

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет харчових технологій**



**ЗБІРНИК
наукових матеріалів
III Міжнародної науково-практичної
конференції**

**ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ВІД ДИТИНСТВА ДО
ДОВГОЛІТТЯ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД, СТАН
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

26—27 жовтня 2023 року, м. Київ, НУХТ

2023

Збірник наукових матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Здорове харчування від дитинства до довголіття: комплексний підхід, стан та перспективи». Київ : НУХТ, 2023, 168 с.

До збірника увійшли матеріали і тези доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції «Здорове харчування від дитинства до довголіття: комплексний підхід, стан та перспективи» (26—27 жовтня 2023 р.). Тексти публікуються в авторській редакції. За науковий зміст і якість поданих матеріалів відповідають автори, а також (для студентів і аспірантів) наукові керівники.

Кожна доповідь, представлена на конференції, окреслила певні наукові нюанси, нове бачення тих проблем, які стоять перед медичною та харчовою галузями України і які потребують термінового вирішення. Матеріали відзначаються актуальністю, розумінням першочергових завдань, зокрема у поліпшенні харчування військово-службовців, наукові і теоретичні дані вирізняються сучасним методологічним рівнем проведених досліджень, виявленням нових медико-біологічних ефектів біокомпонентів харчових продуктів і їх використанням у розробленні оздоровчого харчування.

Матеріали будуть актуальними для широкого кола фахівців: медиків, нутриціологів, технологів, біохіміків, виробничих структур тощо.

Київ, НУХТ, 2023

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет харчових технологій
Науково-технічне товариство харчової промисловості України
Національна академія медичних наук України
Національний університет охорони здоров'я України ім. П. Л. Шупика
ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ»
Інститут продовольчих ресурсів НААН України
Всеукраїнська ГО «Українська діабетологічна асоціація»
Швейцарсько-українська програма «Розвиток торгівлі з вищою
доданою вартістю в органічному та молочному секторах України»
ESTDEV-Estonian Centre for International Development
Національна асоціація «УКРКОНСЕРВМОЛОКО»
Громадська спілка «Академія харчування пацієнтів»
Департаменту охорони здоров'я КМДА
Департамент освіти і науки КМДА
ТОВ «ФІРМА «Фавор»**

III Міжнародна науково-практична конференція

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ВІД ДИТИНСТВА ДО ДОВГОЛІТТЯ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД, СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ

26—27 жовтня 2023 року

Київ, НУХТ

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Голова:

Шевченко О. Ю.

д.т.н., професор, ректор НУХТ

Співголови:

Токарчук С. В.

к.т.н., доцент, проректор з наукової роботи НУХТ;

Гуліч М. П.

д.м.н., професор, Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ

Заступник голови:

Задніприний Ю. В.

НТТХПУ, м. Київ

Члени комітету:

Арсеньєва Л. Ю.

д.т.н., професор, проректор з науково- педагогічної та виховної роботи НУХТ;

Гінзбург В. Г.

д.м.н., ДОЗ КМДА;

Нагайцева Т. М.

директор «Укрконсервмолоко», м. Київ;

Сімахіна Г. О.

д.т.н., професор, НУХТ;

Петухова О.М.

д.е.н., професор, НУХТ;

Поліщук Г. Є.

д.т.н., професор, НУХТ;

Ковбаса В. М.

д.т.н., професор, НУХТ;

Бохно О. В.

ДОН КМДА;

Корінний С. О.

к.ю.н., Верховна Рада України

Воловик І. М.

нач. відділу міжнародних зв'язків, НУХТ

Секретаріат:

Гумен С. М.

НТТХПУ, м. Київ

Кукол Ю.С.

НУХТ

Шибакіна О.С.

НУХТ

Железняк Н. М.

НУХТ

Акутіна Н. В.

НУХТ

НАУКОВИЙ КОМІТЕТ

Шевченко О. Ю.

д.т.н., професор, заслужений діяч науки і техніки України, ректор НУХТ

Маньківський Б. М.

