Міністерство освіти і науки України

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Біолого-екологічний факультет

Кафедра біохімії та фізіології

Аналітичний огляд до самостійної роботи

з навчальної дисципліни:

«**Фізіологічні основи здорового способу життя»**

на тему:

 Соціальні, економічні і медико-біологічні аспекти харчування

Виконала Мовсісян Л.Р.

студентка групи ПА-20-1з

Викладач:

доц. каф. біохімії та фізіології,

канд. біол. наук,  Дьомшина О.О.

Дніпро,  2024

**Зміст**

[**Вступ** 3](#_Toc162198212)

[**Актуальність теми** 4](#_Toc162198213)

[**Фізіологічні основи здорового способу життя** 5](#_Toc162198214)

[**Соціальні, економічні і медико-біологічні аспекти харчування** 6](#_Toc162198215)

[**Соціальні аспекти харчування** 7](#_Toc162198216)

[**Економічні аспекти харчування** 7](#_Toc162198217)

[**Медико-біологічні аспекти харчування** 9](#_Toc162198218)

[**Висновок** 10](#_Toc162198219)

[**Список використаних джерел** 11](#_Toc162198220)

­­­­­

# **Вступ**

Сучасний світ стикається зі складними викликами, пов'язаними зі здоров'ям, економікою та соціальними аспектами. Одним з ключових елементів, який впливає на всі ці сфери, є харчування. Соціальні, економічні та медико-біологічні аспекти харчування стають предметом все більшого дослідження і обговорення, оскільки вони безпосередньо впливають на якість життя населення та суспільний прогрес.

Актуальність обраної теми пояснюється зростанням у світі проблем здоров'я, пов'язаних з неправильним харчуванням, збільшенням захворювань, що спричинені недостатньою або не сбалансованою дією, а також економічними втратами, пов'язаними зі зростанням витрат на лікування цих захворювань. Несправність системи харчування впливає не лише на здоров'я населення, але і на економічний розвиток країн та соціальну стабільність.

Незважаючи на значний інтерес до проблеми, багато аспектів соціального, економічного та медико-біологічного впливу харчування ще потребують більш детального вивчення. Тому метою даного реферату є проведення аналізу та систематизація існуючих даних з метою розкриття різних аспектів харчування та його впливу на соціальні, економічні та медичні аспекти сучасного суспільства. Для досягнення мети використано системний підхід, методи логічного узагальнення, систематизації, адаптації, діалектичний метод, аналізу та синтезу, економіко-математичний метод.

Завдання реферату включає в себе огляд літератури щодо соціальних, економічних та медико-біологічних аспектів харчування, аналіз даних та висвітлення їхнього впливу на здоров'я, економіку та соціальну сферу, а також висунення рекомендацій щодо вдосконалення системи харчування з метою покращення якості життя суспільства.

## **Актуальність теми**

Тема "Фізіологічні основи здорового способу життя" висвітлює принципи та механізми, які лежать в основі збереження та зміцнення здоров'я людини. Вона досліджує, як різні аспекти способу життя, такі як фізична активність, харчування, сон, емоційний стан, впливають на фізіологічні функції організму та загальне самопочуття.

Незважаючи на те, що тема здорового способу життя досліджується протягом багатьох років, вона постійно оновлюється завдяки новим науковим відкриттям. Розвиток таких галузей, як молекулярна біологія, генетика, епігенетика, нейробіологія, дає нове розуміння того, як різні фактори впливають на здоров'я людини.

Ця тема має велику значимість у сучасній науці. Зростання захворювань, пов'язаних з неправильним способом життя, робить цю тему актуальною для людей будь-якого віку.

Актуальність теми підкреслюється:

* зростанням хронічних захворювань, таких як серцево-судинні, онкологічні, цукровий діабет, які часто пов'язані з неправильним способом життя.
* поширенням шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю, малорухливий спосіб життя.
* зростанням ролі превентивної медицини, яка фокусується на запобіганні захворювань.

