

РЕАЛІЗАЦІЯ КОНЦЕПЦІЇ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ» В МЕЖАХ РЕКРЕАЦІЙНОГО ГОТЕЛЮ

Скрибченко А.В., магістр,
Мирошник Ю.А., асист.,
Шидловська О.Б., к.т.н., доц.,
Іщенко Т.І., к.т.н., доц.,
*Національний університет харчових технологій
(НУХТ), м. Київ*

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб», що означає, що концепція «здоровий спосіб життя» виходить за рамки відсутності захворювань. Щоб досягнути всіх переваг від «здорового способу життя» потрібно бути послідовним. Необхідно дотримуватися плану, заснованого на здорових звичках. Тоді тіло та розум увійдуть у ритм, який з часом стане природним [1].

«Здоровий спосіб життя» - це підтримка фізичної форми та управління вагою; уміння розслабитися та знімати стрес; косметичні процедури; медитація; йога; отримання знань, пов'язаних зі здоров'ям; здорове харчування тощо. Вважаємо, що найбільш вдало дану концепцію можна втілити в рекреаційному готелі, де є можливість організувати справді якісний відпочинок.

Так, фізичні навантаження та вправи можуть покращити здоров'я та зменшити ризик розвитку діабету другого типу, раку та серцево-судинних захворювань. Вони мають як миттєву, так і довгострокову користь для здоров'я. Найголовніше те, що регулярна фізична активність покращує якість життя, 30 хв. фізичних навантажень в день забезпечують організм усіма позитивними перевагами активного способу життя [2].

Уміння розслабитися та знімати стрес є важливим як для особистості, так і для суспільства. При правильному знятті стресу зникає почуття втоми, дратівливості, розчарування, спостерігається покращення самопочуття і міжособистісних стосунків з колегами та членами родини, людина відчувається щасливішою і менш напруженою. Фізично та морально здоровий працівник швидше і краще виконує роботу.

Косметичні процедури також відіграють неабияку роль у підтримці гарного самопочуття, адже шкіра – це один з найбільших органів тіла, його захисний щит, який дуже вразливий щодо зовнішніх факторів, зокрема, ультрафіолетового випромінювання, дії хімічних токсинів повітря тощо. Косметичні процедури можуть усунути негативні наслідки впливу цих чинників на шкіру та покращити її стан.

Щодо медитації, то наукові дослідження свідчать про те, що вона не тільки відновлює нейронні зв'язки і позитивно впливає на когнітивні можливості людини (кажучи простою мовою, оновлює мозок), але і помітно знижує рівень кортизолу та інших стресових гормонів [3]. Медитування – один з

найпростіших способів поліпшити роботу мозку. Регулярна медитація істотно підвищує здатність концентрації на головному і відсіювання вторинного. Це особливо важливо в сучасному світі з його великою кількістю зовнішніх подразників, що заважають зосередитися на власній інтуїції та на здатності приймати рішення виважено і без впливу випадкових та малозначних чинників.

Заняття йогою є формою активної медитації. Йога здатна зробити людину краще і зовні, і внутрішньо. Практика йоги сприяє кращому усвідомленню відчуття власного тіла та контролю емоцій. Це допомагає не заїдати стрес їжею, а усвідомлено ставитись до її споживання. Йога також знижує відчуття тривожності, стресу та хронічний біль, які зазвичай погіршують якість та тривалість сну. Вона допомагає знизити ризик серцево-судинних захворювань.

Отримання знань, пов'язаних зі здоров'ям, мотивує покращувати та підтримувати стан свого здоров'я, сприяє попередженню розвитку захворювань та навчає уникати поведінки, що призводить до погіршення стану організму.

Здорове харчування передбачає збалансованість раціону харчування за основними харчовими речовинами. Ефективним способом оптимізації структури та індивідуалізації харчування споживачів готельних послуг є удосконалення меню закладів ресторанного господарства готельних підприємств шляхом збагачення кулінарних страв поживними речовинами, що є дефіцитними. Це дозволить знизити дефіцит есенціальних речовин, спрямовано змінювати метаболізм, підвищувати неспецифічну резистентність організму людини немедикаментозним безпечним шляхом.

Перспективним для корегування раціонів, зокрема, меню розширеного континентального сніданку, згідно з сучасними вимогами нутріціології, в умовах організованого харчування у рекреаційних готелях, на нашу думку, може бути мікрогрін, який стає все більш популярним в Україні. Обумовлено це поєднанням великої кількості фізіологічно важливих для організму людини нутрієнтів у малих об'ємах та можливістю створення унікальної текстурованої консистенції страв.

Висновок. Отже, значна кількість засобів розміщення пропонують споживачам готельних послуг певні елементи концепції «здоровий спосіб життя». Проте, для того, щоб під час відпочинку гості змогли набути навички цієї концепції варто застосовувати повний запропонований комплекс послуг.

Література

1. Constitution of the World Health Organization [Електронний ресурс] // World Health Organization. – 2005. – Режим доступу до ресурсу: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>.

2. Physical activity - it's important [Електронний ресурс] // Better Health Channel. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-its-important>.

3. Davis J. Meditation Balances the Body's Systems [Електронний ресурс] / Jeanie Lerche Davis // WebMD Feature. – 2006. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.webmd.com/balance/features/transcendental-meditation#1>.