

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ АНТИВІКОВОГО МЕНЮ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА ПРИ ГОТЕЛЯХ

Головата К.Ю., магістрант, **Медвідь І.М.**, асистент,

Доценко В.Ф., д.т.н., професор

Національний університет харчових технологій

Здоровий спосіб життя є передумовою для різнобічного розвитку людини та досягнення нею довголіття. У зв'язку з цим все більшої актуальності набуває «wellness» туризм, який спрямований на підтримку організму в здоровому стані та збереження балансу між фізичним і психологічним здоров'ям людини.

Новим напрямком wellness є антивікова терапія (від англ. anti-age therapy), що являє собою комплекс заходів з профілактики та подолання різних вікових змін, які сприяють омолодженню організму людини. Основою для формування цього напрямку було твердження ряду дослідників [1-3] про те, що старіння – це хвороба, яка потребує постійного спостереження та інтенсивного лікування. Антивікова терапія включає як культуру здорового способу життя, так і застосування низки симптоматичних та локальних медикаментозних і немедикаментозних заходів, спрямованих на збільшення регенеративного потенціалу організму, підвищення його імунного захисту, протидію генетичним мутаціям і збільшення запасу життєвих сил.

З точки зору сучасної науки необхідним є вчасне запобігання усіх небажаних явищ зрілого періоду життя людини. Процес омолодження рекомендують розпочинати, не чекаючи проявів серйозних захворювань, у віці після 35 років. При цьому, важливо піклуватися про молодість організму вже після 25 років, щоб у подальшому просто підтримувати стан організму та шкіри у здоровому вигляді [4].

Зміна характеру попиту на лікувально-оздоровчі послуги призводить до того, що у всьому світі зростає кількість людей, які бажають підтримувати хорошу фізичну форму завдяки тренуванням, участі у відновних антистресових програмах та харчуванню, тому готелі змушені диверсифікувати оздоровчі послуги, щоб вийти на нові сегменти споживчого ринку і залучити додаткових клієнтів.

З метою уповільнення процесу старіння та відновлення внутрішнього балансу організму перспективним є впровадження страв антивікового призначення в меню загальнодоступних закладів ресторанного господарства, а також при готелях. Доцільність застосування «антивікового» меню в ресторанах та кафе при готельних підприємствах оздоровчого призначення полягає в тому, що відвідувачі матимуть змогу покращити ефект від оздоровчих процедур та вправ завдяки харчуванню та

отримати позитивний результат. Позичіі меню розробляються з метою відновлення організму і уповільнення старіння і ґрунтуються на принципах наукової дієтології та спеціально підбраному сполученні продуктів.

Харчування для підтримки та відновлення молодості нерозривно пов'язане із забезпеченням нормального здорового функціонування всього організму в цілому. На стані шкіри, як в дзеркалі здоров'я, відображаються проблеми в роботі внутрішніх органів, що володіють великим, в порівнянні з шкірою, пріоритетом в отриманні поживних речовин з їжі.

З цієї точки зору антивіковий раціон повинен відповідати наступним вимогам:

- забезпечувати необхідний захист від оксидативного стресу для запобігання порушення природних процесів синтезу колагену і еластину, віддаючи пріоритет продуктам з високим антиоксидантним потенціалом;

- мінімізувати шкідливий вплив гіперглікемії за допомогою обмеження і правильного вибору вуглеводів у харчуванні для запобігання пригнічення синтезу гіалуронової кислоти і підтримки активності фібробластів – клітин дерми, що синтезують колагенові волокна;

- забезпечити максимальну кількість свіжих сирих продуктів для заповнення виснажених з віком ферментних ресурсів організму, профілактики і корекції дефіциту поживних речовин [5].

