

ПРИКЛАДИ ВИЗНАЧЕНЬ (НЕПОВНИХ) З ТЕРМІНОЛОГІЧНОГО СЛОВНИКА

БАЗА ДАНИХ Global Burden of Disease (GBD) — це найповніше у світі систематичне дослідження, яке кількісно оцінює втрати здоров'я (смертність, захворюваність, втрата працездатності) від усіх основних хвороб, травм та факторів ризику в усіх країнах, координується Інститутом метрики та оцінки здоров'я (IHME) при Університеті Вашингтона для порівняння та формування стратегій охорони здоров'я ([https.....](https://...)).

БАЗА ДАНИХ Global Nutrition Report є ще однією базою глобальних та національних даних щодо стану харчування населення, показники поширення аліментарно-залежних захворювань та нормативних даних щодо кожної країни. *Global Nutrition Report* також слугує інструментом моніторингу прогресу кожної країни та регіону щодо досягнення цілей у сфері харчування та здоров'я ([..](https://...)).

БАЗА ДАНИХ Global Health Observatory (GHO) від ВООЗ. GHO містить інформацію про широкий спектр питань здоров'я, включаючи аліментарно-залежні захворювання. База даних дозволяє здійснювати порівняння між країнами, відстежувати глобальні тенденції та оцінювати ефективність національних політик охорони здоров'я. GHO надає дані про захворюваність, смертність, фактори ризику, споживання їжі, а також інші показники, які дозволяють оцінити стан здоров'я населення світу ([https:.](https://...)).

БАЗА ДАНИХ National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Ця база даних містить детальну інформацію про здоров'я, харчування та фактори ризику розвитку різних захворювань, включаючи аліментарно-залежні захворювання. NHANES забезпечує доступ до даних про споживання їжі, рівні фізичної активності, біомаркерів, стан здоров'я та інші важливі показники, що дозволяють оцінити стан здоров'я населення та розробити ефективні стратегії профілактики ([https://.....](https://...)).

ВАЛІДАЦІЯ ХАРЧОВОГО ПРОДУКТУ — це процес отримання доказів того, що заплановані заходи контролю (наприклад, у межах системи НАССР) є ефективними та дійсно здатні забезпечити виробництво безпечної їжі. Якщо верифікація відповідає на питання «Чи робимо ми все правильно за планом?», то валідація — на питання «Чи правильний сам наш план і чи гарантує він безпеку?».....

ІЗОТІОЦІАНАТИ — це біологічно активні сполуки, які утворюються під час розщеплення глюкозинолатів, що містяться в овочах родини хрестоцвітих (білокачанна капуста, броколі, брюссельська капуста, цвітна капуста, крес-салат, хрін, гірчиця та ін.). Вони відомі як потужні імуномодулятори, що мають виражені антиоксидантні, протизапальні властивості. Вважаються імунобустерами, які знижують запальні процеси та допомагають організму захищатися від ракових захворювань (онкопротекторні). Допомагають нейтралізувати токсини та знижувати рівень запалення в організмі. Найвідомішим ізотіоціанатом, що міститься в броколі, є сульфорафан.

ІМУНОБУСТЕРИ — це загальний термін для продуктів (БАДів, чаїв, добавок), розроблених для підтримки та зміцнення імунної системи та загального тону організму, що зазвичай містять вітаміни, мінерали, екстракти трав (наприклад, лимонник, моринга, тулсі, куркума), антиоксиданти, *L*-лізин. Вони призначені для людей, що відчувають зниження імунітету, стрес, занепад сил або під час інфекційного періоду, а також існують спеціальні дитячі версії.

Приклади імунобустерів та їхній склад:

ІНДЕКС МАСИ ТІЛА, ІМТ чи ІНДЕКС КЕТЛЕ — це показник, що співвідносить вагу людини до її зросту в квадраті, щоб оцінити, чи є вага нормальною, недостатньою, надмірною чи вказує на ожиріння, і розраховується за формулою: вага (кг) / зріст (м)², що допомагає визначити стан здоров'я. Він є простим інструментом для скринінгу, але має обмеження, не враховуючи м'язову масу. Це корисний інструмент для первинної оцінки ризиків для здоров'я, але не є єдиним критерієм, і для точного діагнозу потрібна консультація лікаря.

