

Ministry of Education and Science of Ukraine

National University of Food Technologies

88

**International scientific conference
of young scientist and students**

**"Youth scientific achievements
to the 21st century nutrition
problem solution"**

April – May, 2022

Part 3

Kyiv, NUFT, 2022

Міністерство освіти і науки України

Національний університет харчових технологій

88

**Міжнародна наукова
конференція молодих учених,
аспірантів і студентів**

**"Наукові здобутки молоді –
вирішенню проблем
харчування людства у ХХІ
столітті"**

Квітень – Травень 2022 р.

Частина 3

Київ НУХТ 2022

88 International scientific conference of young scientist and students "Youth scientific achievements to the 21st century nutrition problem solution", April – May, 2022. Book of abstract. Part 3. NUFT, Kyiv.

The publication contains materials of 88 International scientific conference of young scientists and students "Youth scientific achievements to the 21st century Nutrition problem solution".

It was considered the problems of improving existing and creating new energy and resource saving technologies for food production based on modern physical and chemical methods, the use of unconventional raw materials, modern technological and energy saving equipment, improve of efficiency of the enterprises, and also the students research work results for improve quality training of future professionals of the food industry.

The publication is intended for young scientists and researchers who are engaged in definite problems in the food science and industry.

*Scientific Council of the National University of Food Technologies
recommends for printing, Protocol № 10, 26.05.2022*

© NUFT, 2022

Матеріали 88 Міжнародної наукової конференції молодих учених, аспірантів і студентів "Наукові здобутки молоді – вирішенню проблем харчування людства у ХХІ столітті", Квітень – Травень 2022 р. – К.: НУХТ, 2022 р. – Ч.3. – 409 с.

Видання містить матеріали 88 Міжнародної наукової конференції молодих учених, аспірантів і студентів "Наукові здобутки молоді – вирішенню проблем харчування людства у ХХІ столітті".

Розглянуто проблеми удосконалення існуючих та створення нових енергота ресурсощадних технологій для виробництва харчових продуктів на основі сучасних фізико-хімічних методів, використання нетрадиційної сировини, новітнього технологічного та енергозберігаючого обладнання, підвищення ефективності діяльності підприємств, а також результати науково-дослідних робіт студентів з метою підвищення якості підготовки майбутніх фахівців харчової промисловості.

Розраховано на молодих науковців і дослідників, які займаються означеними проблемами у харчовій науці та промисловості.

Рекомендовано вченою радою Національного університету харчових технологій. Протокол № 10 від 26 травня 2022 р.

© НУХТ, 2022

7. ANTI-AGE NUTRITION IN THE HOSPITALITY INDUSTRY

Tsyrunnikova V., PhD,

Tyshchenko O.,

Bloshchuk Y.

*National University of Food Technologies
(NUFT), Kyiv*

Population ageing is a key societal and economic challenge in many industrialised nations around the globe. Healthy ageing is important to promote health, prevent noncommunicable disease, maintain mental health and well-being into the highest age groups. Anti-ageing is a trend to help older persons to live better for longer. The hospitality industry is also following this tendency and propose for their guests anti-age menu for positive impact on physical and mental health. The prospective scientific directions is the development of the anti-age menu for hotel and restaurant business facilities.

The thesis deals with the patterns of anti-age nutrition and health effects, and perspectives of implementation of anti-age menu in hospitality industry.

Dietary needs change with ageing: people become less physically active; metabolism and energy requirement decrease; nutrient requirements increase, because the abilities to utilize many food component become less efficient; risk of chronic diseases such as hypertension, cardiovascular diseases, osteoporosis, and different types of cancer increase. An older person needs extra amounts of essential nutrients such as calcium, potassium, zinc, vitamins D, B group vitamins, and dietary fibres.

Maintaining a nutrient-dense diet is important for elderly persons because of the huge effect on physical and cognitive health, cardiovascular system, immune system, and eye health. We propose to introduce an anti-ageing menu in the hospitality industry facilities. This menu will include all the essential macro- and micronutrients, amino acids, fatty acids, vitamins and minerals. Energy value of menu should be 5-10% below recommendations as good target for anti-ageing weight. It is recommended to eliminate refined carbohydrates, added sugar, fried foods, substitute on complex carbohydrates of high content of non-digestible fibres. Healthy lipid products for anti-age menu are olive oil with high content of monounsaturated oleic fatty acid and oily fish. The best protein foods are poultry and fish (salmon and tuna). Milk and dairy products should be limited, because they are mucous-forming and have a high potential risk for allergic reactions. Special value of fruits in the menu filled with vitamins, minerals, anti-oxidants, fibres, which are essential for anti-ageing and keep the body youthful. Anti-ageing diet is a combination of lifestyle and eating habits that will lead to high quality of life and longevity. Anti-age menu for hospitality industry establishments is the newest trend that will attract guests.

References

Shakti, Ritu Prakash Dubey. Ageing and anti ageing diet / Ritu Prakash Dubey Shakti // International Journal of Home Science. – 2016. – Volume 2 (1). – P. 25-27.