

УДК 613.2:316.728

DOI: <https://doi.org/10.32782/2786-8141/2025-10-17>**Трішкіна Н. І.**

кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри підприємництва, торгівлі,
логістики та готельно-ресторанної справи,
Хмельницький кооперативний торговельно-економічний інститут
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1883-3540>

Nina Trishkina

Khmelnytskyi Cooperative Trade and Economic Institute

Бузніцька І. В.

викладач вищої кваліфікаційної категорії
циклової комісії підприємництва, торгівлі,
маркетингу та готельно-ресторанного бізнесу,
Хмельницький кооперативний фаховий коледж
Хмельницького кооперативного торговельно-економічного інституту

Iryna Buznitska

Khmelnytskyi Cooperative Professional College of
Khmelnytskyi Cooperative Trade and Economic Institute

БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ – ФУНДАМЕНТАЛЬНИЙ ЕЛЕМЕНТ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

FOOD SECURITY IS A FUNDAMENTAL ELEMENT OF HUMAN LIFE

Анотація. У статті досліджено законодавча база щодо безпеки харчових продуктів для населення. Встановлено, що безпечність харчового продукту – це стан харчового продукту, що є результатом діяльності з виробництва та обігу, яка здійснюється з дотриманням вимог, встановлених технічними регламентами, та забезпечує впевненість у тому, що харчовий продукт не завдає шкоди здоров'ю людини, якщо він спожитий за призначенням. Споживання їжі є невід'ємною частиною життя людини, а тому безпечне харчування є фундаментальним елементом життя людини. Право на якісне харчування закріплено як на міжнародному, так і на національному рівнях. Спільна відповідальність за безпечність харчових продуктів – це відповідальність між урядами, виробниками та споживачами. Науковці постійно досліджують вибрану проблематику, але, незважаючи на достатню кількість наукових праць, ця тема залишає простір для подальших наукових досліджень. У статті описані шкідливі і корисні продукти для організму людини. Розглянуто рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо дотримання принципів безпеки харчових продуктів. Доведено, що безпечність харчових продуктів є фундаментальним елементом життя людини. Зроблено висновок, що в сучасних умовах господарювання виробник повинен реалізовувати свою продукцію лише за умови дотримання вимог, регламентованих законодавчими та правовими актами України, відповідності та задовільності міжнародних стандартів. Якісні продукти харчування в достатній кількості є одним із факторів, від якого безпосередньо залежить рівень соціальної захищеності населення. Рекомендуємо купувати та споживати продукти харчування відповідно до сезону, купувати продукцію тих підприємств, які викликають довіру та підтверджують якість виробленої продукції відповідними сертифікатами чи актами. Рекомендуємо постійно дотримуватись п'яти принципів харчової безпеки Всесвітньої організації охорони здоров'я. У подальших дослідженнях необхідно проаналізувати сучасну систему оповіщення, що забезпечує якість та безпеку харчових продуктів – систему, засновану на принципах HACCP.

Ключові слова: безпека харчування, їжа, здоров'я, людина, продовольча безпека, продукти, харчування.

Abstract. The article examines the legislative framework for food safety for the population. It is established that food safety is the state of a food product that is the result of production and circulation activities carried out in compliance with the requirements established by technical regulations and provides confidence that the food product does not harm human health if consumed as intended. Food consumption is an integral part of human life, and therefore safe nutrition is a fundamental element of human life. The right to quality food is enshrined both at the international and national levels. The joint responsibility for food safety is the responsibility between governments, producers and consumers. Scientists are constantly researching the selected issues, but despite the sufficient number of scientific works, this topic leaves room for further scientific research. The article describes harmful and beneficial products for the human body. The recommendations of the World Health Organization on compliance with the principles of food safety are considered. It is proven that food safety is a fundamental element of human life. It is concluded that in modern economic conditions, a manufacturer should sell his goods only if the requirements regulated by the legislative and legal acts of Ukraine and comply with and satisfy international standards are met. High-quality food products in sufficient quantities are one of the factors on which the level of social security of the population directly depends. We recommend buying and consuming food products according to the season, buying products from those enterprises that inspire trust and confirm the quality of their manufactured products with appropriate certificates or acts. We recommend constantly adhering to the five principles of food safety of the World Health Organization. In further research, it is necessary to analyze the modern warning system that ensures the quality and safety of food products – a system based on the principles of HACCP.

