

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет харчових технологій**



**ЗБІРНИК
наукових матеріалів
III Міжнародної науково-практичної
конференції**

**ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ВІД ДИТИНСТВА ДО
ДОВГОЛІТТЯ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД, СТАН
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

26—27 жовтня 2023 року, м. Київ, НУХТ

2023

Збірник наукових матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Здорове харчування від дитинства до довголіття: комплексний підхід, стан та перспективи». Київ : НУХТ, 2023, 168 с.

До збірника увійшли матеріали і тези доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції «Здорове харчування від дитинства до довголіття: комплексний підхід, стан та перспективи» (26—27 жовтня 2023 р.). Тексти публікуються в авторській редакції. За науковий зміст і якість поданих матеріалів відповідають автори, а також (для студентів і аспірантів) наукові керівники.

Кожна доповідь, представлена на конференції, окреслила певні наукові нюанси, нове бачення тих проблем, які стоять перед медичною та харчовою галузями України і які потребують термінового вирішення. Матеріали відзначаються актуальністю, розумінням першочергових завдань, зокрема у поліпшенні харчування військово-службовців, наукові і теоретичні дані вирізняються сучасним методологічним рівнем проведених досліджень, виявленням нових медико-біологічних ефектів біокомпонентів харчових продуктів і їх використанням у розробленні оздоровчого харчування.

Матеріали будуть актуальними для широкого кола фахівців: медиків, нутриціологів, технологів, біохіміків, виробничих структур тощо.

Київ, НУХТ, 2023

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет харчових технологій
Науково-технічне товариство харчової промисловості України
Національна академія медичних наук України
Національний університет охорони здоров'я України ім. П. Л. Шупика
ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ»
Інститут продовольчих ресурсів НААН України
Всеукраїнська ГО «Українська діабетологічна асоціація»
Швейцарсько-українська програма «Розвиток торгівлі з вищою
доданою вартістю в органічному та молочному секторах України»
ESTDEV-Estonian Centre for International Development
Національна асоціація «УКРКОНСЕРВМОЛОКО»
Громадська спілка «Академія харчування пацієнтів»
Департаменту охорони здоров'я КМДА
Департамент освіти і науки КМДА
ТОВ «ФІРМА «Фавор»**

III Міжнародна науково-практична конференція

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ВІД ДИТИНСТВА ДО ДОВГОЛІТТЯ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД, СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ

26—27 жовтня 2023 року

Київ, НУХТ

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Голова:

Шевченко О. Ю.

д.т.н., професор, ректор НУХТ

Співголови:

Токарчук С. В.

к.т.н., доцент, проректор з наукової роботи НУХТ;

Гуліч М. П.

д.м.н., професор, Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ

Заступник голови:

Задніпрський Ю. В.

НТТХПУ, м. Київ

Члени комітету:

Арсеньєва Л. Ю.

д.т.н., професор, проректор з науково-педагогічної та виховної роботи НУХТ;

Гінзбург В. Г.

д.м.н., ДОЗ КМДА;

Нагайцева Т. М.

директор «Укрконсервмолоко», м. Київ;

Сімахіна Г. О.

д.т.н., професор, НУХТ;

Петухова О.М.

д.е.н., професор, НУХТ;

Поліщук Г. Є.

д.т.н., професор, НУХТ;

Ковбаса В. М.

д.т.н., професор, НУХТ;

Бохно О. В.

ДОН КМДА;

Корінний С. О.

к.ю.н., Верховна Рада України

Воловик І. М.

нач. відділу міжнародних зв'язків, НУХТ

Секретаріат:

Гумен С. М.

НТТХПУ, м. Київ

Кукол Ю.С.

НУХТ

Шибакіна О.С.

НУХТ

Железняк Н. М.

НУХТ

Акутіна Н. В.

НУХТ

НАУКОВИЙ КОМІТЕТ

Шевченко О. Ю.

