)	- джерело білка; - не містить харчових добавок; - натуральний склад; - джерело омега-3 жирних кислот; - вже готова до	- надлишок солі як консерванта;

	споживання; - термін зберігання – 2 роки;	
М'ясні консерви (м'ясо курки у власному соку)	- джерело білка; - не містить харчових добавок; - натуральний склад; - готова до споживання термін зберігання; – 2 роки;	- надлишок солі як консерванта.
Консервована кукурудза	- джерело клітковини; - низька калорійність; - готова до споживання - термін зберігання – 2 роки;	-містить консерванти сіль та цукор;
Крупи	- джерело складних вуглеводів; -висока енергетична цінність; - можна приготувати різними способами; - тривалість зберігання від 4 до 20 місяців;	- відсутність умов для приготування;
Горіхи	- джерело жирів; - містять вітаміни та мінерали; - висока калорійність; - готові до споживання; - тривалий термін зберігання;	- можуть бути алергенами;
Сухофрукти	- готові до споживання; - джерело клітковини; - тривалий термін зберігання;	- високий вміст вуглеводів; - можуть містити консерванти; - необхідно герметичне зберігання для захисту від плісняви та пошкодження комахами;

Варто також звернути увагу на наявність харчових добавок: локшина, вафлі – містять величезний перелік стабілізаторів, емульгаторів, ароматизаторів, підсилювачів смаку – надмірне споживання яких може зумовити алергічні реакції, загострення хвороб шлунку.

До переліку продуктів тривалого зберігання слід додати чай, каву та запас питної води, сухі дріжджі. Продукти, багаті на білок, такі як м'ясні та рибні консерви, бажано у власному соку, дозволять довше відчувати насиченість організму і підтримуватимуть рівень цукру в крові на безпечному рівні. Варто надавати перевагу складним вуглеводам – це цілінозернові крупи, при приготуванні яких саме складні вуглеводи забезпечують продукування гормону серотоніну, який необхідний для психічного здоров'я. Джерела швидких вуглеводів - солодощі, кондитерські вироби продукують спочатку різке зростання рівня глюкози спочатку, а далі різкий спад, що викликає на зміни настрою.

Таким чином, повномасштабне вторгнення відчутно вплинуло на зміни у харчуванні серед населення. Ключовими факторами є тривалий стрес, обмеження доступу до продуктів харчування та ресурсів для приготування, підвищення цін на харчові продукти. Враховуючі ці аспекти, важливим залишається забезпечення продуктами спрощеного і тривалого зберігання, які в різних умовах забезпечуватимуть організм енергією та підтримуватимуть імунітет поживними речовинами.

Список використаної літератури

1. Попович. О. Здорове харчування в умовах війни. *Держава і суспільство: сучасні виклики та пошук рішень*: матеріали III всеукр. наук.-теор. конф, 16 трав. 2024 р., Київ: КТГГ, 2024. С.223-228

Науковий керівник – А.О. Падун, к.б.н., доцент