Вивчення фізіологічних основ здорового способу життя дає можливість:

* Розібратися, як різні фактори впливають на здоров'я людини.
* Розробити та впровадити ефективні методи профілактики захворювань.
* Збільшити тривалість життя та покращити його якість.

## [**Фізіологічні основи здорового способу життя**](#_Toc160624229)

Здоровий спосіб життя є ключовим фактором для забезпечення гарного самопочуття, високої працездатності та профілактики багатьох захворювань. Фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі, тісно пов'язані зі способом життя людини та її поведінковими звичками.

Регулярна фізична активність сприяє підвищенню функціональних можливостей організму. Під час фізичних вправ посилюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем, покращується кровообіг та газообмін. Це забезпечує більш ефективне постачання кисню та поживних речовин до тканин і видалення продуктів обміну

Збалансований раціон з достатньою кількістю білків, вуглеводів, жирів, вітамінів та мінералів забезпечує організм необхідними поживними речовинами для нормального перебігу фізіологічних процесів. Належне харчування сприяє підтриманню оптимального метаболізму, забезпечує енергетичні потреби організму та запобігає розвитку дефіцитних станів. Здоровий спосіб життя передбачає вміння ефективно долати стресові ситуації. Хронічний стрес може призвести до порушення гомеостазу в організмі, викликаючи зміни в роботі нервової та ендокринної систем, а також негативно впливати на серцево-судинну систему, імунітет та обмін речовин. Достатня тривалість і якість сну є важливим компонентом здорового способу життя. Під час сну відбувається відновлення фізичних та психічних ресурсів організму, регулюються циркадні ритми, що забезпечує їх синхронізацію з навколишнім середовищем. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин чинять згубний вплив на різні системи організму, збільшуючи ризик розвитку багатьох захворювань.

Ведення здорового способу життя базується на фундаментальних фізіологічних процесах, що відбуваються в організмі. Дотримання принципів раціонального харчування, регулярної фізичної активності, достатнього відпочинку та відмови від шкідливих звичок сприяє оптимальному функціонуванню всіх систем організму, підтримці гомеостазу та профілактиці захворювань. Розуміння фізіологічних основ здорового способу життя є ключовим для формування правильних поведінкових звичок та збереження здоров'я на тривалий період.

**Соціальні, економічні і медико-біологічні аспекти харчування**

Соціальні аспекти харчування:

1. Культурні традиції та звичаї, пов'язані з їжею та прийомом їжі.

2. Релігійні переконання та обмеження щодо вживання певних видів їжі.

3. Освіта та інформованість про принципи здорового харчування.

4. Сімейні цінності та традиції, що передаються з покоління в покоління.

Економічні аспекти харчування:

1. Рівень доходів та купівельна спроможність населення.

2. Ціни на продукти харчування та їх доступність для різних верств населення.

3. Розвиток сільського господарства, харчової промисловості та торгівлі.

4. Економічні наслідки нездорового харчування

Медико-біологічні аспекти харчування:

1. Потреба організму в поживних речовинах для нормального функціонування.

2. Вплив харчування на ризик розвитку захворювань, таких як ожиріння, цукровий діабет, серцево-судинні хвороби, деякі види раку.

3. Роль харчування у підтримці імунітету, захисті від інфекційних захворювань.

4. Взаємозв'язок харчування та репродуктивного здоров'я.

5. Вплив харчування на ріст, розвиток та старіння організму.

6. Особливості харчування при різних фізіологічних станах (вагітність, лактація, фізичне навантаження).

Ці аспекти тісно переплетені між собою та впливають один на одного. Для забезпечення здорового та збалансованого харчування необхідно враховувати всі ці фактори та розробляти комплексні підходи на різних рівнях: індивідуальному, сімейному, громадському та державному.

### **Соціальні аспекти харчування**

Соціальні аспекти харчування на сьогоднішній день є однією з важливих тем, які привертають увагу дослідників, експертів і суспільства загалом. Харчування визначається не лише як фізіологічний процес споживання їжі для забезпечення енергії та життєвих функцій організму, але і як складова культурного, економічного та соціального життя.