д.м.н., професор, член-кореспондент НАМНУ, заслужений діяч науки і техніки України, НУОЗ України ім. П. Л. Шупика

Крижевський В. В.

д.м.н., професор, заслужений лікар України, НУОЗ України ім. П. Л. Шупика

Ємець І. М.

д.м.н., професор, заслужений лікар України, ДУ «НПМЦДКК» МОЗ України

Арсеньєва Л. Ю.

д.т.н., професор, проректор з науково-педагогічної та виховної роботи НУХТ

- Сімахіна Г. О.** д.т.н., професор, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, НУХТ
- Шадрін О. Г.** д.м.н., професор, заслужений діяч науки і техніки України, ІПАГ НАМН України
- Лапшин В. Ф.** д.м.н., професор, лауреат Державної премії в галузі науки та техніки, ІПАГ НАМН України
- Гавва О. М.** д.т.н., професор, НУХТ
- Пригудьська Н. В.** д.т.н., професор, заслужений діяч науки і техніки України, ДТЕУ
- Харченко Н. В.** д.м.н., професор, член-кореспондент НАМН України, заслужений діяч науки і техніки України, НУОЗ України ім. П. Л. Шупика
- Хомічак Л. М.** д.т.н., професор, член-кореспондент НААН України, ІПР НААН України

об'єднані потребою у харчуванні, але дуже хотілося, аби ще й здоров'ям. Щодня.

Література

1. <https://data.worldobesity.org/publications/WOF-Missing-the-2025-Global-Targets-Report-FINAL-WEB.pdf>.
2. <https://www.who.int/news/item/04-09-2019-stronger-focus-on-nutrition-within-health-services-could-save-3.7-million-lives-by-2025>.
3. Швець О. В. Про здорове та лікувальне харчування. *PRO лікувальне харчування. Журнал громадської спілки «Академія харчування пацієнтів»*. Київ, 2021. Випуск №1 С. 8—9.
4. Фус, С. В. Як харчування сприяє одужанню. *Харчова інфраструктура закладу охорони здоров'я. Журнал громадської спілки «Академія харчування пацієнтів»*. Київ, 2023. Випуск №1 С. 3.

УДК 664.934

АЮРВЕДИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ПРЯНОЦІВ — САТВА, РАДЖАС, ТАМАС ДІЇ

Наталія Фролова, Наталія Ющенко, Микита Бобін, Юлія Ворона
Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Аюрведу визнано найдавнішим і найбільш розвиненим вченням у світі у мистецтві застосування рослин. Сьогодні воно потребує не вдосконалення, а освоєння та адаптації [1]. Аюрведичні рекомендації ґрунтуються на енергетиці рослин, в тому числі прянощів, що відповідає законам природи з урахуванням індивідуальних властивостей людини, її метаболічних процесів.

На відміну від складного хімічного аналізу, проста енергетична система розкриває основні якості рослин стосовно індивідуальної конституції людини. Одним з головних аюрведичних понять є гуна (Guna) або впливовість, яку людина відчуває протягом дня. Гуна сатва — врівноваженість, гармонія і сила, що одухотворяє. Раджас гуна дає сили на досягнення цілей, налаштування для навчання, продуктивної роботи, переконань у суперечках.

Гуна тамас є відображенням матеріального тіла. Мозок в стані тамасу повільний, лінивий, сумний, не сконцентрований. Стан тамас є корисним для людей у горі, оскільки надає можливість на певний час заснути, забутись і, як наслідок, відпочити фізично та емоційно.

Людина за своїм психофізичним станом у кожний момент життя володіє сатва, раджас, тамас гунами у різних пропорціях. Ці пропорції змінюються від багатьох факторів — погода, пора року, час доби, дієта тощо. Значною мірою на стан і здоров'я людини впливають продукти харчування із сатва, раджас, тамас проявами.

Продукти харчування, що діють на організм врівноважено, підтримуючи його фізичні можливості та розумові прагнення, відносяться до сатвічних продуктів. Вони очищають тіло і заспокоюють розум, легко засвоюються, володіють багатою праною (життєвою енергією).