Keywords: food safety, food, health, human, food security, products, nutrition.

Постановка проблеми. Споживання продуктів харчування є невід'ємною складовою людського життя, у зв'язку з чим, безпечне харчування постає фундаментальним елементом життєдіяльності людини. Право на якісне харчування, закріплене як на міжнародному, так і на національному рівнях. Спільною відповідальністю за безпеку харчових продуктів є відповідальність між урядами, виробниками та споживачами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Обрану проблематику досліджували фахівці: Богданович Л., Гойчук О., Дубініна А., Кваші С., Лисецький А., Овчинікова О., Білоус С., Ольховська А-М. [6] та інші. Однак незважаючи на достатню кількість наукових праць ця тематика залишає місце для подальших наукових пошуків, в умовах повномасштабної збройної агресії з боку РФ проти України. Вважаємо, що обрана тема є актуальною та потребує подальшого дослідження.

Метою дослідження є аналіз законодавчої бази щодо безпеки харчових продуктів для населення, характеристика шкідливих продуктів для організму людини та розгляд рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я з дотримання принципів харчової безпеки.

Виклад основного матеріалу. З метою привернення уваги до проблеми, пов'язаної із якістю продуктів та харчуванням населення, Організація об'єднаних націй запровадила відзначати щороку сьомого червня Всесвітній день безпеки харчових продуктів.

Небезпечні харчові продукти, які містять бактерії, віруси, паразити або шкідливі хімічні речовини стають причинами різноманітних хвороб, що передаються через їжу – від діареї до онкологічних захворювань [1].

На всіх етапах від вирощення та збору урожаю, перероблення та виробництва, товароруху, реалізації та зберігання, приготування та споживання їжі безпека харчових продуктів займає важливе місце.

В Україні питання харчової безпеки регулюються на законодавчому рівні й розроблена нормативно-правова база, що регулює процеси з надання якісних та безпечних продуктів споживачам.

Правову основу продовольчої безпеки та безпеки харчування України становлять Конституція України, закони України «Про державну підтримку сільського господарства», «Про безпечність та якість харчових продуктів», «Про якість та безпеку харчових продуктів та продовольчої сировини», «Про дитяче харчування», «Про молоко та молочні продукти», «Про підтвердження відповідності», «Про стандартизацію», «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів», «Про захист прав споживачів», «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення», «Про захист населення від інфекційних хвороб», «Про державну систему біобезпеки при створенні, випробуванні, транспортуванні та використанні генетично модифікованих організмів», «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів», інші нормативно-правові акти, що стосуються питання безпеки харчування людини.

В Законі України «Про внесення змін до Закону України «Про якість та безпеку харчових продуктів та продовольчої сировини»» в статті 1 представлено терміни, поняття та їх визначення, а саме:

– безпечність харчового продукту – стан харчового продукту, що є результатом діяльності з виробництва та обігу, яка здійснюється з дотриманням вимог, встановлених санітарними заходами та/або технічними регла-

ментами, та забезпечує впевненість у тому, що харчовий продукт не завдає шкоди здоров'ю людини (споживача), якщо він спожитий за призначенням;

– безпечний харчовий продукт – харчовий продукт, який не створює шкідливого впливу на здоров'я людини безпосередньо чи опосередковано за умов його виробництва та обігу з дотриманням вимог санітарних заходів та споживання (використання) за призначенням;

– небезпечний харчовий продукт – харчовий продукт, який не відповідає вимогам, встановленим цим Законом;

– обов'язкові параметри безпечності – науково обґрунтовані та затверджені у встановленому законодавством порядку параметри (санітарні нормативи), включаючи максимальні межі залишків, максимальні рівні, допустимі добові дози, рівні включень, недотримання яких у харчових продуктах може призвести до шкідливого впливу на здоров'я людини;

– поживна цінність – усі основні природні компоненти харчового продукту, включаючи вуглеводи, білки, жири, вітаміни, мінерали та солі;

– придатність харчового продукту або придатний харчовий продукт – стан харчового продукту або харчовий продукт, який є прийнятним для споживання людиною, тобто є безпечним та відповідає мінімальним специфікаціям якості згідно з його призначенням;

– харчовий продукт (їжа) – будь-яка речовина або продукт (сирий, включаючи сільськогосподарську продукцію, необроблений, напівоброблений або оброблений), призначений для споживання людиною. Харчовий продукт включає напій, жувальну гумку та будь-яку іншу речовину, включаючи воду, які навмисно включені до харчового продукту під час виробництва, підготовки або обробки [2].

