

ПОРІВНЯННЯ ВІТЧИЗНЯНОГО ТА АЮРВЕДИЧНОГО ПІДХОДІВ ДО ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Вступ. Стрімке поширення аюрведичних знань у Європі перетнуло кордони України, збираючи дедалі більше нових прихильників, які, адаптуючи давньоіндійську систему до вітчизняних реалій, пропонують нашим співвітчизникам нескладну, недорогу і дуже ефективну систему оздоровлення, що ґрунтується насамперед на правильно підібраній системі харчування.

Актуальність теми. За ініціативи і безпосередньої участі ректора університету, професора А.І. Українця, вперше у 2016 році в Україні та й на всьому пострадянському просторі відкрито спеціалізацію «Технології аюрведичних харчових продуктів». Група магістрантів кафедри технології молока і молочних продуктів готується стати першими фахівцями у цій новій, незвіданій поки що для широкого загалу галузі. Тому вивчення і висвітлення теоретичних, практичних питань у даному напрямі є надзвичайно актуальним для їх розуміння, практичної реалізації та належної якості підготовки фахівців.

Матеріали і методи. В основу методологічної бази цього дослідження покладено методи наукового пізнання, системного підходу, узагальнення праць зарубіжних і вітчизняних учених у даному напрямі.

Результати і обговорення. І Аюрведа, і сучасна вітчизняна медицина стверджують, що харчування є не лише обов'язковим тлом для інших методів оздоровлення, а й має самостійне і дуже важливе значення [1, 2]. Структура і якість харчування складають саму сутність ефективної турботи про власне здоров'я.

Корежуючи свій раціон відповідно до різних чинників (статі, виду діяльності, пори року, стану здоров'я тощо), ми поліпшуємо функціональну діяльність усіх органів та систем організму, і, навпаки, неправильне харчування – найважливіший фізичний чинник, що призводить до виникнення і розвитку хвороб.

Наполеглива праця прихильників Аюрведи та наукові здобутки нутриціології виявили особливості харчування, що сприяють збереженню здоров'я на довгі роки. Встановлено взаємозв'язок структури харчування з умовами довкілля, яке також подовжує активне довголіття, підвищує адаптаційні можливості до екологічних умов, забезпечує соціально-психологічну комфортність.

Сучасна вітчизняна медицина встановила, що робота захисних механізмів в організмі людини потребує постійного синтезу білків [3]. Саме тому нераціональне харчування істотно знижує опірність організму, знижуючи стан здоров'я. Білково-енергетичний дефіцит чи, навпаки, надлишок певних нутрієнтів можуть призвести до функціональних порушень діяльності органів та систем. Поєднання цих двох могутніх потоків знань у їх практичній реалізації дасть кожній людині основне та істинне надбання – здоров'я.

Аюрведичні методи дієтотерапії потребують окремого розгляду, а зараз спробуємо виявити відмінності та спільні підходи східної та західної медицини до формулювання основних принципів харчування як важливої складової системи оздоровлення людини.

Як і сучасна вітчизняна медицина, Аюрведа підкреслює пріоритетне значення індивідуально підбраного раціону як головного засобу не лише підтримання належного стану здоров'я, а й, за необхідності, тривалого лікування фізичного тіла, що на санскриті називається «анна-майя коша» («харчова оболонка»).

Конкретизуючи заявлену в назві цієї роботи тезу, об'єктивності ради слід зазначити, що у харчовому раціоні Аюрведу цікавить, передусім, вплив енергетики їжі (життєвої енергії) на доші – три основні біологічні елементи, що визначають індивідуальну конституцію людини.

У вітчизняній нутриціології характеристика раціону розпочинається з хімічного складу продуктів, наявності і співвідношення у них макро- і мікронутрієнтів, ступеню їх безпеки тощо.

З аюрведичної точки зору стандартної дієти для всіх і кожного бути не може, як не може бути нормована і щоденна потреба індивіда в певних нутрієнтах.

Основне значення в Аюрведі надається тому, щоб спожита їжа гармонувала з нашою природою. В Аюрведі продукти класифікуються не за сировиною чи технологією виробництва, а за їхнім впливом на доші, і за цим же принципом дається характеристика продуктів. Цей підхід простий і водночас багатоплановий. З його допомогою адепти Аюрведи легко можуть підібрати кожному найбільш корисні продукти [4].

Вітчизняна нутриціологія, на відміну від Аюрведи, перебуває в постійному пошуку, формуються одні концепції харчування, потім їх змінюють інші – більш досконалі і науково обгрунтовані. І всі вони мають право на життя. Здійснений у нашій роботі аналіз показав: головним у контексті даної теми є те, що кожна з наступних концепцій все більше наближається до аюрведичних постулатів харчування. І найбільш яскравим твердженням цього є визнання нашими нутриціологами необхідності індивідуалізованого харчування. Це особливо підкреслюється при формулюванні принципів здорового харчування. Медики вже визнали, що групові дієти не є оптимальними для всіх хворих, оскільки вони можуть порушувати один із найважливіших принципів лікувального харчування – його індивідуалізацію [5]. Констатація цього факту свідчить про те, що Аюрведичне вчення успішно поширюється і в Європі.

Вітчизняна наука ще не дала простих індексів харчової індивідуальності людини. Ось чому на практиці рекомендації вітчизняних учених можуть служити лише орієнтиром при розробленні індивідуальних раціонів.

Висновки. Головна відмінність аюрведичних підходів до проблеми оздоровлення людини від вітчизняних полягає у тому, що основою розуміння стану здоров'я і хвороб, умов активної старості і довголіття в Аюрведі є концепція єдиного організму. І в контексті даної теми ця концепція виражається в аюрведичному вченні стосовно саморегулювання організму харчовими продуктами, що відповідають трьом дошам (трьом конституційним типам); необхідності пристосовувати структуру харчування до змін навколишнього середовища. Ще однією позитивною стороною харчових рекомендацій Аюрведи є те, що в них відсутній перелік абсолютно шкідливих для здоров'я продуктів. Тобто, як і вітчизняна нутриціологія, Аюрведа позбавлена харчового фанатизму. Це вигідно відрізняє аюрведичне харчування від інших видів нетрадиційного харчування.

Розглянуті два концептуальні підходи до формування структури харчування в системі оздоровлення організму людини спільні в одному: раціональне харчування – одна із найважливіших умов активного довголіття, здорової старості.

Література

1. Агніваса, А. Введение в Аюрведу / А. Агніваса ; пер. с англ. – М. : Профит-Стайл, 2011. – 160 с.
2. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М. : АСТ ; Д. : Сталкер, 2003. – 464 с.
3. Гонський, Я. І. Біохімія людини : підручник / Я. І. Гонський, Т. П. Максимчук, М. І. Калинський. – Т. : Укрмедкнига, 2002. – 744 с.
4. Питание по Аюрведе / авт.-сост. Б. Л. Смолянский, Л. В. Белова. – М. : Изд-во ЭКСМО, 2005. – 208 с.
5. Ципріяна, В. І. Гігієна харчування з основами нутриціології : підручник / В. І. Ципріяна та ін. – К. : Здоров'я, 2007. – 572 с.

Сімахіна Г.О., Науменко Н.В., Науменко Р.Ю., НУХТ, м. Київ, Україна

Порівняння вітчизняного та аюрведичного підходів до оцінки ефективності харчових продуктів