ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА ВМІСТУ «ПРИХОВАНОГО ЦУКРУ» ТА НУТРИТИВНОЇ ЦІННОСТІ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ФІТНЕС-БАТОНЧИКІВ

Кушнір О.В., Кушнір О.О.

Науковий керівник: Кушнір О.В.

Кафедра: Гігієни та екології, Буковинський державний медичний університет

АКТУАЛЬНІСТЬ

Агресивний маркетинг позиціонує спеціалізовані фітнес- та протеїнові батончики як здорову альтернативу кондитерським виробам (healthy snacks), необхідну для підтримки енергії або відновлення після тренувань. Проте нутритивний профіль багатьох таких продуктів характеризується критично високим вмістом доданих цукрів та рафінованих жирів, що суперечить гігієнічним нормативам раціонального харчування та рекомендаціям ВООЗ щодо профілактики метаболічних порушень.



МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Провести гігієнічну оцінку компонентного складу та харчової цінності популярних фітнес-батончиків мас-маркету на предмет відповідності критеріям здорового харчування.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Аналітичне дослідження етикеток (склад та харчова цінність)

20 найпопулярніших фітнес- і злакових батончиків (роздрібні та спортивні мережі).

Оцінювалися показники:

- **енергетична цінність;**
- білки, жири, вуглеводи;
- наявність і позиція цукру та цукрозамінників (сиропів).

Порівняння з рекомендаціями ВООЗ: обмеження доданих цукрів до 25 г/добу.

РЕЗУЛЬТАТИ



13 з 20 продуктів містять доданий цукор (глюкозно-фруктозний сироп, патоку або сахарозу) на першій або другій позиції у складі інгредієнтів.

Середній вміст простих вуглеводів в одному батончику (40–50 г):

14,5 ± 2,3 г ⟶ **≈ 58%** від максимально допустимої добової норми доданих цукрів (ВООЗ)

У категорії «злаково-фруктових» батончиків частка цукрів досягала **40–45%** від загальної маси продукту.

Лише **15%** (3 з 20) зразків (переважно протеїнові батончики без доданого цукру) відповідали гігієнічним вимогам до здорового перекусу.

СТРУКТУРА СКЛАДУ (СЕРЕДНІ ПОКАЗНИКИ)

Енергетична цінність	≈ 180–220 ккал (в 1 батончику, 40–50 г)
Білки	8,5 ± 2,1 г
Жири	6,8 ± 1,7 г
Вуглеводи	14,5 ± 2,3 г
Додані цукри	7,2 ± 1,8 г (≈ 58% від добової норми ВООЗ)

У багатьох зразках цукор (глюкозно-фруктозний сироп, патока, сахароза) знаходився на першій або другій позиції у складі інгредієнтів.

ВІДПОВІДНІСТЬ ГІГІЄНІЧНИМ ВИМОГАМ



- Відповідають (3 з 20)
- Не відповідають (17 з 20)

Переважно протеїнові батончики без доданого цукру (спеціалізоване спортивне харчування).

ВИСНОВКИ

1. Більшість популярних фітнес-батончиків за своїм нутритивним профілем та глікемічним навантаженням є кондитерськими виробами, а не продуктами здорового харчування.
2. Систематичне вживання таких продуктів як «корисних перекусів» створює ризик прихованого перебільшення добової норми цукру.
3. Необхідне підвищення рівня нутритивної грамотності населення щодо навичок читання етикеток та критичного аналізу маркетингових заяв (health halos) на пакуванні.