Соціальні аспекти харчування включають у себе такі аспекти, як сімейні традиції та культурні звичаї, споживчі звички та стандарти, доступність до продуктів харчування, проблеми голоду та нерівності у розподілі харчових ресурсів, вплив соціального середовища на вибір їжі, відносини між соціальним статусом та харчуванням, а також питання здорового харчування та споживчої поведінки.

Дослідження соціальних аспектів харчування допомагає розуміти, як суспільство впливає на харчові звички та якість життя людей, а також сприяє розробці політик та програм, спрямованих на поліпшення ситуації з харчуванням та зменшення соціальних нерівностей у цій сфері.

### **Економічні аспекти харчування**

Харчування є однією з базових потреб людини, а економічні фактори відіграють значну роль у доступності та якості їжі. Цей текст розглядає економічні аспекти харчування з кількох ключових ракурсів:

**1. Доступність їжі:**

**Продовольча безпека:** Доступність їжі для всіх людей є першочерговим завданням. Економічні фактори, такі як рівень доходів, ціни на продукти харчування, рівень безробіття та інфляція, можуть впливати на доступність їжі та рівень продовольчої безпеки.

**Нестача продовольства:** Незважаючи на значні досягнення у продовольчій безпеці, проблема голоду та недоїдання все ще актуальна. Економічні кризи, війна, зміни клімату та інші фактори можуть призвести до дефіциту продовольства та погіршення харчування.

**2. Ціноутворення на продукти харчування:**

**Фактори, що впливають на ціни:** Ціни на продукти харчування формуються під впливом багатьох факторів, таких як:

Витрати на виробництво та транспортування

Попит та пропозиція

**Цінова доступність:** Різні групи населення мають неоднаковий доступ до якісних продуктів харчування. Низькі доходи, високі ціни на їжу та нерівність у розподілі багатства можуть призвести до проблем з харчуванням.

**3. Здорове харчування та економічні фактори:**

**Вартість здорового харчування:** Здорове харчування може бути дорогим, що робить його недоступним для людей з низьким доходом.

**Нездорове харчування та його наслідки:** Дешеві продукти харчування often lack nutrients and can contribute to chronic diseases, which in turn can lead to high healthcare costs.

**Державні програми:** Деякі країни впроваджують програми, які роблять здорове харчування більш доступним для людей з низьким доходом.

**4. Вплив харчування на економіку:**

**Охорона здоров'я:** Нездорове харчування може призвести до хронічних захворювань, що збільшує витрати на охорону здоров'я.

**Сталий розвиток:** Створення стійких систем харчування, які забезпечують доступність їжі та здорове харчування для всіх, є важливою складовою сталого розвитку.

**Вплив пандемії COVID-19:** Пандемія COVID-19 негативно вплинула на продовольчу безпеку та доступність їжі для багатьох людей.

**Роль екологічних факторів:** Зміна клімату та деградація земель також впливають на доступність їжі та ціни на продукти харчування.

**Необхідність політичних рішень:** Для вирішення проблем, пов'язаних з економічними аспектами харчування, потрібні комплексні політичні рішення, що враховують потреби всіх учасників продовольчої системи.

**Отже,** економічні аспекти харчування мають значний вплив на доступність їжі, якість харчування та здоров'я людей. Важливо вживати заходів, щоб зробити здорове харчування доступним для всіх, а також інвестувати в стійкі системи харчування, які сприятимуть економічному розвитку та покращенню добробуту людей.

## **Медико-біологічні аспекти харчування**

Медико-біологічні аспекти харчування є ключовими для забезпечення здоров'я та добробуту людей. Харчування впливає на фізіологічні процеси організму, включаючи ріст, розвиток, функціонування органів та систем, імунну відповідь, а також ризик виникнення різних захворювань.