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В НУТРИЦІОЛОГІЇ — це персоналізована розробка стратегій харчування та способу життя, яка враховує унікальні особливості кожної людини: генетику, біохімію, стан мікробіоти, метаболічний тип, спосіб життя, рівень стресу, емоційний стан, цілі та історію здоров'я, замість універсальних дієт, щоб досягти максимальної ефективності та довгострокового результату. Це комплексне бачення, що поєднує дані функціональної медицини та класичної нутриціології.

МІКРОНУТРИЄНТНА МОДИФІКАЦІЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ або **НУТРИТИВНА ОПТИМІЗАЦІЯ ХАРЧОВИХ СИСТЕМ** (Об'єднуючий термін (згідно з Регламентом ЄС № 1925/2006) – це додавання вітамінів і мінеральних речовин до харчових продуктів, тобто умисне введення в рецептуру харчового продукту одного або кількох мікронутрієнтів з метою підвищення його біологічної цінності, відновлення природного складу або створення спеціальних дозованих форм.

ІНДЕКС НООРДЕНА — це формула для розрахунку нормальної маси тіла, яка базується на зрості людини. Він був запропонований датським епідеміологом у 1983 р. і є модифікацією індекса Кетле, який використовують для оцінки надлишкової маси тіла. Формула визначає ідеальну вагу (в кг) як зріст у сантиметрах, помножений на коефіцієнт 0,42. *Приклад розрахунку.....*

Цей індекс використовується для орієнтовної оцінки співвідношення маси тіла та зросту, допомагаючи визначити наявність надлишкової ваги або дефіциту.

ІНДЕКС СИТОСТІ або **ІНДЕКС НАСИЧЕННЯ** — це показник, що визначає, наскільки довго певний продукт втамовує голод. Продукти з високим індексом ситості, такі як варена картопля, вівсянка, бобові, фрукти та цільнозернові, допомагають довше відчувати себе ситим. Це корисно під час дотримання дієти для контролю калорійності без надмірних обмежень.....

ІНДЕКС ХАРЧОВОЇ (НУТРИТИВНОЇ) ЩІЛЬНОСТІ (ІХЩ) — це показник, який вказує на вміст поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінералів) у харчовому продукті. Продукти з високим ІХЩ містять багато корисних речовин за невеликої кількості

калорій, тоді як продукти з низьким ІХЩ навпаки, мають багато калорій та мало поживних речовин. Для оцінки загальної поживної щільності продукту можна розрахувати середнє арифметичне значення індексів окремих нутрієнтів, які є вищими за 0,5.....

ВЗАЄМОДІЯ ГЕНОТИПУ, ФЕНОТИПУ ТА ДІЄТИ — це процес, коли дієта (чинник середовища) впливає на прояв фенотипу (зовнішніх ознак) організму, який визначається його генотипом (генетичним кодом), утворюючи складну взаємодію, що лежить в основі нутриціології та індивідуальної реакції на харчування.....

ВЗАЄМОДІЇ ІНГРЕДІЄНТІВ В ХАРЧОВИХ СИСТЕМАХ — це взаємодії, що відбуваються в продуктах харчування на всіх етапах їх виробництва, від зберігання, перевезення на підприємство, технологічної переробки, пакування, доставки і розподілу.

Це складні *фізичні* (адсорбція, абсорбція, випарювання, сушіння, зменшення розміру частинок та ін.), *хімічні*,

ДІЄТА ГІПОАЛЕРГЕННА — це спеціальний раціон, спрямований на виявлення продуктів, що викликають симптоми непереносимості, шляхом їх тимчасового виключення з раціону. Вона допомагає зменшити прояви алергії (наприклад, у випадку кропив'янки чи atopічного дерматиту), а також є безпечною для годуючих мам, оскільки допомагає уникнути потенційних алергенів, які можуть потрапити в організм дитини.....