В статті 20 вищевказаного закону регламентуються обов'язки виробників та продавців (постачальників) та наголошується, що особам, які займаються діяльністю з виробництва або введення в обіг харчових продуктів, забороняється виробляти та/або вводити в обіг небезпечні, непридатні до споживання або неправильно марковані харчові продукти [2].

В статті 27 вищевказаного закону представлені вимоги до виробництва харчових продуктів та наголошено, що харчові продукти, вироблені в Україні, повинні бути безпечними, придатними до споживання, правильно маркованими та відповідати санітарним заходам і технічним регламентам [2].

Відповідно до Закону України «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів», виробник зобов'язаний на фасованих харчових продуктах вказувати інформацію регламентовану цим законом. Відсутність або неповна інформація на фасованому товарі дає підстави не довіряти такому виробнику.

Норми безпеки та якості продуктів, що перебувають в обігу або ввозяться на територію України регламентуються Законом України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів».

Безпечні норми продуктів харчування тваринного походження регулюються Законом України «Про ветеринарну безпеку». Товаровиробники продуктів тваринного походження повинні дотримуватися норм відповідно до Закону щоб постачати якісний продукт споживачам.

Процес виробництва та реалізації продуктів харчування тваринного походження контролює визначений орган виконавчої влади відповідно до Закону України

«Про державний контроль за дотриманням законодавства про харчові продукти, корми, побічні продукти тваринного походження, ветеринарну медицину та благополуччя тварин».

Ще одним документом, який містить положення про гігієну харчових продуктів, харчові добавки, залишки пестицидів і ветеринарних лікарських препаратів, маркування та методах аналізу і відбору проб, контроль та сертифікацію імпорту та експорту харчових продуктів є CODEX ALIMENTARIUS. Це міжнародні стандарти, методичні вказівки, норми та правила, що забезпечують безпеку та якість харчових продуктів.

Безпечне харчування як фундаментальний елемент життєдіяльності людини регламентується також Законом України «Про захист прав споживачів». В статті 1 цього Закону дані визначення таким термінам як: безпека продукції, належна якість товару, роботи або послуги, строк (термін) придатності. Безпека продукції в Законі характеризується як «відсутність будь-якого ризику для життя, здоров'я, майна споживача і навколишнього природного середовища при звичайних умовах використання, зберігання, транспортування, виготовлення і утилізації продукції» [3]. Право споживача на належну якість продукції передбачені у статті 6 цього Закону. Стаття 8 розглядає права споживача у разі придбання ним товару неналежної якості, а стаття 14 – право споживача на безпеку продукції (товарів, наслідки робіт).

Отже, безпека харчування – це питання відповідальності не тільки держави, виробників, постачальників товару, а й кожної людини. Основною складовою здорової людини є безпечні продукти харчування. Якість харчових продуктів – це сукупність властивостей, що визначають їх практичну корисність для організму людини, харчову цінність та засвоюваність. Визначити якість продовольчих продуктів можна візуально: звернути увагу на зовнішній вигляд, колір, запах, консистенцію, смак. Зовнішній вигляд продуктів свідчить, як довго вона зберігалася або як її було приготовлено; за її запахом, більшість зіпсованих продуктів мають неприємний запах. Якщо людина вже почала вживати їжу, то про її якість повідомляють смакові рецептори.

Дієтологи стверджують, що харчування людини повинно бути збалансованим. Співвідношення в збалансованому харчуванні білків, жирів і вуглеводів повинно мати співвідношення 1:1:4, але під час фізичних навантажень показник вуглеводів повинен зростати до 6 часток.

Фахівці з харчування людини та дієтологи поділяють продукти харчування на шкідливі та корисні для організму людини.

До шкідливих продуктів відносять: вироби з тіста, а це торти, тістечка, печиво, фастфуди, чупа-чупси, пастила; чіпси, солодкі газовані напої, шоколадні батончики; жарене м'ясо, ковбаси, сосиски, копченості; алкоголь; майонез; маргарин, рафінована рослинна олія.

