

27. Роль кондитерських виробів у філософії сучасного харчування

Оксана Онофрійчук, Микола Кітов

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Харчування становить основу людського здоров'я, як фізичного, так і психологічного. Можна стверджувати, що без правильного харчування неможлива будь-яка діяльність людини, спрямована на його саморозвиток і самовдосконалення.

Матеріали і методи. Було проведено аналіз літературних джерел з філософії харчування. При підготовці тез були також використані загальнонаукові методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та абстрагування.

Результати. Серед різноманітної групи продуктів харчування значне місце належить кондитерським виробам, оскільки вони часто виконують роль не лише продукту харчування, а й невід'ємного атрибуту святкових подарунків та головного улюбленця дітей. Філософія харчування передбачає наповнення організму всіма необхідними елементами на трьох різних рівнях: фізичному, психічному і духовному. Тому коли мова йде про солодощі, то вони дійсно відповідають всім вимогам, оскільки забезпечують не лише живлення організму, а й виконують роль покращувача настрою та антидепресанта. Популярність солодощів можна описати словами американського письменника Джона Тулліуса: *«Дев'ять із десяти опитаних кажуть, що полюбляють шоколад. Десятий, як правило, завжди каже неправду»* [1].

Нині люди переосмислюють вживання висококалорійних кондитерських виробів через можливі наслідки для їх організму. Підвищена активність життя сучасної людини дуже часто завдає значної шкоди організму через неповноцінний раціон харчування. Також значно впливають на здоров'я стан довкілля, постійні стреси тощо. Результатом чого є слабкий імунітет, що спричиняє, насамперед, порушення обміну речовин, серед яких домінує цукровий діабет, ожиріння. Відомий британський шеф-повар казав: *«Знати про їжу людина повинна не менше, ніж про математику або про свою рідну мову»* [2]. Тому, вивчаючи властивості кондитерських виробів у світовій практиці, часто звертають увагу на розроблення солодощів, які надавали б такий же відмінний ефект, порівняно із класичними продуктами, із психологічної точки зору і покращений вплив на організм – із фізіологічної. До таких продуктів, які набувають все більшої популярності, відносять продукти без цукру, які за кордоном називають *sugar free sweets* [3]. У таких виробках відсутній білий кристалічний цукор, а використовуються більш позитивні для організму цукри та цукрозамінники. Отримані вироби знижують ризик виникнення захворювань та матимуть більш позитивний ефект у харчуванні дітей.

Висновки. Вибір свого раціону солодощів у харчуванні людини є вагомим фактором у формуванні свідомості, оскільки вона переосмислює те, ким вона є, ким вона хоче бути і що для цього потрібно робити.

Література.

1. Степанюк Ю. Філософія здоров'я людини як основа здорового способу життя / Ю. Степанюк // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. – 2008. – Т. 1. – С. 111–114
2. І нехай все буде в шоколаді [Електронний ресурс] // Сайт цитати, вислови, афоризми українською мовою. – Цитати, вислови, афоризми українською мовою, [2011]. Режим доступу : http://ukrainian-quotes.blogspot.com/2011/02/blog-post_02.html
3. Цитати і афоризми про їжу [Електронний ресурс] // Сайт цікаво.com. – Цікаво.com [2011]. – Режим доступу : <http://cikavo.com/article/16173.html>