

ФІТОЧАЇ, ЯК СКЛАДОВА ОЗДОРОВЧОГО РАЦІОНУ

Світлана Бажай-Жежерун, Віталій Циганок, Людмила Береза-Кіндзерська

Національний університет харчових технологій

Ще здавна люди виготовляли напої, оскільки вони мають властивість тамувати спрагу, позитивно впливати на обмін речовин тощо. Первинне призначення напоїв, забезпечувати насичення організму вологою, з часом набуло цілого комплексу додаткових функцій. Так з'явилися напої дієтичні, охолоджуючі, тонізуючі, освіжаючі, оздоровчі та лікувально-профілактичні тощо.

Широкого застосування народами практично усіх континентів набув чудовий оздоровчий напій чай. Традиційні чаї отримують з використанням листків чаю китайського (*Thea sinensis L.*); зелений – за допомогою підігрівання свіжих листків з подальшим скручуванням їх сушінням; при виробництві чорного чаю, листки скручують і ферментують, а потім нагрівають і сушать. Для отримання ароматизованих чаїв, у процесі ферментації сировину обробляють паром, додають натуральні рослинні есенції чи штучні ароматизатори, а також частини запашних рослин – квіти жасмину, гвоздики, цедру лимону тощо. Мате, парагвайський чай, містить сушені листки певних чагарників родини гостролиста, що ростуть у Південній Америці.

Зростає популярність фіточаїв із збору трав, квітів, коренів рослин тощо. Саме трав'яні чаї здавна пили наші предки.

Фіточаї класифікують за різними ознаками: за призначенням (лікувальні, профілактичні, повсякденно-побутові); за видом сировини (листові, квіткові, фруктові, змішані); за напрямом дії (вітамінні, грудні, жовчогінні, сечогінні, потогінні, послаблюючі, заспокійливі тощо).

Фіточаї характеризуються різними позитивними властивостями, які відображені у їх класифікації за напрямом дії та призначенням. Такий поділ цих напоїв базується на характерному впливові основних рослинних компонентів, які входять до рецептури. Так вітамінні чаї включають рослини-вітаміноноси – шипшину коричну (*Rosa sinnamomea L.*), смородину чорну (*Ribes nigrum L.*), кропиву дводомну (*Urtica Dioica L.*), суниці лісові (*Fragaria vesca L.*), обліпиху крушиновидну (*Hippophae rhamnoides L.*), калину звичайну (*Viburnum opulus L.*) та інші. Чаї заспокійливі містять рослини седативної дії – ромашку апечну (*Matricaria recutita L.*), м'яту перцеву (*Mentha piperita L.*), чебрець повзучий (*Thymus serpyllum L.*) тощо.

Рослинні композиції можуть володіти антиоксидантною активністю, протизапальними, тонізуючими та адаптогенними властивостями, поліпшують обмін речовин, покращують самопочуття.

Фахівці розробляють склад фіточаїв, які мають терапевтичне та лікувально-профілактичне призначення, зокрема сприяють поліпшенню роботи та очищенню шлунково-кишкового тракту, нормалізують діяльність нервової та імунної системи. Такі чаї слід приймати за певною схемою (кратність прийому, період до чи після їжі, дозування).

Поширення набувають полікомпонентні фіточаї. У таких композиціях слід дотримуватись принципів однакової спрямованості дії усіх складових, враховувати синергізм наявних біологічно активних сполук рослин.

Виробництво фіточаїв складається з декількох етапів: заготівля рослинної сировини у екологічно чистих районах, перевірка рослинної сировини на відповідність міжнародним стандартам якості; подрібнення сировини та розділення її на фракції, залежно від розміру; дозування компонентів фіточаю згідно з рецептурою; змішування окремих складових фіточаю; контроль готової продукції; фасування та маркування.

У рамках освоєння навчальної дисципліни «Хімія та фармакогнозія рослин», яка є вибірковою компонентою для бакалаврів спеціальності 181 «Харчові технології», зокрема, майбутніх фахівців технології оздоровчих продуктів, у процесі виконання лабораторних робіт, здобувачі мають можливість ознайомитись з фізіологічним впливом біологічно активних сполук рослин на організм людини, дослідити фармакогностичні ознаки різних видів рослинної сировини, а також скласти свою неповторну фітокомпозицію та визначити її органолептичні показники.

У процесі розроблення нових фіточаїв рекомендованим є створення малокомпонентного складу; вибору рослин з достатньою сировинною базою, отримання композицій з хорошими органолептичними властивостями (смак, запах, колір); розширення переліку використовуваних рослин, зокрема залучення цінних нетрадиційних видів, дикорослих ягід тощо з метою отримання напоїв, що містять різноманітні біологічно активні сполуки. При розробленні складу фіточаїв необхідно враховувати дозування діючих речовин рослин для досягнення необхідного ефекту.

Для створення оригінальних фітокомпозицій доцільно використовувати як традиційні види лікарської та харчової рослинної сировини: м'яту перцеву (*Mentha piperita* L.), ромашку лікарську (*Matricaria recutita* L.), мелісу лікарську (*Melissa officinalis* L.), чабер садовий (*Satureia hortensis* L.), тощо так і нетрадиційні рослини – щавнат (*Rumex patientia* × *Rumex tianschanicus*), полин-естрагон (*Artemisia dracunculus* L., *Oligosporus dracunculus* (L.)), канупер чи пижмо бальзамічне (*Tanacetum balsamita*, *Tanacetum balsamitoides*), гісоп лікарський (*Hisopus officinalis* L.), кофант ганусовий (*Lophanthus anisatus* Benth.), та інші.

Отже, фіточаї є важливим компонентом оздоровчого харчового раціону. Створення нових фітокомпозицій сприяє розширенню асортименту напоїв функціональної дії, задоволенню різних смаків та потреб споживачів.

Література.

1. Бажай-Жежерун С.А. Хімія та фармакогнозія рослин. Навчальний посібник. К.: НУХТ, 2020. 241 с.

Сушіння фітосировини є важливим етапом у підготовці фітокомпозиції. Термін зберігання квіток, листя і трави не повинен перевищувати один - два роки. Плоди і ягоди можна зберігати не більше трьох - чотирьох років. Коріння, кореневища і кору зберігають два - три роки.

Сушені листя і плоди краще за все тримати в паперових або тканинних мішечках, скляних або керамічні банках із щільними кришками. Кожен вид рослинної сировини повинен зберігатися окремо.

Дуже часто ті, хто всерйоз піклується про своє здоров'я, відмовляються від традиційних чаю та кави і переходять на трав'яні чаї. Мотивація проста: в «звичайному» чаї великий вміст кофеїну і таніну - речовин, що збуджують нервову систему.

І найголовніше - можна самостійно зібрати і скласти свій неповторний чай.