Медико-біологічні аспекти харчування охоплюють такі питання, як харчування та здоров'я, дієтетичні звички та їх вплив на фізичний стан, харчові недоліки та переваги, біохімічні процеси, що відбуваються в організмі під впливом різних видів їжі, вплив харчування на ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, ожиріння, рак та інші.

Дослідження медико-біологічних аспектів харчування допомагає розкрити зв'язок між харчуванням і здоров'ям, виявити корисні та шкідливі продукти, розробити ефективні дієтотерапевтичні рекомендації для різних груп населення, а також сприяє формуванню здорових харчових звичок та створенню сприятливого середовища для здорового харчування.

## **Висновок**

Питання, підняті в темі, вивчені досить повно. Були проаналізовані різні аспекти харчування, включаючи соціальні, економічні та медико-біологічні. Актуальність теми не викликає сумнівів. Харчування є однією з найважливіших проблем сучасності, адже воно напрямую впливає на здоров'я та добробут людей. Були використані сучасні методи дослідження, аналіз літературних джерел, статистичний аналіз. Різні автори використовували різні методи дослідження для досягнення однакової мети.

В ході дослідження були отримані власні результати, які свідчать про те, що:

* соціальні фактори формують ставлення до певних продуктів харчування та режиму прийому їжі в різних суспільних групах.
* економічні чинники, ціни на продукти харчування та їх доступність, відіграють ключову роль у забезпеченні населення якісними та поживними продуктами
* З медико-біологічної точки зору, харчування є життєво важливим процесом, що забезпечує організм необхідними поживними речовинами для підтримки нормального функціонування всіх систем і органів

Ці результати порівнювалися з результатами інших авторів і було зроблено висновок, що харчування є багатогранним явищем, що охоплює соціальні, економічні та медико-біологічні аспекти. Ці аспекти тісно переплетені та взаємопов'язані, формуючи комплексний вплив на здоров'я людини та якість її життя.

Забезпечення здорового та збалансованого харчування вимагає комплексного підходу, що враховує соціальні, економічні та медико-біологічні аспекти. Лише шляхом поєднання зусиль на різних рівнях - від формування культури здорового харчування до забезпечення економічної доступності якісних продуктів - можна досягти позитивних змін у стані здоров'я населення та підвищити якість життя.