ДІЄТА DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension, «Дієтичні підходи для зупинення гіпертензії») — це план здорового харчування, розроблений для зниження та контролю високого артеріального тиску. Розроблена Національним інститутом серця, легень і крові (NHLBI) у співпраці з провідними медичними центрами США, включаючи Університет Джонса Хопкінса, Медичний центр Університету Дьюка та інші.....

ДІЄТА КЕТОННА (КЕТОДІЄТА) — це режим харчування з дуже низьким вмістом вуглеводів (5...10 %), помірним білком (15...30 %) та високим вмістом жирів (60...75 %), спрямований на переведення організму в стан кетозу. У цьому стані тіло спалює жир замість глюкози як основне джерело енергії, що сприяє швидкому

схудненню, стабілізації цукру в крові та підвищенню енергії. Зазвичай для того, щоб увійти до кетозу, потрібно 24–48 годин.

ДІЄТА КОНТРАСТНА — це система харчування, що чергує *розвантажувальні* (з обмеженням калорій) та *навантажувальні* (з більш калорійними продуктами) дні.....

НАТУРОПАТІЯ В НУТРИЦІОЛОЇ — це напрямок альтернативної медицини, що базується на використанні природних методів (фітотерапія, ароматерапія, дієта, масаж, гідротерапія та ін.) для стимуляції самозцілення організму, часто без застосування сучасних фармацевтичних препаратів. Вона розглядає здоров'я цілісно, зосереджуючись на усуненні першопричин хвороб, а не лише симптомів. Більшість методів натуропатії не підтримуються доказовою медициною.

Натуропатія в нутриціології — це.....

В Україні та багатьох інших країнах натуропатія

НАУКОВІ УСТАНОВИ ТА УНІВЕРСИТЕТИ УКРАЇНИ, ДЕ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПРОБЛЕМАМИ НУТРИЦІОЛОГІЇ. В Україні наукові дослідження в галузі нутриціології зосереджені в інститутах при Національній академії медичних наук (НАМН), а також на спеціалізованих кафедрах провідних університетів.....

ТЕХНОЛОГІЯ 3D-ДРУКУ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ В УКРАЇНІ поки що є нішевою, але має потенціал для розвитку, особливо в сегменті створення індивідуалізованих продуктів, альтернатив м'ясу та складних десертів. Процес полягає у використанні спеціальних принтерів, які шар за шаром викладають їстівні матеріали (тісто, шоколад, м'ясну пасту тощо) за цифровою моделлю..

ТЕХНОЛОГІЇ ПРИЖИТТЄВОЇ МОДИФІКАЦІЇ СИРОВИНИ — це інноваційні методи оброблення сировини (як природних, так і синтетичних), що застосовуються безпосередньо під час їхнього формування, росту або отримання, з метою покращення їхніх властивостей.....

ТРЕНД «INGREDIENTS and BEYOND» (Інгредієнти та не тільки) в Україні з 2025 року та фокусується на прозорості складу,

натуральності, функціональності продуктів та усвідомленому споживанні. Він передбачає перехід від простого читання етикеток.....

НУТРИГЕНОМІКА — це наука, що вивчає, як харчування впливає на вираженість (активність) генів, тобто як продукти харчування можуть «вмикати» або «вимикати» певні гени в організмі. Це сучасний напрямок, який досліджує молекулярні механізми впливу поживних речовин на генний апарат.....

НУТРИГЕНЕТИКА — це наука, яка вивчає, як індивідуальні генетичні особливості впливають на реакцію організму на певні харчові речовини, а персоналізоване харчування використовує ці знання для розробки дієти, що відповідає генетичному профілю людини. Це дозволяє оптимізувати харчування для покращення здоров'я та запобігання захворювань, враховуючи унікальні генетичні варіації кожної людини.....

