

5. Міністерство охорони здоров'я України. Цифрова трансформація охорони здоров'я: підсумки 2025 року. URL: <https://moz.gov.ua/uk/cifrova-transformaciya-ohoroni-zdorov-ya-pidsumki-2025-roku> (дата звернення: 18.05.2026).

6. Каріх В. Цифровізація медичних послуг в Одеському регіоні за допомогою додатка eHealth. Сучасні теоретичні та практичні аспекти клінічної медицини для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня: наук.-практ. конф. з міжнародною участю, присвячена 125-річчю з дня заснування Одеського національного медичного університету, 4–5 вересня 2025 р., м. Одеса: тези доп. Одеса: ОНМедУ, 2025. с. 116–117. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/18647>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-53>

ВПЛИВ УЛЬТРАОБРОБЛЕНИХ ПРОДУКТІВ НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Діденко Софія Григорівна

*здобувачка вищої освіти кафедри гігієни, медичної екології
та громадського здоров'я
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Рожнова Анастасія Михайлівна

*старший викладач кафедри гігієни, медичної екології
та громадського здоров'я
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Актуальність теми. Ультраоброблені продукти займають значну частину сучасного раціону населення та становлять серйозну проблему громадського здоров'я. За останні десятиліття значно збільшилося споживання готової їжі, фастфуду, солодких напоїв, снеків та інших продуктів промислового виробництва. Такі зміни харчових звичок пов'язані зі швидким темпом життя, урбанізацією, активною рекламою та доступністю дешевих продуктів [1, с. 24].

За класифікацією NOVA ультраоброблені продукти – це харчові продукти, які проходять багатоступеневу технологічну обробку та містять

значну кількість штучних компонентів: консервантів, барвників, емульгаторів, ароматизаторів, підсилювачів смаку та стабілізаторів. До них належать солодкі газовані напої, ковбасні вироби, чипси, кондитерські вироби, енергетичні напої, готові сніданки та напівфабрикати [2, с. 51].

Метою роботи є дослідження впливу ультраоброблених продуктів на здоров'я населення, аналіз основних ризиків їх надмірного споживання та визначення шляхів профілактики негативних наслідків.

Однією з найбільших проблем є високий вміст у таких продуктах цукру, солі, трансжирів та швидких вуглеводів. Надмірне споживання цих компонентів призводить до розвитку ожиріння, артеріальної гіпертензії, атеросклерозу та цукрового діабету 2 типу. Дослідження демонструють прямий зв'язок між регулярним вживанням ультраоброблених продуктів та ризиком серцево-судинних захворювань [3, с. 78].

Важливе значення має вплив ультраобробленої їжі на шлунково-кишковий тракт. Через низький вміст клітковини та надлишок штучних добавок порушується мікробіом кишечника, що може сприяти розвитку запальних захворювань кишечника, синдрому подразненого кишечника та метаболічних порушень. Крім того, надмірне вживання фастфуду сприяє розвитку жирової хвороби печінки.

Останні наукові дослідження також свідчать про негативний вплив ультраоброблених продуктів на психічне здоров'я. У людей, які регулярно споживають велику кількість солодких напоїв, фастфуду та снеків, частіше спостерігаються депресивні розлади, тривожність та хронічна втома [4, с. 93]. Це пов'язано з дефіцитом вітамінів, мінералів та інших поживних речовин у раціоні.

Особливо вразливою групою є діти та підлітки. Формування неправильних харчових звичок у ранньому віці може призвести до розвитку ожиріння, порушення обміну речовин та серцево-судинних захворювань у дорослому віці. Значний вплив на харчову поведінку дітей має реклама продуктів швидкого харчування та солодких напоїв.

Проблема ультраоброблених продуктів має не лише медичне, а й соціально-економічне значення. Зростання кількості хронічних неінфекційних захворювань призводить до підвищення витрат на медичне обслуговування та зниження працездатності населення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, нездорове харчування є одним із провідних факторів передчасної смертності у світі [5].

Для профілактики негативного впливу ультраоброблених продуктів необхідно проводити комплексні заходи громадського здоров'я. До них належать популяризація здорового харчування, обмеження реклами шкідливих продуктів, удосконалення маркування харчової продукції та

проведення освітніх програм серед населення. Важливим є збільшення споживання овочів, фруктів, цільнозернових продуктів та натуральної їжі.

Висновки. Отже, ультраоброблені продукти є важливим фактором ризику розвитку багатьох хронічних захворювань. Їх надмірне споживання негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я населення. Формування культури здорового харчування та проведення профілактичних заходів є необхідною умовою покращення громадського здоров'я.

Література:

1. Monteiro C. A., Cannon G., Levy R. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*. 2019. № 22(5). С. 936–941. doi: 10.1017/S1368980018003762
2. Moubarac J. C. Ultra-processed food and chronic diseases. *World Nutrition*. 2021. № 12(2). С. 50–58. DOI:10.1038/s43016-020-00207-3
3. Ludwig D. S. The role of processed food in obesity. *Journal of Nutrition*. 2020. № 150(1). С. 76–82. DOI: 10.1038/s41574-025-01143-7
4. Adjibade M., Julia C., Allès B. et al. Prospective association between ultra-processed food consumption and depressive symptoms. *BMC Medicine*. 2019. № 17. С. 93–101. DOI: 10.1186/s12916-019-1312-y
5. World Health Organization. Healthy diet. Geneva : WHO, 2023. 120 p.
6. Москаленко В. Ф. Громадське здоров'я : підручник. Київ : Медицина, 2021. 320 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-54>

СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В СТРУКТУРІ ЗАГАЛЬНОГО АНАМНЕЗУ: ВІД ПОДОЛАННЯ СТИГМИ ДО СТРАТЕГІЙ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Дністрянська Марія Владиславівна

асистент кафедри реабілітаційних технологій

Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Вінницький соціально-економічний інститут

м. Вінниця, Україна

Сексуальне здоров'я є невіддільною складовою загального фізичного та ментального добробуту людини. Незважаючи на визнання ВООЗ