

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ГЕРОДІЄТИЧНОГО МЕНЮ В РЕСТОРАНИ ГОТЕЛЮ.

Yarmosh T.A. /Ярмош Т. А.

National University of Food Technology, Kyiv, Volodymyrska, 68, 01033
Національний університет харчових технологій, Київ, Володимирська, 68,
01033

Nikitina T.A./Нікітіна Т. А.

Ph.D., Associate Professor / к.е.н., доцент,
National University of Food Technology, Kyiv, Volodymyrska, 68, 01033
Національний університет харчових технологій, Київ, Володимирська, 68,
01033

Анотація. Зараз проблема геродієтичного харчування для людей похилого віку досить актуальна, так як кожна четверта людина – пенсіонер за віком. Правильно організоване харчування для таких людей сприяє кращій роботі систем та органів, підвищує рівень захисної реакції організму. У статті обґрунтовано необхідність застосування та впровадження геродієтичне меню для людей похилого віку, проаналізовані готельно-ресторанні господарства, досліджено контингент споживачів, розкрито принципи геродієтичного харчування, а також охарактеризовані вплив продуктів із запропонованого меню на організм людей похилого віку.

Ключові слова: інновація, геродієтичне меню, готельне підприємство, конкурентоспроможність, люди похилого віку, готельні послуги .

Вступ. Інновації в сфері харчової індустрії є постійно актуальними, оскільки харчування є найважливішим фактором впливу на тривалість життя, стан здоров'я та працездатність людини. З кожним роком особливу увагу приділяють раціональному або правильному харчуванню. Таке харчування враховує вік, стать, кліматичні умови проживання і характер праці людини.

Основним сегментом дослідження зараз є харчування для людей похилого віку, так як їх чисельність з кожним роком збільшується, а достатньої уваги їх

харчуванню не приділяється. Тому, зараз існує необхідність застосування харчових продуктів геродієтичного призначення в меню ресторанів готелів оздоровчого та туристичного призначення

Основний текст. На разі асортимент продукції для людей похилого віку дуже обмежений. Необхідно розширити асортимент профілактичних продуктів харчування для людей похилого віку у відповідності з їх фізіологічними потребами і станом здоров'я.

Зараз існує мало готелів, які надавали б спеціальні послуги для людей похилого віку. Готелі котрі б надавали окреме меню геродієтичне харчування немає, а є лише пансіонати, санаторії де використовують дієтичне меню для всіх вікових категорій. Але, така тенденція почала розвиватися за кордоном.

Так, готель «Hotel Delfin» в Словенії, цільова аудиторія – люди похилого віку. Для літніх людей готель надає знижки, двічі на тиждень в готелі працює лікар. У межах готелю є перукарня та клініка, де пропонують фізіотерапію. Лікувальна фізкультура відбувається в басейні і в тренажерному залі. Вони пропонують також оренда велосипедів, боулінг, бочче, теніс, дитячий майданчик, волейбол. На території готелю є 3 ресторани з італійською кухнею в стилі «шведський стіл» [1].

В зв'язку із пандемію коронавірусної хвороби 2019 (COVID-19) у світі багато готелів почали надавати послугу харчування для людей похилого віку, які не можуть вийти з дому. Запровадили доставку додому ресторанної продукції раціону геродієтичного призначення.

Яскравим прикладом є готель «Клер» в Ірландії, який запровадив вечері з доставкою додому для людей похилого віку. [2].

Готель «Rose Garden» розміщений поблизу м. Бангкок, призначений для людей похилого віку. Готель пропонує послуги оздоровчого тайського харчування «all-inclusive», цілодобові послуги вихователя, розважальні заходи, екскурсії, програми релаксації, семінари по медитації та спів. Готель оточений природою та тайським способом життя [2].

Готель «Grand Hyatt Hotel» в Сінгапур, призначений для гостей з обмеженими можливостями. По всій будівлі для людей похилого віку обладнані зручності, спеціалізовані номери, а також встановлені поручні. Готель укомплектований інвалідними візками із дверима для інвалідів, ліфтами та парковою. Структура готелю включає 6 ресторанів, басейн, фітнес-центр, сауну, парову баню, спа-центр. В ресторані страви подають азіатської, західної, східної кухні та італійської в стилі «à la carte» й «шведський стіл» [3].