Вироби з тіста представлені в торгівлі дуже широким асортиментом. Шкідливість полягає не в якості їх виготовлення, а кількості, яку людина споживає. Купляючи борошняні вироби перевагу необхідно віддавати виробам з цільнозернового борошна, з додаванням горіхів, кунжуту, це допомагає нормалізувати процес травлення.

Чіпси – це тоненькі скибочки картоплі або інші коренеплоди обсмажені в олії (фритюрі). Маркування на упаковці чіпсів свідчить, що до складу продукту входять: картопля, натурально-ідентичні ароматизатори, підсилю-

вачі смаку та аромату (E621, E627, E631), сіль йодована, добавки для попередження злежування та грудкування (E551), барвник, мальтодекстрин. Приправи та підсилювачі смаку у великій кількості завдають школи людському організму, також трансізомери жирних кислот збільшують ризик розвитку діабету, порушують імунітет, знижують кількість тестостерону в організмі. Трансжири шкідливі для судин та серця. Надмірне споживання чіпсів призводить до збільшення рівня холестерину та підвищення тиску.

Солодкі газовані напої поділяють на групи: на натуральній сировині, на синтетичних есенціях, тонізуючі, вітамінізовані, для діабетиків, профілактичні. Газовані напої одержують штучним насиченням вуглекислою питної води з додаванням соків, сиропів, настоїв, харчових кислот, барвників, есенцій та інше. Щоденне споживання солодкої газованої води може призвести до запору або діареї, а в подальшому – до проблем з тиском, серцем, ожиріння, утворенням та накопиченням каміння в нирках.

Шоколадні батончики – звичний продовольчий товар, що вражає асортиментом, винаходами дизайну та смаковими властивостями. Асортимент шоколадних батончиків займає друге місце за часткою в асортименті шоколадних виробів. Продукція в магазинах представлена в різноманітній упаковці, більшу частку в асортименті займає металізованої плівки, що дозволяє збільшити термін зберігання і реалізації. Надмірне споживання шоколадних батончиків пошкоджує зубну емаль, негативно впливає на серцево-судинну систему людини через жири і цукор які входять до складу батончиків.

Жарене м'ясо важко засвоюється, спричиняючи порушення в роботі кишківника та печінки. Люди, які вживають жарене м'ясо у великій кількості, наражають себе на небезпеку захворіти на цукровий діабет другого типу або збільшити ризик серцево-судинних захворювань.

Ковбаси, сосиски – це продукти з м'ясного фаршу з сіллю і спеціями, в оболонці або без неї, піддані термічній обробці або ферментації до готовності для споживання. Маркування ковбас та сосисок здійснюється відповідно до вимог ДСТУ 4436:2005 «Ковбаси варені, сосиски, сардельки, хліби м'ясні. Загальні технічні умови» де зазначається склад ковбасного виробу і на що споживач обов'язково повинен звертати увагу. З метою продовження терміну зберігання, підсилення запаху склад ковбасних виробів містить й шкідливі хімічні сполуки. Для насичення червоного відтінку ковбасному виробу, запобігання розвитку бактерій, поліпшення смаку до складу ковбасних виробів додають нітрозамітники та нітриту, які є канцерогенними речовинами й можуть спонукати розвиток ракових захворювань у людини. Щоденне споживання ковбасних виробів є поштовхом до різних захворювань, а саме: атеросклероз, гіпертонія, ожиріння, діабет, ішемія.

Копченості – це переважно крупношматкові вироби, які піддають солінню та термічній обробці. Копчені вироби характеризуються приємними смаковими властивостями й високою харчовою цінністю, особливо балики, філеї, окороки. Недоліком копчених делікатесів є накопичення канцерогенів при копченні та великий вміст солі для довшого зберігання. Накопичувальна можливість в організмі людини, в цьому випадку, провокує появу відкладень на судинних стінках та утворення холестеринових бляшок.

Алкоголь – це спиртні напої, які збуджують центральну нервову систему. До алкогольних напоїв відносять спирт, горілка, ром, віскі, лікєро-горілочні вироби, вина, коньяки. Алкоголь насамперед діє на нервові клітини головного мозку. Надмірне та регулярне споживання алкоголю призводить до захворювання – алкоголізм. Це захворювання провокує в організмі людини розлади шлунково-кишкового тракту, підшлункової й статевих залоз, збої в роботі печінки, нирок та органів дихання.