Раджасичні (стимулюючі) продукти — це продукти, які можуть підсилювати

працездатність, наполегливість, неспокій, збудження, іноді агресивні думки. Тамасична (седативна) їжа приводить до нуднішого, пасивного стану свідомості. Збільшує внутрішню темряву і розгубленість, фундамент незнання, сумнівів, песимізму.

Це означає, що основа нашого раціону повинна складатися із сатва продуктів. Потрібна лише невелика кількість страв із раджас раціону для стимулювання творчості та руху назовні. Тамасична їжа може бути корисною, коли є надлишок дій. Тамасичну їжу можна їсти, щоб сприяти стабільності [3]. Слід пам'ятати, що навіть сатвічна і раджасична їжа стає тамасичною, якщо їсти її не свіжою.

Аюрведичні страви неможливо уявити без прянощів, які не тільки підсилюють травні процеси, а й мають оздоровчі властивості. Традиційно вони поєднуються з конкретним раціоном, режимом дня і способом життя [3].

У таблиці наведено конкретизовану інформацію щодо прянощів сатва, раджас, тамас дії.

Прянощі сатва, раджас, тамас дії

Сатва	Раджас	Тамас
Коріандр, кумин, імбир і куркума, кардамон, фенхель, базилік, гуньба (шамбала)	Асафетида, чорний перець, червоний стручковий перець, кориця, гвоздика, гірчиця, гімалайська сіль	Мускатний горіх і валеріана

В Аюрведі використовують «композицію трьох дош», або «продукт доброти» (сатва). До такої спеції входять імбир, фенхель, кориця, куркума, кумин і коріандр. Покликана очистити тіло і заспокоїти дух, позбутися від негативних рис характеру. Раджас спеції — асафетида, чорний перець, червоний стручковий перець, кориця, гвоздика, гірчиця. Тамас спеції — мускатний горіх і валеріана. Гострі овочі: чилі, часник, цибулю і редис.

Страх, неспокій, перенавантаження допомагають подолати кардамон, кориця, гвоздика, кмин, гірчиця (насіння). Гнів, ненависть, заздрість — кумин, коріандр, шафран, куркума, фенхель. Нерішучість, жадібність, схильність до депресій — червоний і чорний перець, кардамон, гвоздика, кмин, імбир, куркума, асафетида. Гострота реакції, жвавність уявлення — імбир, кориця, червоний перець. Гарна пам'ять, гострота розуму, інтелект, — тамаринд, червоний і чорний перець, імбир, асафетида, гвоздика. Стабільність, енергійність, умиротворення, ніжність, доброта, любов, милосердя — коріандр, шафран, куркума, фенхель.

Щоб прянощі принесли користь здоров'ю, перед застосуванням слід встановити, до якого пріоритетного типу конституції належить людина — Вата доша, Пітта доша, Капха доша.

Вата холодна, світла, суха і дуже швидко змінюється. Для того, щоб збалансувати вата доша, необхідно вжити заходів, які приносять тепло, стабільність і послідовність у житті.

Більшість спецій чудово підходять для людей конституції вата доша, окрім вогненно гарячих, які можна застосовувати в невеликих кількостях (каенський перець, перець чилі тощо). Серед прянощів найкраще для балансу вати потрібно використовувати базилік, лавровий лист, чорний перець, корицю, кардамон, гвоздику, коріандр, кмин, кріп, часник, імбир, м'яту, насіння гірчиці, мускатний горіх, орегано, паприку, петрушку, шафран, куркуму.

Пітта гаряча, гостра, кисла, терпка, і пронизлива (проникаюча). Для того, щоб збалансувати Пітту, потрібно вибрати те, що остиджує, є солодким і стабілізуючим.