Отже, не зважаючи на те що спеціальні послуги для людей похилого віку вже надаються в готелях у світі, ми вважаємо за необхідне запровадити у готельно-ресторанному господарстві в якості інновації геродієтичне харчування.

Для готельно-ресторанного комплексу нами було запропоновано меню для людей старшого покоління. Меню показано у Табл.1.

Таблиця 1

Геріатричне меню [розроблено авторами за джерелами 4, 5, 6, 7]

Страви	Вихід, г
1	2
<i>Фірмові страви</i>	
<i>Мармелад буряково-вишневий</i> (буряк/вишня/сироп бузини/ екстракт шипшини/ «Вітапектин»/ лимонний сік/ кокосова стружка)	130
<i>Мармелад перцевий</i> (перець/ «Вітапектин»/цедра апельсина/ лимонний сік/ кокосова стружка)	130
<i>Мармелад огірковий</i> (огірок/ «Вітапектин»/ кориця/ коріандр/ лимонний сік/ кокосова стружка)	130
<i>Мармелад томатний</i> (томати/ сік винограда/ «Вітапектин»/ кориця/ лимонний сік/ кокосова стружка)	130
<i>Мармелад морквяно-айвовий</i> (морква/ айва/ «Вітапектин»/ кориця/ кокосова стружка)	130
<i>Мармелад пастернак-груша</i> (пастернак/ груша/ «Вітапектин»/ лимонний сік/ кокосова стружка)	130
Млинці з матчею (матча/ борошно нутове пророщене йодоване/ печінка/ яблуко/ спаржа/ курага/ сметана)	250/30
<i>Холодні страви</i>	
Курячий паштет з грецьким горіхом і вишневим соусом	140
Салат з шинкою (шинка/ помідор/ сир Фета/ салат Айсберг/ маслини/ оливки/ гарбузова олія/ базилік)	140
Вінегрет з білою квасолею та проростками пшениці (буряк/ морква/ консервована квасоля/ огірок солоний/ цибуля/ медово-гірчичний соус/ насіння кунжуту/ проростки пшениці)	160

1	2
Салат з морквою, грушею та насінням кунжуту (морква/ груша/ кунжут/ лляна олія/ гімалайська сіль)	100
Салат з капустою і журавлиною (капуста/ яблуко/ журавлина/ насіння соняшника/	150
Салат Грецький (помідори/ перець солодкий/ огірок/ маслини/ сир Бринза/ лимон/ оливкова олія/ гімалайська сіль)	100
Паштет рибний з кисломолочним сиром	100
Рулет м'ясний з омлетом і беконом й шпинатом	150/30
Супи	
Солянка з чорносливом (м'ясо кролика/ огірки/ чорнослив/ сметана)	250/25
Крем-суп з гарбуза (гарбуз/ вершки/ насіння гарбуза/ насіння льону/)	300/3/6
Крем-суп з цибулі (цибуля/ сир Ементаль/ тім'ян/ багет французький/гарбузова олія)	255/45
Крем-суп з капусти (капуста/ селера/ петрушка/ вершки/ сухарики)	285/15
Крем-суп з гороху (бекон/ горох/ морква/ цибуля)	300
Другі страви	
Котлета куряча (філе курки/ альбумін харчовий/ зародок пшениці/ сироватка молочна)	100
Котлета фарширована (свинина/ нут/ вершковий сир/ грецький горіх/)	100
Котлета білкова (свинина/ пророщене соєве борошно/ альбумін харчовий)	100
Котлета з фукусом (яловичина/ фукус/ соєве борошно ЕСО/ лляна олія)	110
Суфле з горбуші (філе горбуші/ яйця/ перець болгарський)	120
Печінка тушкована з овочами	120
Гарячі напої	
Молоко з медом і маточним молочком	200
Чай малиновий з медом	200
Чай овочево-фруктовий (цукати з моркви/курага/ смородина)	200
Чай з прополісом	200
Чай з малини, горобини, смородини	200
Солодкі страви	
Печиво дієтичне (борошно гречане/глюкоза, натуральний ароматизатор)	100
Пісочне дієтичне (вівсяне борошно/ екстракт стевії)	100
Яблучні пряники (пшеничне борошно/ зародки пшениці/ яблучний порошок)	120
Кекс (борошно сорго ЕСО/ зародки пшениці/ родзинки/)	125
Чізкейк вершковий (порошок із кісточок винограду/ вершковий сир/ шрот насіння льону)	140
Суфле із кисломолочного сиру і груші (сир/ родзинки/ груші/ сметана)	150
Запіканка із кисломолочного сиру і цукатів (кисломолочний сир/ морквяні цукати/ яйця/ манна крупа)	150
Сирники з морквою	200/30
Напої	
Смузі на основі вівса (овес / курага/ квітковий пилок/ соняшниковий лецитин)	100
Смузі на основі льону (шрот льону/ петрушка/ квітковий пилок/ порошок ламінарії/ соняшниковий лецитин)	100

