

## Сучасні методи забезпечення сталого розвитку готельного господарства

**Кирпіченкова О.М.**

кандидат технічних наук,  
доцент кафедри готельно-ресторанної справи  
Національного університету харчових технологій

**Постановка проблеми.** В сучасних готелях крім основних послуг, надається різноманітний асортимент додаткових послуг. Конкуренція серед готельних підприємств дуже гостра і постійно стимулює власників використовувати нові рішення, що приваблять широке коло споживачів. Таким чином, серед додаткових послуг слід виділити ті, що задовольняють особливі потреби гостей, зокрема можливість поряд з комфортним відпочинком отримати послуги, що стосуються корекції фігури.

Ожиріння у всьому світі визнано неінфекційною пандемією XXI століття. Згідно з останніми статистичними даними, 650 мільйонів дорослих людей віком від 18 років страждають на ожиріння і ця цифра неухильно зростає не тільки в розвинених країнах, але і в країнах, що розвиваються.

**Аналіз останніх досліджень.** В Україні завдання зниження надмірної маси тіла гостро стоїть перед великою кількістю громадян. Згідно з даними Всесвітньої організації з охорони здоров'я за 2019 рік, відсоток людей з ожирінням склав 24,1%, тобто кожний четвертий українець страждає на це захворювання.

**Виклад основного матеріалу.** Комплексна програма корекції фігури, окрім немедикаментозної корекції маси тіла, включає дієтичне харчування, оскільки головною метою профілактики ожиріння є раціональне гіпокалорійне (збалансоване) харчування, а також фізичні навантаження.

Сучасна дієтологія має в своєму арсеналі масу різних новомодних дієт. Але одна дієта залишається найефективнішою і до цього дня - це дієта №8. З 15 дієт, представлених відомим лікарем-дієтологом М.І. Певзнером, дієта або стіл №8 призначена для лікування ожиріння.

В даний час ступінь ожиріння визначається за індексом маси тіла (ІМТ), який розраховується за формулою Кетле як відношення маси тіла (в кг) до зросту (в м<sup>2</sup>). У здорових людей він дорівнює 18,5-24,9.

Корекція фігури – це продуманий, комплексний та індивідуально побудований під конкретного клієнта процес, який направлений на боротьбу із зайвою вагою і відновлення ідеальних форм тіла.

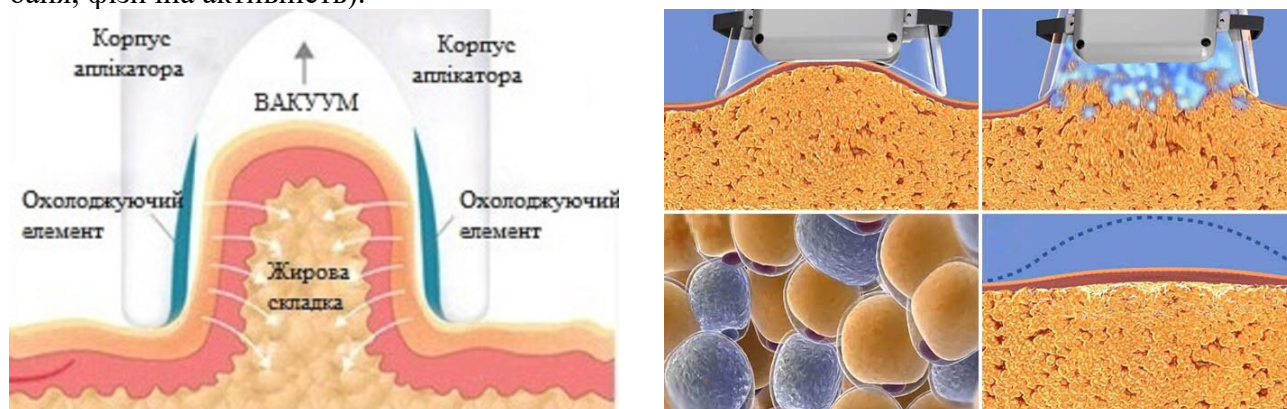
Кріоліполіз (кріомодельювання) – інноваційна неінвазивна методика, спрямована на корекцію жирових відкладень шляхом впливу холоду з використанням спеціального апарату. Охолодження жирової тканини призводить до поступової фізіологічної загибелі частини жирових клітин [1]. Кріомодельювання є розробкою головного госпіталю Массачусетсу і Гарвардського університету (вченими Рокс Андерсоном і Дітером Манштейном).

