

Ministry of Education and Science of Ukraine

National University of Food Technologies

85
**Anniversary International
scientific conference of young
scientist and students**

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

**dedicated to the 135th anniversary of the National
University of Food Technologies**

April 11–12, 2019

Part 3

Kyiv, NUFT, 2019

37. Філософія ведичного харчування

Тетяна Хорунжа, Микола Кітов

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Невід'ємною частиною життєдіяльності людини є її харчування. На сьогодні людство стає більш вибагливим щодо вибору їжі. З'являються нові напрямки в культурі їжі.

Матеріали і методи. Проаналізовано літературу із зазначеної проблематики та використано методи наукового пізнання: аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування.

Результати. Одним з нових напрямів харчування, що поширюються останнім часом в Україні є Аюрведа. В «Аюрведі» стверджується, що харчування впливає не лише на фізичний стан людини, а й на її розумові здібності, а також на її моральні й духовні якості [1].

У Ведах проповідується така думка: «Людина є те, що вона їсть». Ведична їжа у своїй основі вегетаріанська, точніше лактовегетаріанська, оскільки згідно з уявленням представників ведичної культури харчування, життя будь-якої живої істоти священне і забиття невинних живих створінь є грубим порушенням законів Бога. Крім того, із ведичної точки зору будь-яка плоть непридатна для їжі [2; 3].

Разом з тим, згідно з «Ведами», молоко – є одним з найважливіших харчових продуктів. Тому для ведичного харчування характерним є широке використання молока і молочних продуктів [4].

Причиною усіх захворювань «Аюрведа» вважає бруд, стрес і неправильне харчування. З ведичної точки зору лактовегетаріанство – це не тільки система харчування, а й невід'ємна частина способу життя і філософія тих, хто прагне до духовного удосконалення.

Згідно з «Аюрведою», їжа потрібна не лише для того, щоб підтримати життя і дати енергію, її друге призначення – сприяти очищенню розуму й свідомості. Той, хто піклується про свій духовний розвиток, перш ніж прийняти їжу, повинен запропонувати її Богу. Споживання запропонованої Богу їжі сприяє духовному прогресу людини.

«Аюрведа» позитивно відноситься до голодування. Згідно з «Аюрведою», піст зміцнює силу волі та загальне здоров'я людини. Окрім вказаного, періодичне голодування дає відпочинок травній системі. Через голодування почуття стають більш сприйнятливими, а розум і свідомість прояснюється. Але голодування і піст повинні бути помірними. Вони мають чітко визначені часові рамки. Повний піст не повинен тривати більше одного-трьох днів.

Висновки. Ведична філософія харчування проповідує багато раціонального: різноманітний набір страв, дотримання правильного режиму харчування, проведення регулярного голодування і посту.

Література.

1. *Гогулан М.* Закони полноценного питания. – Ростов-на/Дону: Прод-Пресс, 1999. – 600 с.

2. *Варипаєв О.М.* Розвиток та головні доктрини філософії їжі в Античності [Текст] / О.М. Варипаєв // Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг. – 2016. – Вип.1 (23). – С. 23–31. – 600 с.

3. *Вороб'єв Р.Н.* Питание и здоровье. – М.: Медицина, 1990. – 150 с

4. *Смоляр В.І.* Ведична філософія харчування // medved.kiev.ua/web_journals/current/nutrition/.../str69.pdf