Майонез є одним з важливих жирових продуктів. Він має високу харчову та смакову цінність, що зумовлено великим набором харчових, смакових речовин, які знаходяться у емульсійній структурі. Шкідливістю майонезу є те, що в ньому міститься велика кількість насичених жирів і він занадто калорійний.

Маргарин – це універсальна суміш, яка складається з саломасу різної твердості та олії у різних співвідношеннях. Саломас або гідрогенізований жир – це продукт який утворюється з олії в процесі гідрогенізації з рідкого стану у твердий жир. Гідрогенізація рослинних олій сприяє утворенню трансжирів, що є шкідливим для організму людини. Трансжири спонукають до діабету, ожиріння та ризику серцево-судинних захворювань.

Група корисних продуктів харчування представлена такими видами: помідори, вівсяна каша, ківі, чорний виноград, апельсини, авокадо, часник, яблука, риба, морепродукти, зелений чай, морква, бобові, фрукти, горіхи, молочні продукти, оливкова олія.

Помідори (томати) – це овочевий плід сімейства пасльонових. Свіжі помідори за призначенням поділяють: для споживання у свіжому вигляді, для цільноплідного консервування, для консервів дитячого харчування. Хімічний склад помідорів складається із цукрів, крохмалю, білків, клітковини, органічних кислот, мінеральних речовин, вітаміну С. Користь помідорів в тому, що вони сприяють обміну речовин, виводять з організму токсини, допомагають у разі набряків та покращують травлення.

Вівсяна каша характеризується високими споживними властивостями, добре засвоюється організмом, підтримує баланс кишечника і рекомендується для дієтичного харчування.

Ківі – це фрукт (ягода) з великих деревоподібних ліан. До складу ківі входять калій, кальцій, йод, цинк, марганець та фосфор. Вживання ківі покращує травлення, зміцнює серцево-судинну систему, запобігає утворенню бляшок, розріджує кров, знімає напругу та стрес. Рекомендується тим, хто стежить за своєю вагою.

Чорний виноград – гроно, що складається із стрижня. від якого відходять гребні з плодоніжками та ягодами чорного кольору. Чорний виноград містить цукри, кислоти, пектини, азотисті та мінеральні речовини, вітаміни С, В1, В2, РР, А, велику кількість цинку, заліза, калію, кальцію, селену, магнію та інше. Регулярне вживання чорного винограду перешкоджає утворенню ракових клітин й особливо молочної залози, зміцнює кровоносні судини, регулює роботу щитовидної залози, підтримує у нормі рівень гемоглобіну в крові.

Апельсини – це цитрусовий соковитий їстівний плід дерева. У м'якоті апельсину міститься цукри, кислоти, пектини, азотисті та мінеральні речовини, каротин, вітаміни С, В1, В2, РР. Складові апельсину сприяють зниженню кров'яного тиску, підтримують здоров'я серця, зменшують запалення.

Авокадо – це плід дерев родини лаврових. Смак плодів нагадує вершкове масло з горіховим присмаком. Авокадо містить велику кількість калію, кальцію, натрію, магнію, фосфору, вітамінів А, В, С, D, Е, К, Р. Вживання авокадо сприяє оздоровленню шлунково-кишкової системи, знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Часник складається із зубків, вкритих зовнішньою сухою лускою. Зубчики часнику містять білки, цукри, вітаміни, полісахариди. Часник володіє антибактеріальними властивостями, що сприяє покращенню роботи шлунково-кишкового тракту. Також часник спонукає росту корисних біфідобактерій, перешкоджаючи при цьому росту хвороботворних бактерій, завдяки наявності у ньому інсуліну та фруктоолігосахаридів.

Яблука – це насіннячкові плоди дерев, які поділяються на помологічні сорти. Яблука містять цукри, органічні кислоти, клітковину, пектинові речовини, дубильні та мінеральні речовини, вітаміни С, В1, В2, В6, РР, Е, каротин. Яблука корисні для мікрофлори організму й роботи шлунково-кишкового тракту, покращують гостроту зору, уповільнюють старіння організму.

