

DETOX SUPPLY PROGRAMS

ПРОГРАМИ ДЕТОКС ХАРЧУВАННЯ

Матроненко К. С.

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

Нікітіна Т.А.

s.e.s., as.prof. / к.е.н., доц.
National University of Food Technology, Kyiv, Volodymyrska, 68, 01033
Національний університет харчових технологій, Київ, Володимирська, 68, 01033

Анотація. У статті розкривається зміст детокс харчування та роль ресторанного бізнесу у його розвитку. Визначено основні поняття детокс харчування, досліджено потенціал ресторанного бізнесу як туристичної дестинації. Обґрунтовано поняття детокс меню, переваги та недоліки детокс харчування.

Ключові слова: детокс харчування, детокс програми, ресторанний бізнес, підприємства ресторанного господарства, детокс.

Вступ. Організм сучасної людини все частіше піддається зашлакованості: неправильний спосіб життя, сучасна їжа (всілякі консерванти, барвники, підсилювачі), стреси, антибіотики. Ці шкідливі речовини забруднюють організм і призводять до багатьох негативних і хвороботворних процесів. Якщо від них не позбутися, вони стануть причиною багатьох захворювань.

Detox (від медичного терміну детоксикація - очищення) - це світовий тренд здорового харчування. Очищення організму - це не тільки один з найважливіших методів для боротьби з надмірною вагою, але і загальне оздоровлення організму, загальне поліпшення самопочуття, омолодження.

Основний текст. Детокс - це комплекс оздоровчих заходів, спрямованих на позбавлення організму від токсинів, вірусів, бактерій і відновлення його природної здатності до самоочищення.

Приходить час, коли необхідно негайно зробити «генеральне прибирання» в організмі. Особливо це необхідно після затяжних свят (табл.1).

Таблиця 1

Тиждень детоксикації по дням

День	Характеристика
1	Підготування до очищення. Виключити з раціону м'ясо, хліб, каші. Замінити їх на фрукти та овочі. Пити 1,5 – 2 л води.
2	Виключити з раціону кондитерські вироби, молочні продукти. Збільшити споживання фруктів, овочів. Пити 1,5 – 2 л води.

3	Виключити всю їжу окрім овочів та фруктів. Пити 1,5 – 2 л води.
4,5,6 і 7	Зменшити вживання кількості овочів та фруктів, замінюючи їх на смузі та воду.

Головні завдання детокс-програм - простимулювати власні системи організму, щоб вони працювали більш активно і максимально виводили токсини з організму. Детокс може включати і радикальні методи, такі як очищення крові (гемосорбція) або її ультрафіолетове опромінення. А можна діяти більш м'яко, регулюючи харчування, обмежуючи контакт з токсинами, а також перебудовуючи спосіб життя.

Найчастіше програми очищення називаються по тим основним продуктам, які рекомендується вживати в їжу. Як приклади таких детокс-програм можна привести соковий детокс (основа харчування - овочеві і фруктові соки, а також трав'яний чай), напіврідкий детокс (на додаток до соків можна їсти овочеві і фруктові пюре), фітодетокс (сюди входять відвари рослин) та інші. Перед початком будь-якої програми необхідно порадитися з лікарем, який врахує особливості організму.

Таблиця 2

Переваги та недоліки детокс харчування

Переваги	Недоліки
У перший день дієти посилюється усунення рідини, що може сприяти зниженню загальної ваги тіла.	Калорійність такої дієти є вкрай низькою, що значно відстає від потреб в енергії дорослої людини. Тому протягом періоду дієти можливі епізоди нездужання, слабкості, запаморочення, головного болю або навіть непритомність. Все це відбувається через зниження кількості споживаних вуглеводів, основного джерела енергії в організмі. Фізичної активності під час цієї дієти не рекомендується.
Продукти, що вживаються на цій дієті, є багатими джерелами вітамінів і мінералів, які володіють антиоксидантними	Обмеження жирів може призвести до зниження абсорбції жиророзчинних вітамінів. Різке і тривале обмеження білка

Продовження табл. 2

властивостями. Це запобігає передчасному старінню. А волокна, що містяться в овочах і фруктах, сприяють ситості.	може перешкоджати утворенню гормонів і відновленню тканин, а також впливати на рівень заліза, що сприяє розвитку анемії.
	Втрата ваги на такій дієті обумовлена усуненням рідини з організму. Дієта

	заснована на соках може стати хорошим початком для правильного харчування, але худнути тільки дотримуючись її не варто.
	Ще один недолік в раціоні цієї дієти є відсутність стимулів для жування, а це викликає те, що почуття ситості не стимулюється.

Так як детокс - це не просто короткострокове обмеження харчування, до нового розпорядку треба звикати поступово. Приблизно за місяць до наміченого старту програми фахівці рекомендують обмежити або виключити борошняні, а також рафіновані продукти, за два тижні - скоротити і поступово виключити з раціону сіль, цукор, прянощі, знизити куріння (в ідеалі - відмовитися від нього), не пити алкоголь, каву, міцний чай.

Ефект від дотримання детокс харчування зазначено на рис.1.



Рис.1 – Ефект від дотримання детокс харчування

Висновки. У процесі комплексного очищення виводиться з організму надлишок води, хімікатів, важких металів, харчових ароматизаторів, барвників, консерваторів, ароматичних речовин, нейротоксичних отрут (вражають нервову систему і мозок), мієтоксичних отрут (ушкоджують м'язи), гемотоксинів (ушкоджують стінки кровоносних судин і викликають кровотечу), гемолітичних (ушкоджують червоні тільця крові), нефротоксинів (ушкоджують нирки), кардіотоксинів (ушкоджують серце); відбувається видалення паразитів, отруйних речовин, в тому числі, утворених самим організмом, вірусів, бактерій, дріжджів і грибів; проводиться профілактика, усунення та попередження різного роду пухлин; підвищується імунітет; проходять головні болі, болі і

запальні процеси в суглобах; розслабляються спазмовані м'язи, внутрішні органи; зменшуються алергічні та псоріатичні прояви.

Література.

1. Детокс URL: <https://goodfoods.ru/upload/detox2.pdf>

2. Детокс неділя URL:

<https://yandex.ua/turbo?text=https%3A%2F%2Fmedside.ru%2Fdetoks-dieta>

3. Детокс дієта для очищення URL: <https://fit-and-eat.ru/diets/detoks-diety.html>

Literature.

1. Detox URL: <https://goodfoods.ru/upload/detox2.pdf>

2. Detox Sunday URL: <https://yandex.ua/turbo?text=https%3A%2F%2Fmedside.ru%2Fdetoks-dieta>

3. Detox Diet Cleansing URL: <https://fit-and-eat.ru/diets/detoks-diety.html>

Abstract. The article describes the content of detox nutrition and the role of the restaurant business in its development. The basic concepts of detox nutrition are defined, the potential of the restaurant business as a tourist destination is investigated. The concept of detox menus, advantages and disadvantages of detox nutrition are grounded.

Keywords: detox nutrition, detox programs, restaurant business, restaurant business, detox.