Більшість спецій є зігріваючими за своєю природою і, отже, мають потенціал, щоб загострити Пітту. Прийнятним є застосування прянощів, що забезпечують лише легкий нагрів, допомагають підтримувати збалансований травний вогонь, не підвищуючи Пітту, а також, у деяких випадках, активно охолоджують. Перевагу потрібно надавати таким натуральним прянощам, як кардамон, кінза свіжа, коріандр, фенхель, м'ята, кориця (в невеликих кількостях), кмин, кріп, базилік (свіжий), шафран (у помірній кількості). До складу композицій можна вводити прянощі із зігріваючим ефектом, але слід пам'ятати, що кількість цих прянощів у стравах для піти повинна бути мінімальною.

Капха за своєю суттю є холодною, важкою і щільною; ключем до балансування Капхи є стимулювання та зігрівання. Капха повинна залишатися теплою й уникати вологості. Для приготування страв для Капха рекомендується використовувати підвищену кількість прянощів. Для Капхи рекомендується лавровий лист, чорний перець, кардамон, кориця, гвоздика, кріп, фенхель, коріандр (насіння або листя), кмин (насіння або порошок), гуньба, часник, селера, імбир свіжий або сушений (особливо), насіння гірчиці, шафран, куркума, перець чилі. У продуктах для Капхи повинна бути мінімальна кількість солі.

У Аюрведі спеції, прянощі, зазвичай, використовують термічно обробленими, зокрема підсмаженими в невеликій кількості оливкової олії або дхі. Також під час повільного кип'ятіння разом з продуктами (бобовими або злаковими). Свіжі прянощі, такі як коріандр або м'ята, додають у кінці процесу приготування їжі, перед подачею на стіл.

Сутність цих дій полягає в тому, що спеції (особливо куркума) тільки під час розігрівання в олії здатні повністю розкрити свій смак. Якщо пряність додана в сухому вигляді, то страва може бути гіркуватою і сухою. Свіжі прянощі краще використовувати вологими (в олії, вершковому маслі, топленому маслі тощо). У жодному разі не можна допустити пригорання спеції, оскільки смак може стати дуже неприємним.

Література

1. *Практичний посібник науки Аюрведи. Загальний poradnik для здорового життя* / Ачар'я Балкрішна. Переклад з англійської Ганни Яновської, 2020, 474 с.
2. Лад, В. *Домашні засоби аюрведи* / Васант Лад, пер. с англ., 8-е видання: Саттва, ООО «Профіль». 2019. 320 с.
3. «Аюрведа» — «наука життя» і секрет довголіття? [Електронний ресурс]. Режим доступу <http://exotik.com.ua/44236-ayurveda-nauka-zhittya-isekret-dovgolittya.html>.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ХАРЧУВАННЯ: ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА ХАРЧОВІ ЗВИЧКИ ТА ЗДОРОВ'Я

Валерія Лаврентьєва

Маріупольський державний університет

Актуальність даної теми полягає в тому, що стресовий спосіб життя та емо-

ЗМІСТ

Організаційний і науковий комітети конференції		4
Вітальний лист Першого заступника голови Верховної Ради України Олександра Корнієнка		6
Вітальне слово ректора Національного університету харчових технологій Олександра Шевченка		7
Програма III Міжнародної міжгалузевої науково-практичної конференції «Здорове харчування від дитинства до довголіття: комплексний підхід, стан і перспективи»		9
Напрямок 1. Взаємозв'язок харчування та стану здоров'я людини: наукові і практичні аспекти		
<i>С. Бажай-Жежерун</i>	Зернова сировина — природне джерело харчових волокон	14
<i>Н. Ющенко, Н. Фролова</i>	Технології дієтичної харчової продукції з урахуванням рекомендацій аюрведи	16
<i>А. Божко, С. Усатюк</i>	Перспективи використання порошку керобу у виробництві кондитерських виробів	19
<i>А. Божко, М. Побрусло, С. Усатюк</i>	«Дилема харчування» та пошук шляхів її вирішення	21
<i>А. Шкавера, А. Новак</i>	Їсти, щоб бути здоровими: чому Всесвітній день здорового харчування — не лише 16 жовтня	23
<i>Н. Фролова, Н.Ющенко, М. Бобін, Ю. Ворона</i>	Аюрведичні властивості прянощів — сатва, раджас, тамас дії	26