Риба та морепродукти – це особливі продукти, які щоденно повинні бути в раціоні людини. Споживні властивості риби та морепродуктів залежать насамперед від вмісту в ній білків, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Найціннішими у м'ясі риби є омега-3 жирні кислоти, вітаміни D та В12. М'ясо риби та морепродукти багаті на фосфор, калій, кальцій, йод, залізо, цинк та магній. Вживання риби та морепродуктів зменшує серцево-судинні захворювання та підтримує загальний стан здорового організму людини.

Зелений чай – один з поширених тонізуючих напоїв на земній кулі. Найважливішими складовими зеленого чаю є екстрактні речовини, до яких відносяться таніди або дубильні речовини, цукри, кофеїн, катехін, пектин, вітаміни Р, С й груп В, К, Е та інші розчинні у воді компоненти. Вживання зеленого чаю має протизапальну дію, зміцнює судини, допомагає зберегти стрункість, покращує роботу мозку, уповільнює старіння, покращує концентрацію, пам'ять, працездатність, очищує організм, стабілізує вироблення інсуліну. Однак, надмірне вживання зеленого чаю може заподіяти шкоди організму людини, а саме: сприяти загостренню гіпертонії, проблеми з печінкою, нирками, жовчним. Рекомендується вживати не більше трьох чашок зеленого чаю на добу.

Морква – це коренеплідний овоч, якій є джерелом багатьох цінних поживних речовин, а саме: цукрів, клітковини, азотистих речовин, мінеральних речовин, вітамінів А, В3, С, Е, каротину, ферментів, фолієвої кислоти, амінокислоти, органічних кислот, ефірної олії. Споживання свіжої моркви сприяє покращенню в організмі обмінних процесів, підвищує захисні функції організму, корисно для зору та очей, запобігає старінню, сприяє здоров'ю серця.

Бобові овочі представлені такими видами як: горох, квасоля, боби недостиглі. Насіння і лопатки бобових овочів містять білки, вуглеводи, клітковину, мінеральні речовини, вітамін С та інші вітаміни. Регулярне вживання бобових підтримує імунітет й серцево-судинну систему, забезпечує організм необхідною кількістю білку, заліза, енергії.

Фрукти – це соковитий, їстівний плід дерева або куща, що складається із м'якуша та насіння. Корисність фрук-

тів обумовлена їх енергетичною, біологічною, фізіологічною, лікувально-профілактичною цінністю. Споживаючи фрукти до організму людини надходять вітаміни С, А, Р, групи В, РР, Е, К та інші, пектин, клітковина, мінеральні елементи, органічні кислоти та амінокислоти. Завдяки цим сполукам з організму виводяться важкі токсичні метали, радіонукліди, холестерин. Щоденне вживання фруктів сприятиме збереженню молодості та нормальному функціонуванню організму.

Горіхи або горіхоплідні представлені такими видами як: ліщина, фундук, волоський горіх, мигдаль, арахіс, фісташки, кедровий горіх, каштани їстівні. Ядра горіхів корисні мінералами, вітамінами, мікроелементами, поліненасиченими жирними кислотами. При регулярному вживанні горіхів з організму людини виводяться шлаки й токсини, покращується робота мозку та стан шкіри, знижується ризик вірусних захворювань. Горіхи зміцнюють імунітет, надають сяйво волоссю, запобігають ламкості нігтів, корисні для суглобів, м'язів та серця.

Молочні продукти – це продукти, які одержують з молока шляхом молочнокислого бродіння, інколи за участі спиртового. Складовими молочних продуктів є кальцій, жири, повноцінний білок, вуглеводи, амінокислоти, вітаміни А, В2, D. Щоденне вживання молочних продуктів сприятиме міцності кісток, зубів, нігтів, й забезпечить красу волоссю. Молочні продукти є джерелом здоров'я та довголіття.

Оливкова олія – це натуральна рослинна олія, яка виготовлена з плодів оливкового дерева. Складові оливкової олії: насичені та ненасичені жирні кислоти, олеїнова кислота, лінолева кислота, вітаміни Е, К, В4, кальцій, калій, натрій, залізо. Вживання оливкової олії значно підтримує імунітет, знижує ризик ожиріння та серцево-судинних захворювань, діабету, гіпертонії, допомагає лікувати запалення, позитивно впливає на роботу шлунково-кишкової системи, суглобів й судин, регулює рівень холестерину в крові.