д.т.н., професор, заслужений діяч науки і техніки України, ректор НУХТ

Маньківський Б. М.

д.м.н., професор, член-кореспондент НАМНУ, заслужений діяч науки і техніки України, НУОЗ України ім. П. Л. Шупика

Крижевський В. В.

д.м.н., професор, заслужений лікар України, НУОЗ України ім. П. Л. Шупика

Ємець І. М.

д.м.н., професор, заслужений лікар України, ДУ «НПМЦДКК» МОЗ України

Арсеньєва Л. Ю.

д.т.н., професор, проректор з науково-педагогічної та виховної роботи НУХТ

Сімахіна Г. О.	д.т.н., професор, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, НУХТ
Шадрін О. Г.	д.м.н., професор, заслужений діяч науки і техніки України, ІПАГ НАМН України
Лапшин В. Ф.	д.м.н., професор, лауреат Державної премії в галузі науки та техніки, ІПАГ НАМН України
Гавва О. М.	д.т.н., професор, НУХТ
Пригудьська Н. В.	д.т.н., професор, заслужений діяч науки і техніки України, ДТЕУ
Харченко Н. В.	д.м.н., професор, член-кореспондент НАМН України, заслужений діяч науки і техніки України, НУОЗ України ім. П. Л. Шупика
Хомічак Л. М.	д.т.н., професор, член-кореспондент НААН України, ІПР НААН України

Відмічено, що зернобобові культури також є цінними для забезпечення організму людини природними харчовими сорбентами.

Отже, цільне зерно злакових і бобових культур, а також продукти його перероблення — борошно грубого помелу, крупи, пластівці тощо, є джерелом клітковини, пектинів, геміцелюлоз, які необхідні у харчовому раціоні людини. Зазначені види сировини доцільно використовувати для отримання продуктів оздоровчого функціонального та лікувально-профілактичного призначення.

Література:

1. Lattimer J. M., Haub M. D. Effects of dietary fiber and its components on metabolic health // *Nutrients*. 2010. V. 2. P. 1266—1289. doi: 10.3390/nu2121266.
2. Tappy L. Effects of break fast cereals containing various amounts of beta-glucan fibres on plasma glucose and insulin responses in NIDDM subjects. *Diabetes Care*, 2006. 19. 831—834.
3. Осокіна Н. М., Костецька К. В. Порівняльна оцінка круп'яних властивостей зерна ярих пшениці, тритикале та ячменю. *Вісник Уманського національного університету садівництва*. 2014. № 1. С. 79—83.
4. Bazhay-Zhezherun S., Simakhina G., Bereza-Kindzerska L., Romanovska T. Use of lupine flour and cavbuz puree in bread technology. *Ukrainian Food Journal*. 2022. Vol. 11, issue 4. P. 573—587.

УДК 641.05

ТЕХНОЛОГІЇ ДІЄТИЧНОЇ ХАРЧОВОЇ ПРОДУКЦІЇ З УРАХУВАННЯМ РЕКОМЕНДАЦІЙ АЮРВЕДИ

Наталія Ющенко, Наталія Фролова

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Сучасні соціально-економічні та екологічні умови, що склалися в Україні, вимагають виважених стратегічних рішень з боку держави та суспільства з метою подолання викликів, збереження та нарощування потенціалу нації.

Одним із визначальних факторів у цьому напрямі є формування культури здорового харчування, особливо серед молоді; розвиток індустрії спеціального харчування — для дітей різних вікових груп, геродієтичного призначення, харчування військовослужбовців, у тому числі в період реабілітації та цивільних, які проживають у надзвичайних умовах.

Особливої уваги потребують уразливі групи населення, що мають певні обмеження та потребують спеціального харчування — безлактозного, безглютенного, зі зниженим вмістом кухонної солі тощо.

Потребує розвитку індустрія лікувально-профілактичного харчування як складова загальної терапії в лікувальній практиці, під час реабілітаційного періоду та після лікування на постійній основі.