1	2
Смузі банановий (банан/ полуниця/ йогурт/ горіхи/ мед/ насіння чіа)	200
Смузі з айви (топінамбур/ айва/ алича/ горіх волоський/ мед)	200
Напій гарбузово-ревеневий (пюре гарбуза/ сік з ревеню/ цедра апельсина/ горіх волоський)	200
Напій морквяно – ревеневий (ревінь/ морква/ мед/ цедра апельсина/)	200
Напій кизило - топінамбуровий (кизил/ топінамбур/ насіння чіа)	200
Сік з гарбуза та обліпіхи	200
Узвар з сухофруктів, шипшини та меду	200
Йогурт з цукатами та насінням льону	200
Пряжене молоко з медом	200
Молоко з медом та маточним молочком	200

Для створення оздоровчого меню для людей похилого віку, повинні враховуватися принципи геродієтичного харчування. До таких принципів відносять наступне [7]:

- енергетична цінність геродієтичного раціону повинна становити 1600—2300 ккал;

- раціон повинен бути збагачений вітамінами, мінеральними речовинами (йодом, кальцієм, калієм, фосфором, залізом, цинком, селеном, хромом), ПНЖК, харчовими волокнами. Джерелом нутрієнтів є риба і морепродукти, молочна продукція, м'ясо, фрукти, овочі, горіхи, насіння, ягоди й цільнозернові продукти;

- дотримуватися співвідношення білки : жири : вуглеводи – 1:0,8 – 0,9:3,5 – 4,6;

- загальна енергетична цінність білка в раціоні повинна становити 10-20% , (а з них від 40 до 70% повинні становити незамінні амінокислоти), жирів 20-30%, вуглеводів 55-60% (клітковини 25-40 г);

При створенні геродієтичного меню необхідно враховувати профілактичний вплив нутрієнтів на організм людей похилого віку, а саме [7]:

- білки сприяють утворенню ферментів, гормонів, активізують всі процеси в кровотворенні, зміцнює організм в цілому. Наприклад, колаген регенерує та підтримує хрящову та кісткову тканини;

- ПНЖК володіють антиоксидантними та антиканцерогенними функціями;
- харчові волокна підтримують ШКТ та імунні процеси;
- вітаміни та мінеральні речовини активізують антиоксидантні властивості, нормалізують роботу ШКТ та печінки, регулюють жировий та вуглеводний баланс, підтримують регулюють роботу нервової системи.

Отже, страви повинні забезпечувати організм 10 - 50% добової потреби ПНЖК, харчових волокон, макро- й мікронутрієнтів, вітамінів. Їх наявність в раціоні покращує нормалізацію ендокринної, імунної й кровотворної системи [7].

На даний момент ще не знайдено харчової добавки, яка б могла задовольнити фізіологічну потребу організму на 10-50%. Але якщо комбінувати різні продукти харчування, можна досягти бажаного ефекту [7].