НУТРИМЕТАБОЛОМІКА — це наука, що вивчає, як компоненти їжі (нутрицієнти) впливають на загальний «хімічний профіль» організму, аналізуючи сукупність усіх маленьких молекул (метаболітів), які клітини виробляють у відповідь на харчування, допомагаючи зрозуміти, як їжа впливає на здоров'я,

НУТРИОМ — це сукупність харчових речовин та факторів, необхідних для підтримки здоров'я та життєдіяльності людини. Він представляє собою.....

НОВІ СВІТОВІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ХАРЧУВАННЯ НА 2025–2030 роки. 7 січня 2026 року було оприлюднено нові офіційні настанови з харчування США — *Dietary Guidelines for Americans 2025–2030 (DGA 2025-2030)*. Це оновлення, яке відбувається кожні 5 років, базується на останніх наукових дослідженнях і радикально змінює попередні підходи, роблячи акцент на якості їжі, а не лише на підрахунку калорій (*див. Додаток 2*).....

НУТРИТИВНИЙ СКРИНІНГ MNA (Mini Nutritional Assessment) — це швидкий, валідований тест для оцінки ризику або наявності мальнутриції (недоїдання) у людей похилого віку. Включає оцінку способу життя, харчування, антропометричні дані та.....

ОМІКСНІ ТЕХНОЛОГІЇ — це комплекс сучасних технологій у молекулярній біології та біотрансформатиці, що включають геноміку, епігеноміку та інші науки. Застосування омікських технологій допомагає вивчати організм людини на різних рівнях його організації, а у сфері, яка стосується харчування, нутригеноміка та нутригенетика, забезпечують розуміння взаємовпливу генів.....

ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ. Харчовий раціон для військовослужбовців формують за основними принципами, які передбачають відповідність чинним фізіологічним нормам за показниками енергетичної цінності, білкової, ліпідної та вуглеводної збалансованості, врахування засвоюваності і взаємодії нутрієнтів, що входять до складу харчової продукції, забезпеченість надходження есенційних вітамінів, мікроелементів для профілактики.....

ОРТОРЕКСІЯ — це розлад харчової поведінки, при якому людина стає патологічно одержимою «чистим» та здоровим харчуванням. На відміну від анорексії, тут фокус робиться не на кількості їжі чи схудненні, а на її якості, складі та

ОСНОВНІ ДОКУМЕНТИ, ЩО РЕГУЛЮЮТЬ ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ, включають закони «Про безпечність та якість харчових продуктів»,.....

ОЦІНКА ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ — NUTRI-SCORE — це проста, науково обґрунтована система маркування харчової цінності, що використовує.....

ПРООКСИДАНТНА ДІЯ НУТРИЄНТІВ — це здатність певних поживних речовин (зазвичай відомих як антиоксиданти) за певних умов не нейтралізувати, а навпаки, стимулювати утворення вільних радикалів та процесів окиснення в організмі.....

ПСИХОГЕННА ХАРЧОВА НЕПЕРЕНОСИМІСТЬ — це непереносимість, коли хворі скаржаться на «харчову алергію» під час споживання певних продуктів. Після їх виключення настає полегшення, а потім хворий починає шукати новий «харчовий алерген» і так без кінця. Це призводить до збіднення раціону і, як наслідок.....

ДОДАТОК 1

НОРМИ

**фізіологічних потреб населення України
в основних харчових речовинах і енергії**

ДОДАТОК 2

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

**нормативних вимог до харчування
між українським Наказом МОЗ №1073 та новим DGA 2025–2030**

ДОДАТОК 3

**Англо-український глосарій ключових термінів DGA 2025–2030
ANGLO-UKRAINIAN GLOSSARY OF CORE TERMS (DGA 2025–2030)**

ДОДАТОК 4

**Порівняльна таблиця,
яка показує, як один і той самий базовий продукт змінюється
залежно від ступеня обробки за класифікацією NOVA**

ДОДАТОК 5

ВИМОГИ

**до тверджень про поживну цінність харчових продуктів
та тверджень про користь для здоров'я харчових продуктів**

ДОДАТОК 6

Еталонний термінологічний глосарій

Об'єднуючий термін (згідно з Регламентом ЄС № 1925/2006):

Додавання вітамінів і мінеральних речовин до харчових