

Міністерство освіти та науки України
Національний університет харчових технологій

**Міжнародна наукова конференція,
присвячена 130-річчю
Національного університету
харчових технологій**

**«Нові ідеї в харчовій
науці – нові продукти
харчовій промисловості»**

13-17 жовтня 2014 року

Київ НУХТ 2014

Особливості формування Spa-харчування

Д.В. Андрущенко, С.М. Пересічна

Національний університет харчових технологій

В якості основних складових Spa-програм, які пропонуються готельно-ресторанними комплексами, як об'єктами, що спеціалізуються на оздоровленні і відпочинку, слід згадати Spa-харчування.

Spa-харчування визначають як здорове збалансоване харчування, яке впливає на свідомість людини, почуття, тіло через органи відчуття, естетичне сприйняття і фізіологічну користь. Стосовно меню, то в ресторанах готелів, що пропонують послуги оздоровлення, повинні пропонуватися страви, в тому числі і вегетаріанські, які відповідають принципам здорового харчування. Інгредієнти і технології приготування страв добираються з урахуванням того, щоб неповторність смаку і баланс макро- і мікронутрієнтів стали прямим і ефективним доповненням до Spa-програм.

Серед закладів ресторанного господарства бажана наявність фітнес-барів.

Корисними продуктами для Spa-харчування є морська капуста, креветки, мідії, устриці, риба (лосось, тунець), біле м'ясо птиці, куряча печінка, баклажани, цукіні, кабачки, листові салати, морква, буряк, помідори, огірки, селера, петрушка, цибуля порей, свіжі фрукти (крім газоутворюючих), курага, олії холодного віджиму, кисломолочні продукти (кефір, йогурт, кисломолочний сир), геркулес, хлібці, висівки, пророслі злаки, соєві боби та ін. Цукор краще замінити на фруктозу, хліб – на хлібці.

При програмах релаксації у Spa-меню включають тонізуючі напої – чай зелений і чорний, напій мате, напій з шипшини, гранатовий сік, які подають після процедури, а чай-каркаде, чай з меліси і м'яти з медом краще споживати до процедури, вони сприяють розслабленню нервової системи.

Енергетична цінність раціону повинна становити від 800 до 1000 Ккал на добу, білків - не більше 50г, вуглеводів - не більше 60г, жирів - не більше 45г на добу. Приймати їжу необхідно не менше 3-х разів на добу.

Останній прийом їжі варто проводити за 2,5 години до сну.

—— Традиції та інновації для технологій гостинності ——

Ці рекомендації допоможуть вам у підтриманні міцного здоров'я і високого рівня енергії, так необхідних для активного способу життя.

Література

1. Кучуркина М.В. «Спа-питание», М.: 2009. – 240с.