Нами були підібрані харчові добавки для меню геріатричного призначення, які б могли задовольнити потребу організму. Сюди можна віднести шрот або клітковину, різноманітні дієтичні олії, порошки з водоростей, пектин збагачений вітамінами та мінеральними речовинами, зародки пшениці, порошки з виноградинних кісточок, нутове борошно, матча та альбумін.

Так, олія лляна багата вітамінами Е, А, каротиноїдами, ПНЖК (омега 3, омега 6, омега 9). Її застосовують в дієтичному харчуванні, так як сприяє зміцненню імунітету. Таким самим ефектом володіє гарбузова олія, рекомендується вживання при запальних процесах, ендокринних захворюваннях, гастроентерологічних та серцево-судинних захворюваннях [8].

Під час проростання злакових, в паростках збільшується кількість макро- і мікронутрієнтів (Са, К, Р, Mg, Fe, Zn), вітамінів (С, В1, В2, В3, В6, Е і фолієва кислота.). Даний продукт легко засвоюється організмом, рекомендується вживати при недостатній кількості вітамінів, макро- і мікроелементів. Вміст проантоціанідинів в паростках покращує роботу серцево-судинної системи [8].

Рожевого кольору гімалайській солі надає саме магма, завдяки вулканічним процесам. Дана сіль характеризується великою кількістю макро- й мікроелементів, що становить близько 84 елемента [8].

Дуже широко застосовуються шроти. Наприклад, шрот з насіння льону містить клітковину, невелику кількість білків, жирні кислоти (омега-3, омега-6, омега-9) та макро- й мікронутрієнти (Mg, K, S, Ca, Zn, Fe, Se) [8].

До високобілкових продукт тваринного походження можна віднести альбумін. Містить незамінні амінокислоти, макро- та мікроелементи. Наприклад, вміст кальцію, калію та натрію в альбуміні в 1,2–2,1 рази перевищує їх рівень у м'ясі, залізом в 68,3 рази перевищує його наявність у м'ясі [8].

Морські водорості отримали широке застосування в харчуванні. Наприклад, ламінарія багата макро- й мікроелементами, вітамінами (C, A, B₁). Вміст P, Mg, Fe, Na, I перевищує в десятки разів їх вміст в звичайній капусті. Так 30-40 г ламінарії задовольняє потребу організму людини в йоді та харчових волокнах. При вживанні ламінарії нормалізується травлення, рівень холестерину в крові, кров'яний тиск та обмінні процеси [8].

Джерелом білка рослинного походження може бути борошно з нуту, яке за вмістом білків та жирів в декілька разів перевищує звичайне борошно вищого сорту. Вироби на основі нутового борошна характеризуються низьким глікемічним індексом, містять макро- і мікроелементи (Ca, K, Mg, Na, P, Zn, Fe, Mn, Cu, Se) [8].

Насіння чіа покращує роботу серцево-судинної системи, знижують ризик серцевих нападів та інфарктів, нормалізують кров'яний тиск за рахунок вмісту омега-3, забезпечує здоровий стан шкіри, покращує згортання крові, знижує рівень холестерину за рахунок омега-6. Вміст ПНЖК в чіа перевищує в декілька разів їх вміст в оливковій олії, ікрі лосося та печінці тріски [8].

Джерелом великої кількості антиоксидантів є матча, їх вміст в 137 раз перевищує вміст в зеленому чаю, та 70 раз в апельсині. Чай містить велику кількість катехінів, які в свою чергу протидіють вільним радикалам, призупиняють дію стовбурових клітин раку, уповільнюють процес старіння а також зміцнює організм. А також багатий вітамінами A і C [8].

Для очищення організму від токсичних речовин та радіонуклідів, відновлення обміну речовин в дієтичному харчуванні застосовують добавку «Вітапектин». Окрім цього, «Вітапектин» покращує організм, покращує роботу серцево-судинну систему, ШКТ та печінки [8].

Квітковий пилок виводить радіонукліди та важкі метали з організму, підвищує захисні функції організму до іонізуючої радіації. Пилок покращує імунну систему, розумову та фізичну працездатність, покращує апетит

Впровадження геродієтичного меню в готелі ресторані є актуальним та необхідним, так як її вирішення впливає на життя людини, сприяє зменшенню різноманітних захворювань, знижує ризик передчасного старіння.

