



Всеукраїнська громадська організація
«АСОЦІАЦІЯ ДІЄТОЛОГІВ УКРАЇНИ»

Поживна цінність прісноводної риби та потенціал збільшення її споживання

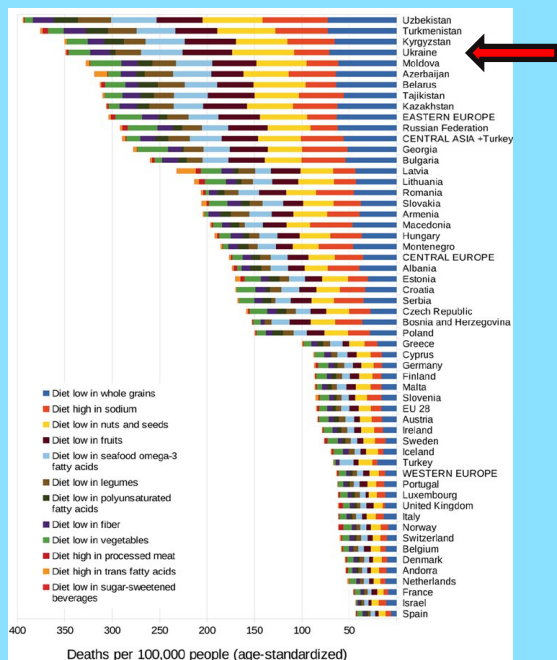
Олег Швець
**Національний університет біоресурсів та
природокористування**
Асоціація дієтологів України

В Україні спостерігається низький рівень споживання риби

Дорослі українці в середньому споживають 46 г риби, тобто приблизно вдвічі менше рекомендованої кількості.

Дослідження фактичного харчування
населення України, 2019 р.

Українці помирають від серцево-судинних захворювань, серед іншого, через надмірне вживання солі і недостатнє - кардіопротективної їжі



- Низький рівень споживання цільнозернових продуктів
- Високе споживання натрію/кухарської солі
- Низький рівень споживання горіхів/насіння
- Недостатнє споживання фруктів
- Низький рівень споживання Омега-3 ЖК
- Недостатнє споживання бобових
- Низький рівень споживання ПНЖК
- Недостатнє споживання овочів

ЖК – жирні кислоти; ПНЖК – поліненасичені жирні кислоти

Один з найбільш корисних та збалансованих харчових продуктів на нашій планеті

Риба є незамінною для підтримки загального здоров'я, підтримки функції мозку, серцево-судинного здоров'я та сприяння росту та розвитку. Її регулярне споживання також сприяє зниженню ризику хронічних захворювань, таких як хвороби серця, діабет, ментальні та розумові порушення.



Noreen, S., Hashmi, B., Aja, P. M., & Atoki, A. V. (2025). Health benefits of fish and fish by-products—A nutritional and functional perspective. *Frontiers in Nutrition*, 12, 1564315.

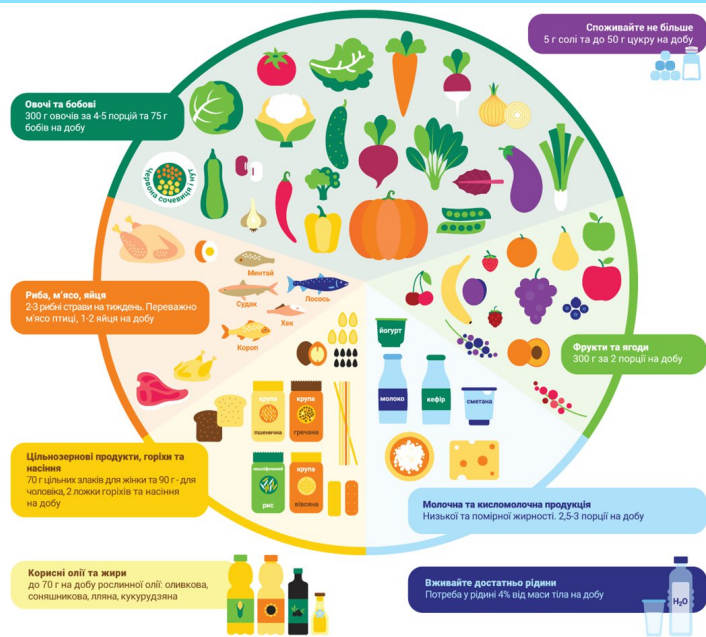
Хімічний склад свіжої риби

Включає 0%-0,5% вуглеводів, 16%-21% білка, 1,2%-1,5% мінералів, 0,2%-25% жиру, 66%-81% води, незамінні амінокислоти (НАК) та жирні кислоти.

Вміст мінералів та мікронутрієнтів

Сприяє задоволенню потреби в кальції, залізі, цинку
Омега-3 ЖК, вітаміні D, вітаміні A, метіоніні, лізині...

Національні рекомендації щодо здорового харчування дорослих



В.о. Міністра

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
Уригор

У.СУПРУН

“08” грудня 2017 р.

«...Цільовим рівнем споживання риби є дві – три рибні страви на тиждень, з яких принаймні одна повинна бути з морської риби...»

Чому варто регулярно споживати рибу?

Зниження ризику

Інфаркту та інсульту, які зумовлюють дві з трьох смертей в Україні.

Ріст та розвиток

Рибні поживні речовини є незамінними у формуванні, мозку, органу зору, імунітету...

Розумова працездатність

Поліпшується завдяки оптимальному вживанню риби, ↓ризик хвороби Альцгеймера.

Ментальне здоров'я

Компоненти риби сприяють подоланню широкого спектру проблем: від депресії до розладу сну.

Збереження зору

Споживання риби асоційоване з уповільненням вікового погіршення зору.

Запобігання астмі

Раннє введення риби у харчування дітей зменшує ризик бронхіальної астми.

Можливості для збільшення присутності риби в меню українців

01

Наукові дослідження

Збільшують діапазон практичних можливостей: уточнення інформації про поживну цінність, вплив на вибір риби, оцінка наслідків для здоров'я...

02

Державна політика

Обґрунтування та реалізація заходів, спрямованих на промоцію здорового харчування та присутність риби у харчуванні організованих колективів.

03

Освіта та інформація

Впровадження сучасних знань та ефективне поширення доступної та цікавої інформації про користь риби.

04

Міжсекторальна взаємодія

Є обов'язковою умовою для сприяння вибору на користь споживання здорової їжі, включаючи рибу.

Висновки

01

Більшість найкращих моделей харчування обов'язково включають регулярне споживання риби, зважаючи на її ексклюзивні поживні властивості.

02

Рівень споживання риби населенням України є неприйнятно низьким, що має самостійний негативний вплив на показники здоров'я дітей та дорослих в нашій країні.

03

Необхідно розробити та невідкладно почати реалізацію плану дій з метою збільшення доступності та промоції вибору на користь риби у щоденному меню українців.