Це не весь перелік шкідливих та корисних продуктів харчування, але якщо його дотримуватися, то людина буде здоровою. Однак, не треба забувати і про заняття спортом та щоденними прогулянками на свіжому повітрі.

Прикладом проблеми безпеки продуктів харчування тваринного походження є коров'ячий сказ. Ця хвороба тварин є новою кризою для всіх країн світу і яка продовжує розвиватися, оскільки дедалі більше країн виявляють її в себе, а це серйозно стосується системи безпеки продовольчих продуктів [4].

Потенційно небезпечні фактори безпеки продуктів харчування, що можуть виникнути в процесі виробництва класифікуються:

- мікробіологічні та біологічні небезпеки, пов'язані з переробленням тваринницької продукції від тварин, які хворіли на різні хвороби і не були своєчасно вилікувані (м'ясо, молоко);

- хімічні, пов'язані з використанням різних хімічних засобів, антибіотиків, гормональних препаратів тощо. Сюди ж варто віднести і використання при виробництві готової продукції різних синтетичних добавок (барвники, консерванти, антиокислювачі, загусники і стабілізатори, емульгатори, підсилювачі смаку, підсолоджувачі – розпушувачі тощо (які шифруються буквою Е);

- фізичні, пов'язані з потраплянням різних сторонніх предметів у сировину або готову продукцію в процесі її виготовлення [4].

З метою захисту від кишкових інфекцій і запобігання харчовим отруєнням людини Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує постійно дотримуватися принципів харчової безпеки:

- дотримуватися чистоти. Мити руки перед приготуванням їжі. Мити руки після відвідування вбиральні. Мити й дезінфікувати всі поверхні та кухонне приладдя, яке використовують для приготування їжі. Убезпечити кухню й харчові продукти від комах, гризунів тощо;

- відокремити сире від готового. Відокремити сире м'ясо, птицю й морепродукти від готової їжі. Для обробки сирих продуктів використовувати окреме кухонне приладдя, зокрема ножі й дошки. Зберігати продукти в закритому посуді. Не розміщувати в холодильнику сирі продукти над полицями з готовими стравами;

- ретельно просмажувати або відварювати харчові продукти. Ретельно просмажувати або відварювати продукти, передусім м'ясо, птицю, яйця й морепродукти. Обов'язково страви доводити, зокрема супи та печеню, до кипіння. У готовому м'ясі його сік має бути прозорим, а не рожевим. Ретельно підігрівати готові страви;

- зберігати харчові продукти за безпечної температури. Не залишати готову їжу за кімнатної температури понад дві години. Охолоджувати без затримки всі готові страви й продукти, які швидко псуються (бажано до 5 °С або нижче). Тримати готові страви гарячими (понад 60 °С) аж до подавання на стіл. Не зберігати готові страви довго навіть у холодильнику. Не разморожувати продукти за кімнатної температури;

- обирати свіжі й незіпсовані харчові продукти. Використовувати чисту воду або очищену. Обирати свіжі й незіпсовані продукти. Обирати продукти, оброблені задля підвищення безпечності, наприклад, пастеризоване молоко. Ретельно мити фрукти й овочі, а надто коли їх подають сирими. Не вживати продукти після закінчення їхнього строку придатності [5].

Сьогодні, коли Україна бореться за свою свободу та незалежність, фахівці Держпродспоживслужби продовжують контролювати безпечність продуктів харчування, що потрапляють на полиці магазинів та до закладів громадського харчування.

Незважаючи на введення правового режиму воєнного стану на території України, в умовах, коли майже знищені більшість ланцюгів виробництва у Херсоні, Харкові, Сумах, Чернігові та ін., де були центри виробництва багатьох продуктів харчування, Україна перелаштовується, активізує виробництво через держзамовлення. Станом на сьогодні понад 300 заводів харчової промисловості активно реалізують програми держзамовлення [6, с. 29].

З метою підтримки здоров'я й нормальної життєдіяльності всім верствам населення повинні бути доступні продукти харчування в необхідній кількості та якості.