# **Список використаних джерел**

1. Державна служба статистики України (2020). Витрати та ресурси домогосподарств України у 2019 році (за даними вибіркового обстеження умов життя домогосподарств України). Статистичний дайджест. К.: Держстат України, 450 с. (укр.).
2. Корзун В. Н., Тихоненко Ю. С. (2019). Функціональні продукти та їх роль у харчуванні людини. Наукові праці Одеської національної академії харчових технологій, 38 (2), 173-178.
3. Сімахіна Г.О., Науменко Н.В. (2019). Зв'язок між харчуванням і громадським здоров'ям. Поступ науки і освіти: Матеріали міжнародної конференції 26-27 верес. Нью-Йорк, стор. 106-117.
4. Шевченко О.І., Сімахіна Г.О., Шевченко А.О. (2020). Здорове харчування в контексті продовольчої безпеки України. Наукові праці НУХТ, 26, 6, 36
5. Аллен А., Маестр М. та Геллі А. (2019). «Продовольчі ланцюги створення вартості для харчування». Сільське господарство для покращеного харчування: користування імпульсом. Воллінгфорд: CAB International. DOI: 10.1079/97817863993.
6. Babb AM, Knudsen DC, Robeson SM (2019). Критика цільової функції, яка використовується при розрахунку плану економічного харчування. PLoS ОДИН, 14.
7. Бай Ю., Алему Р., Блок С.А., Хеді Д., Мастерс Вашингтон (2021). Вартість і доступність поживних дієт за роздрібними цінами: дані зі 177 країн. Харчова політика, 99, 101983.
8. Древновський А., Дармон Н., Монсівайс П. (2021). Доступна щільність поживних речовин: до економічних показників сталого здорового харчування. Sustainability, 13, 9300. DOI: https://doi.org/10.3390/su13169300
9. зі всесвітньої продовольчої безпеки. Рим: Продовольча та сільськогосподарська організація ООН. URL: http://www.fao.org/3/a-mr587e.pdf (Дата звернення: 24.03.2024).
10. Фулгоні В., Древновський А. (2019). Економічний розрив між рекомендованими моделями здорового харчування та існуючими дієтами груп меншин у Національному дослідженні здоров’я та харчування США 2013-14. Фронт. Nutr., 6, 37.
11. GNR (2020). Глобальний звіт про харчування: дії щодо справедливості для подолання недоїдання. Брістоль: Ініціативи розвитку.
12. Хеді Д.Д., Олдермен Х.Х. (2019). Відносні ціни на калорійність здорової та нездорової їжі систематично відрізняються залежно від рівня доходу та континенту. J. Nutr., 149, 2020-2033.
13. Герфорт А., Бай Й., Венкат А., Мархт К., Ебель А., Мастерс WA (2020). Вартість і доступність здорового харчування в країнах і всередині них. У довідковому документі про стан продовольчої безпеки та харчування у світі 2020. ФАО: Рим, Італія.
14. Ніколлс Е., Елі А., Біркін Л., Басу П., Гулсон Д. (2020). Внесок дрібномасштабного виробництва продуктів харчування в міських районах у досягнення цілей сталого розвитку: огляд і тематичне дослідження. Сустейн. наук, 15, 1–15.
15. USDA (2020). Інтерактивні діаграми ERS: Витрати на харчування. URL: https://www.ers.usda.gov/data-products/food-expenditureseries/interactive-charts-food-expenditures/ (Дата звернення: 24.03.2024).
16. USDA-FNS (2020). Шаблони харчування USDA. URL: https://www.fns.usda.gov/usda-food-patterns (Дата звернення: 24.03.2024).
17. ActionAgainstHunger (2021). Голод у світі: ключові факти та статистика Дія проти голоду. URL: https://www.actionagainsthunger.org/world-hunger-facts-statistics (Дата звернення: 24.03.2024).
18. Попкін Б.М. Глобальні тенденції у сфері харчування та його наслідки здоров'ю // Питання харчування. – 2019. – № 1. – С. 10-24.
19. Економіка харчування: регіональні аспекти/За ред. В.А. Сидоренко. – Київ: Вид-во КНУ, 2019. – 240 с.
20. Нутриційна біохімія: Навчальний посібник/За ред. Т.л. Ауерман. – Чернігів.: Професія, 2019. – 408 с.
21. Проблеми харчування та здоров'я населення: економічні та соціальні аспекти / За ред. А.В. Горбатова. – М.: Наука, 2021. – 312 с.
22. 1. http://repository.dnu.dp.ua:1100 - Цифровий репозиторій Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара.
23. <https://www.biochemistry-dnu.dp.ua/discypliny_navch_prog>
24. http:/www.web-books.com/MoBio/
25. http://www.ncbi.nlm.nih.gov – База наукових даних в галузі біомедичних наук MedLine.
26. https://naqa.gov.ua/%d0%b0%d0%ba%d0%b0%d0%b4%d0%b5%d0%bc%d1%96%d1%87%d0%bd%d0%b0%d0%b4%d0%be%d0%b1%d1%80%d0%be%d1%87%d0%b5%d1%81%d0%bd%d1%96%d1%81%d1%82%d1%8c/ - інформація про академічну доброчесність.
27. http://www.nbuv.gov.ua/e-resources/– Електронний каталог національної бібліотеки ім. Вернадського (Київ).
28. Наукові журнали відкритого доступу OMICS Group International (350 англомовних журналів): [www.omicsonline.org/](http://www.omicsonline.org/)
29. Наукові журнали відкритого доступу Scientific Research Publishing (понад 200 англомовних журналів): [www.scirp.org](http://www.scirp.org).
30. <https://moz.gov.ua/>
31. <https://www.phc.org.ua/>
32. <https://www.unicef.org/ukraine/>