Принцип впливу. Кожна охолоджуюча маніпула за допомогою вакуумної аспірації тимчасово зменшує кровотік в зоні впливу для більш точного охолодження (рис.1). Після процедури кріомодельювання в жирових клітинах індукується процес природного апоптозу, тобто природної загибелі. Продукти біодеградації жирових клітин виводяться з організму в ході природних метаболічних процесів протягом 2-3 тижнів. Показання для процедури: локальні жирові відкладення.

Тривалість процедури 60-70 хвилин. За 1 сеанс може бути оброблено не більше 3-4 різних зон. Для обробки інших областей необхідно зробити перерву 2 тижні.

Повторна обробка однієї зони можлива через 30 днів. У цей період рекомендуються підтримуючі методики (біостимуляція, пресотерапія, мікрострумові лімфодренажні

програми). Сприятливими є вплив, що призводить до підвищеного потовиділення (сауна, баня, фізична активність).



**Рис. 1. Механізм дії аплікатора на зону впливу холодом**

Процедура кріоліполізу може проводитися в будь-який час доби незалежно від останнього прийому їжі і фізичних навантажень перед відвідуванням косметологічного кабінету. Пацієнт перед кріоліполізом веде звичайний спосіб життя. Підготовчий етап зводиться до відвідування лікаря для виявлення можливих протипоказань і вибору типу вакуумного аплікатора.

Існують різні підходи щодо калорійності раціону людей, які страждають на ожиріння – 1200-1500 ккал. Проте сприятливим в умовах санаторію вважається складання меню на 1500 ккал, оскільки споживання такої кількості кілокалорій сприятиме зниженню ваги без гострого почуття голоду.

Для людей, які страждають одним зі ступенів ожиріння, а також для тих, хто бажає нормалізувати масу тіла і поліпшити обмінні процеси в організмі буде розроблено дієтичне меню (стіл №8 по Певзнеру). Подібна дієта абсолютно безпечна для організму людини, так як вона призводить до активізації обмінних процесів без шкоди для органів і систем.

Дієта забезпечує зменшення калорійності раціону за рахунок вуглеводів, особливо легкозасвоюваних і в меншій мірі - жирів (в основному тваринних) при нормальному або незначно підвищеному вмісті білка. Обмеження вільної рідини, натрію хлориду і збуджуючих апетит продуктів і страв. Збільшення вмісту харчових волокон. Страви готують варені, тушковані, запечені. Смажені, протерті і рублені вироби небажані. Використовують замітники цукру для солодких страв і напоїв. Температура страв звичайна [2].

Знаючи відсотковий розподіл на кожен прийом їжі (30% - сніданок, 40% - обід, 25% - вечеря, 5% - перед сном) можна визначити, скільки кілокалорій необхідно спожити на сніданок, обід, вечерю та перед сном: 450 ккал на сніданок, 600 ккал на обід, 375 ккал на вечерю та 75 ккал перед сном.

**Висновки.** Для підвищення конкурентоспроможності готельних підприємств необхідно впроваджувати новітні додаткові послуги, що здатні привернути увагу нових заможних клієнтів і утримати наявний контингент. Зокрема можливо запропонувати комплексний підхід для досягнення максимального результату при схудненні і моделюванні фігури, який передбачає застосування інноваційної неінвазивної методики «кріоліполізу» та дотримання спеціальної дієти.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Комплексна корекція форм тіла та целюліту засобами фізичної реабілітації [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://kzref.org/kompleksna-korekciya-form-tila-ta-celyulitumolodih-jinok-zaso.html?page=4>
2. Гейнак О.І., Розширення асортименту страв оздоровчого призначення в закладах ресторанного господарства / О.І. Гейнак, О.М. Кирпіченкова, Т.А. Сильчук, І.В. Дочинець// Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Технічні науки. – 2019. – Т.30 (69) №3. С. 68-72.