Висновки. В результаті проведеної роботи можна зробити висновок, що в сучасних умовах економіки виробник має реалізувати свій товар тільки при умові виконання вимог, які регламентуються законодавчо-правовими актами України та відповідають й задовольняють міжнародним стандартам. Якісні продукти харчування в достатній кількості є одним з факторів, безпосередньо від якого залежить рівень соціального забезпечення населення. Рекомендуємо купувати та вживати харчові продукти відповідно сезону, купувати продукцію тих підприємств, які викликають довіру та підтверджують якість виготовленої своєї продукції відповідними сертифіка-

тами або актами. Рекомендуємо постійно дотримуватися п'яти принципів харчової безпеки Всесвітньої організації охорони здоров'я. В подальших дослідженнях необхідно

проаналізувати сучасну попереджувальну систему, яка забезпечує якість та безпеку харчової продукції – систему на основі принципів HACCP.

Бібліографічний список:

1. Безпека харчових продуктів це важливо. URL: <https://www.phc.org.ua/news/bezpeka-kharchovykh-produktiv-ce-vazhlyvo> (дата звернення: 15.12.2024)
2. Про внесення змін до Закону України «Про якість та безпеку харчових продуктів та продовольчої сировини» Закон України від 06.09.2005 № 2809-IV. URL: https://ips.ligazakon.net/document/view/t052809?an=672&ed=2005_09_06 (дата звернення: 15.12.2024).
3. Про внесення змін до Закону України «Про захист прав споживачів» Закон України від 01.12.2005 № 3161-IV. URL: https://ips.ligazakon.net/document/view/t053161?an=574&ed=2005_12_01 (дата звернення: 15.12.2024).
4. Якість та безпека продуктів харчування. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01009g9s-cdf6.doc.html> (дата звернення: 17.12.2024).
5. Харчова безпека: яких правил варто дотримуватися? URL: <http://prozdorove.com.ua/blog/harchova-bezpeka-yakih-pravil-varto-dotrimuvatisya> (дата звернення: 17.12.2024).
6. Білоус Є.М., Ольховська А-М.А. Нормативно-правове забезпечення продовольчої безпеки в умовах правового режиму воєнного стану (постановка проблеми). URL: <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/41a8b495-dd47-4e69-bc13-c7baaf1f9be/content> (дата звернення: 16.12.2024).

References:

1. Bezpeka kharchovykh produktiv tse vazhlyvo (2024) [Food safety is important]. Available at: <https://www.phc.org.ua/news/bezpeka-kharchovykh-produktiv-ce-vazhlyvo> (accessed December 15, 2024).
2. Pro vnesennia zmin do Zakonu Ukrainy "Pro yakist ta bezpeku kharchovykh produktiv ta prodovolchoi syrovyny" Zakon Ukrainy vid 06.09.2005 # 2809-IV. (2005) [On Amendments to the Law of Ukraine "On the Quality and Safety of Food Products and Food Raw Materials"]. Available at: https://ips.ligazakon.net/document/view/t052809?an=672&ed=2005_09_06 (accessed December 15, 2024).
3. Pro vnesennia zmin do Zakonu Ukrainy "Pro zakhyst prav spozhyvachiv" Zakon Ukrainy vid 01.12.2005 # 3161-IV. (2005) [On Amendments to the Law of Ukraine "On Protection of Consumer Rights"]. Available at: https://ips.ligazakon.net/document/view/t053161?an=574&ed=2005_12_01 (accessed December 15, 2024).
4. Yakist ta bezpeka produktiv kharchuvannia (2024) [Food quality and safety]. Available at: <https://vseosvita.ua/library/embed/01009g9s-cdf6.doc.html>. (accessed December 17, 2024)
5. Kharchova bezpeka: yakykh pravyl varto dotrymuvatisia? (2024) [Food safety: what rules should you follow?]. Available at: <http://prozdorove.com.ua/blog/harchova-bezpeka-yakih-pravil-varto-dotrimuvatisya> (accessed December 17, 2024).
6. Bilous Ye. M., Olkhovska A-M. A. (2024) Normatyvno-pravove zabezpechennia prodovolchoi bezpeky v umovakh pravovoho rezhymu voiennoho stanu (postanovka problemy) [Regulatory and legal support for food security under the legal regime of martial law]. Available at: <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/41a8b495-dd47-4e69-bc13-c7baaf1f9be/content> (accessed December 16, 2024).

Стаття надійшла до редакції 30.12.2024