Тому розробка, удосконалення рецептур і технологічних рішень дієтичної харчової продукції із запровадженням інноваційних функціонально-технологіч-

них інгредієнтів, способів та методів обробки, є актуальним і своєчасним завданням харчової галузі України, що спрямовується на забезпечення повноцінного харчування відповідно до рекомендацій сучасної нутриціології та дієтології з урахуванням віку, способу життя та індивідуальних метаболічних потреб.

Перспективним є інтеграція у сучасну харчову науку надбань Аюрведи — прадавньої науки, положення якої підтвержені досвідом століть. І хоча сучасна європейська дієтологія та Аюрведа, що сформувались під впливом різних культурних і соціальних традицій, за різного рівня науково-технічного прогресу тощо, мають багато спільних рис та підходів, у тому числі щодо фізіології людини.

У Аюрведі людина-індивід розглядається як складна біологічна система, з величезною кількістю внутрішніх (власне сам організм) та зовнішніх зв'язків (із зовнішнім середовищем та знаходиться під його впливом). Кожен індивід є унікальним, що обумовлюється спадковістю, віком, умовами та способом життя тощо. Завдання аюрведичної науки — забезпечити біологічний цикл життя людини, запобігаючи захворюванням і сприяючи активному довголіттю.

Конституція людини (Пракріті) характеризується унікальним поєднанням енергетичних сутностей — дош, що визначає поведінку та харчові звички протягом усього життя, що повністю відповідає позиціям персоналізованого харчування у сучасній дієтології.

Відповідно до Аюрведи, основою фізичного та психо-емоційного стану людини є три взаємопов'язані доши — Вата, Пітта та Капха. Залежно від рис, які переважають у індивідуума, домінує одна з трьох дош.

Вата — тендітна та тонка, прохолодна та суха, емоційна, творча та мінлива, має нестабільне травлення, часті закрепи та метеоризм. Пітта — середньої статури, цілеспрямована, зібрана та дисциплінована, волога та гаряча, має гарну травну систему, що часто призводить до згубних звичок, адже не відразу відчуває негативні наслідки неправильного харчування. Капха — інерційна та стабільна, працездатна та турботлива, холодна та волога, має уповільнений метаболізм та часто жаліється на нудоту та важкість у шлунку після прийому їжі. Але якщо риси однієї з дош жодним чином не виявляється, дотримується правило тридошності і за певних умов кожна з дош може себе проявити і навіть може стати головною.

Для підбору продуктів Аюрведа дотримується принципу — подібне підвищує подібне, тому при складанні раціону потрібно утримувати у балансі головну дошу. Якщо людина у Пракріті має конституцію Вата типу, для неї потрібно більше солодоців (круп, термічно оброблені овочі, фрукти, але не рафінований цукор), олій, солі, молочних продуктів і горіхів, помірну кількість пряноців. Уникати занадто багато салатів з сирих овочів і фруктів, а також бобових.

Для Пітта, навпаки, потребується більше сирих овочів і продуктів, їм слід уникати гарячої та гострої їжі. Капхам бажано наповнювати раціон легкими продуктами, такими як овочі та салати. Капха — це доша, для якої показані абсолютно всі прянощі, оскільки вони володіють зігріваючими та підсушуючими властивостями.

Характерним є те, що при підборі продуктів з метою включення до раціону

харчування сучасна дієтологія керується їхнім хімічним складом, тоді як в Аюрведі оперують знанням про властивості субстанцій — Драва Гуна Віг'яна, згідно з яким найважливішою властивістю харчових продуктів є смак. Природно, солодкий смак — це основа харчового раціону, матеріал для побудови тіла людини та джерело енергії. Згадаємо, частка вуглеводів у формулі раціонального харчування становить 4 (вуглеводи):1 (білки):1 (жири).