Висновки. Отже, впровадження геродієтичне меню заданого хімічного складу та спрямованої дії, є важливою складовою функціональних продуктів харчування. Впровадження геродієтичне меню в готельно-ресторанну господарстві дає можливість надавати нову послугу, яка раніше не застосовувалась, а також підвищити конкурентоспроможність готелю, покращити імідж ресторану, збільшити кількість постійних гостей.

Література:

1. Hotel Delfin Plava Laguna [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.booking.com/hotel/hr/delfin.ru.html>
2. The Rose Garden at Suan Sampran [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://ua.hotels.com/go/thailand/rose-garden>
3. Grand Hyatt Singapore (SG Clean) [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.booking.com/hotel/sg/grand-hyatt-singapore.uk.html>
4. Новітні технології оздоровчих продуктів [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://tr.knute.edu.ua/files/2010/10/9.pdf>
5. Розробка та впровадження в ресторанному господарстві технології м'ясних січених виробів підвищеної біологічної цінності [Електронний ресурс] / Калюжний Іван Володимирович, Свідло Карина Володимирівна. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <chrome-extension://mhjfbmdgcfjbbpaeojfofohoefgiehjai/index.html>.

6. Використання вишнево-бурякового пюре у виробництві мармеладу геродієтичного призначення [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/handle/123456789/29182?locale=uk>.
7. Проблеми старіння та довголіття. Науково-практична конференція "Здоров'я, харчування, довголіття" [Електронний ресурс]. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <chrome-extension://mhjfbmdgcfjbbpaeojfofohoefgiehjai/index.html>.
8. Інноваційні технології харчової продукції функціонального призначення: монографія. / За ред. О. І. Черевка, М.І. Пересічного – 4-те вид., переробл. та допов. - Х.: Харківський. держ. унів. харчув. і торгівлі, 2017. – 940 с.

Abstract. Today, the problem of geriatric nutrition for the elderly is quite relevant, as every fourth person is retired. Properly organized nutrition for such people better systems and organs, the level of protective response. The article substantiates the use and implementation of geriatric menu for people of hygienic age, analyzes hotel and restaurant facilities, studies the contingent of consumers, reveals the principles of herodietic nutrition, and describes the impact of products from the recommended menu on the health of people of hygienic age

Key words: innovation, heroic menu, hotel enterprise, competitiveness, elderly people, hotel services.

References:

1. Hotel Delfin Plava Laguna [Electronic resource] - Mode of access to resource: <https://www.booking.com/hotel/hr/delfin.ru.html>
2. The Rose Garden at Suan Sampran [Electronic resource] - Access mode to the resource: <https://ua.hotels.com/go/thailand/rose-garden>
3. Grand Hyatt Singapore (SG Clean) [Electronic resource] - Mode access to the resource: <https://www.booking.com/hotel/sg/grand-hyatt-singapore.uk.html>
4. The latest technologies of health products [Electronic resource] - Mode access to the resource: <http://tr.knute.edu.ua/files/2010/10/9.pdf>
5. Development and implementation of technology in the restaurant industry

meat sliced products of increased biological value [Electronic resource] / Kalyuzhny Ivan Vladimirovich, Svidlo Karina Vladimirovna. - 2020. - Resource access mode: chrome-extension: //mhjfbmdgcfjbbpaeojofohoeefgiehjai/index.html.

6. The use of cherry-beet puree in the production of marmalade herodietic purpose [Electronic resource]. - 2018. - Mode of access to the resource: <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/handle/123456789/29182?locale=uk>.

7. Problems of aging and longevity. Scientific and Practical Conference "Health, nutrition, longevity" "[Electronic resource]. - 2016. - Resource access mode: chrome-extension: //mhjfbmdgcfjbbpaeojofohoeefgiehjai/index.html.

8. Innovative technologies of functional food products purpose: monograph. / For ed. OI Cherevka, MI Peresichnoho - 4th ed., Revised. and add. - H .: Kharkiv. state univ. I ate. and trade, 2017. - 940 p.