Особливості планування антивікового меню ґрунтуються на таких принципах: основа раціону повинна складатися з білків, вуглеводів, фруктів та великої кількості свіжих овочів; білки і вуглеводи не повинні вживатися одночасно; м'ясо та м'ясні продукти з високим вмістом жиру слід замінити бобовими, рибою, птицею та нежирними сортами м'яса, при цьому порції мають бути невеликими; фрукти і фруктові соки необхідно споживати через дві години після їжі; загальне споживання кухонної солі не повинно перевищувати 1 чайної ложки (6 г) на день (рекомендується використовувати тільки йодовану сіль); споживання цукру, насичених жирів, кави та алкоголю (крім білого сухого вина в невеликій кількості) слід виключити [6].

Скорочення калорійності на 40% при збереженні необхідної кількості вітамінів і мінералів збільшує тривалість життя мінімум на 30%.

До складу антивікових страв мають входити такі нутрієнти:

- білок – необхідний для виробництва колагену, який підтримує шкіру в пружному вигляді (міститься в нежирному м'ясі, рибі та яєчному білку);

- ненасичені жири – сприяють омолодженню шкіри, а також захищають серцево-судинну систему, мають протипухлинний ефект, сприяють розщепленню жирів (омега-3, омега-6 кислоти, що містяться в горіхах і рослинних оліях (льняне, оливкове та інші);

- антиоксиданти (аскорбінова кислота, β -каротин, вітамін Е) – борються з раннім старінням, протидіють вільним радикалам, які пагубно впливають на життя клітин (присутні в насінні соняшника, пшеничних зернах, шпинаті, червоному перці, капусті, ківі, чорниці, помідорах, нерафінованій рослинній олії та горіхах);

- поліфеноли – мають потужний антиоксидантний і омолоджуючий ефект (містяться в чорному шоколаді, чаї, гранаті, смородині, червоному вині, винограді, грейпфруті);

- кальцій – забезпечує міцність кісток і зубів, а також покращує стан фігури (міститься в кисломолочному та твердих сортах сиру, вершковому маслі і яєчних жовтках (джерело вітаміну D). Са прискорює процес спалювання жирів і підсилює обмін речовин. Однак без вітаміну D він майже не засвоюється і дуже швидко виводиться;

- клітковина – сприяє очищенню шлунково-кишкового тракту від токсинів. З віком перистальтика кишечника слабшає і необхідність в їжі, багатій на харчові волокна зростає. Регулярне очищення шлунково-кишкового тракту не тільки відстрочить наступ старості, а й позначиться на стані ваги і якості шкіри. Джерелом клітковини є свіжі овочі, фрукти, цільнозерновий хліб, льон, насіння фенхелю, рисові висівки, зародки пшениці, насіння маку, паростки квасолі, насіння коріандру, лимонна цедра, насіння люцерни, ламінарія.

Отже, впровадження антивікового меню в закладах ресторанного господарства при готелях сприятиме розширенню сегменту оздоровчих послуг, спектр яких наразі достатньо вузький та однобічний, що забезпечить конкурентоспроможність серед конкурентів та популяризує серед споживачів послуги для підтримки молодості.

Список літератури:

1. Введення у соціальну роботу: навчальний посібник / Бойко А.М., Грига І.М., Кабаченко Н.В., Кравченко Р.І., Полтавець Д.В., Семигіна Т.В. та ін. – К.: Фенікс, 2008. – 288 с.

2. Кайдашев І. П. Основи геронтології: навч. посібник / І.П. Кайдашев, О.А. Борзих. – Полтава, 2011.–167 с.

3. Дехтяр В. Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму / В. Дехтяр. – К: Науковий світ, 2002. – 202 с.

4. П'ятницька Г. Інноваційний потенціал розвитку підприємств готельно-ресторанного господарства в Україні. / Г. П'ятницька, О. Григоренко, В. Найдюк. – Товари та ринки, 2013. – С. 29-42.

5. Карпенко П. Основи раціонального і лікувального харчування: навч. посіб./П. Карпенко, С. Пересічна, І. Грищенко. – К.: КНТЕУ, 2011. – 504 с.

6. Ліповецька В. Розумні продукти. / В. Ліповецька. – Лотос, 2018. – 96 с.