Наприклад, у Аюрведі гіркий смак повинен бути присутнім у мінімальній кількості, оскільки має підсушуючі та охолоджуючі властивості. Значення гіркого смаку підсилюється під час захворювань, особливо респіраторних. І дійсно, гіркий смак зумовлюється так званими гіркотами, що належать до класу фенольних сполук, які виявляють антимікробні та противірусні властивості, у більших кількостях містяться в рослинній сировині, що використовується з лікувальною метою (ромашка, звіробій, полин тощо).

Під впливом різних факторів (сезон року, погодні умови, тривалі подорожі тощо) природний баланс дош може змінюватись, такий стан отримав назву Вікріті. Локальний дисбаланс не може нашкодити людині, як і одноразове споживання фаст-фуду. Головне — дисбаланс не повинен поглиблюватись, а має бути компенсований цілеспрямованим корегуванням, як правило, раціону харчування.

Отже, якщо ми зібрались у тривалу подорож, є небезпека виходу в дисбаланс Вата доші, відповідно потрібно взяти із собою теплі речі, уникати протягів, перевагу надавати легкій та поживній їжі. Якщо ми збираємось провести вихідний день на морському узбережжі, є небезпека виходу у дисбаланс Пітта доші. Відповідно, потрібно подбати про затінок, не вживати гострої їжі з великою кількістю прянощів та утриматись від споживання алкогольних напоїв.

Якщо дисбаланс не був скомпенсований — це призводить до виникнення захворювання, характер якого визначається якостями відповідної доші. Необхідною складовою терапії у Аюрведі на початкових стадіях під час та після основного лікування є коригуюче харчування, що дає змогу приводити до балансу дошу, яка стала причиною захворювання.

Отже, сучасна європейська медицина та дієтологія спрямована на профілактику і лікування захворювання згідно із симптоматикою, тоді як Аюрведа — відповідно до першопричини захворювання.

Поєднання сучасної харчової науки та надбань Аюрведи дасть змогу покращити структуру харчування населення, сприятиме формуванню культури харчування, відновленню і підтриманню здоров'я українців.

Література

1. Фролова Н. Е., Ющенко Н. М. Розуміння харчової цінності в аюрведичних положеннях // XI Всеукраїнська науково-практична конференція, присвячена до 70-річчя з дня народження професора В. Ф. Доценка «Інноваційні технології в готельно-ресторанному бізнесі» 17—18 травня 2022 р. С. 90—92.

2. Mukherjee, P. K., Banerjee, S., Biswas, S., Das, B., Kar, A., & Katiyar, C. K. *Withania somnifera* (L.) Dunal-Modern perspectives of an ancient Rasayana from Ayurveda // *Journal of ethnopharmacology*. 2021, 264, 113157.

ЗМІСТ

Організаційний і науковий комітети конференції	4	
Вітальний лист Першого заступника голови Верховної Ради України Олександра Корнієнка	6	
Вітальне слово ректора Національного університету харчових технологій Олександра Шевченка	7	
Програма III Міжнародної міжгалузевої науково-практичної конференції «Здорове харчування від дитинства до довголіття: комплексний підхід, стан і перспективи»	9	
Напрямок 1. Взаємозв'язок харчування та стану здоров'я людини: наукові і практичні аспекти		
<i>С. Бажай-Жежерун</i>	Зернова сировина — природне джерело харчових волокон	14
<i>Н. Ющенко, Н. Фролова</i>	Технології дієтичної харчової продукції з урахуванням рекомендацій аюрведи	16
<i>А. Божко, С. Усатюк</i>	Перспективи використання порошку керобу у виробництві кондитерських виробів	19
<i>А. Божко, М. Побрусло, С. Усатюк</i>	«Дилема харчування» та пошук шляхів її вирішення	21
<i>А. Шкавера, А. Новак</i>	Їсти, щоб бути здоровими: чому Всесвітній день здорового харчування — не лише 16 жовтня	23
<i>Н. Фролова, Н.Ющенко, М. Бобін, Ю. Ворона</i>	Аюрведичні властивості прянощів — сатва, раджас, тамас дії	26