

Павлюк Світлана Іванівна

к.е.н., старший викладач

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв

Письменна Дар'я Олегівна

здобувач вищої освіти

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв

ВИКОРИСТАННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН ДЛЯ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

Як свідчать старовинні медичні трактати, протягом багатьох тисячоліть основним лікувальним засобом для людини була їжа. Саме за допомогою їстівних лікарських рослин, молоко-, м'ясо- та рибопродуктів, а також продуктів бджільництва, люди в стародавні часи лікувались і підтримували стан свого здоров'я. Досвід використання лікувально-профілактичних властивостей їжі нараховує кілька тисячоліть, однак лише на межі ХІХ і ХХ століть народна мудрість набула наукової основи. Саме завдяки розвитку фундаментальних наук, зокрема хімії та біології, було досліджено властивості біологічно активних речовин, що входять до складу рослинної та тваринної сировини, встановлено їхній вплив на організм людини, лікувальні та лікувально-профілактичні властивості [1, с. 3].

Саме природні багатства рослинного світу стали необхідним джерелом харчування людини, і вже згодом, з розвитком людства та набуття ними знань про дію та властивості різних видів рослин, їх стали використовувати з метою підтримки нашого організму в тонусі та підвищенні ефективності використання властивих йому ресурсів.

Оскільки харчування є найважливішим фактором, що пов'язує людину та навколишнє середовище, яке у свою чергу, є джерелом енергії для життєво важливих процесів організму людини, то правильне харчування, відповідно, повинне забезпечувати стабільність внутрішнього середовища, діяльність різних органів і систем, високу дієздатність та гармонійний розвиток за умови врахування умов її життя.

Наслідком технічного прогресу є забруднення навколишнього середовища, погіршення екологічного стану нашого життя. Змінилася не тільки структура харчування людей, але і якість сировини та готових харчових продуктів. Поява великої кількості синтетичних замінників, емульгаторів, барвників, перетворила значну кількість продуктів харчування в досягнення хімічної промисловості. У зв'язку з цими тенденціями, характерними для всього світу, ВООЗ рекомендує посилити контроль за якістю сировини і продуктами харчування, одночасно розширювати асортимент виробів з оздоровчими, дієтичними і лікувально-профілактичними властивостями [1, с. 3].

На сучасному етапі розвитку ресторанного господарства основні інновації можна поділити на три сектори: новинки форматів (сукупність особливостей створення та надання послуг з організації харчування) і напрямів; новинки у процесах і засобах праці; новинки товарів і методів їх просування [2]. Тому з огляду на це, великої уваги слід приділяти саме харчуванню в закладах сфери HORECA, оскільки їжа XXI століття є функціональною, а більшість негараздів можна уникнути шляхом коригування як харчових раціонів, так і вживання спеціальних продуктів.

Саме тому, одним із ефективних способів поліпшення здоров'я населення має стати створення спеціальної групи продуктів харчування, де основним компонентом стала б лікарська рослинна сировина. Оскільки остання, є невичерпним джерелом природних біологічно активних речовин, які навіть у мінімальних кількостях сприятливо впливають на організм людини.

Сучасне суспільство з урахуванням швидких темпів життя та стресів, науко-технічного прогресу, зумовлює розвиток різноманітних захворювань. Тому на сьогоднішній час, здорове харчування є об'єктом особливої уваги. Здорове харчування – це важливий інструмент організму людини, який зміцнює її імунітет та підтримує на стабільному рівні масу тіла. За даними вітчизняних фізіологів здоров'я на 40-45% залежить від харчування [3, с. 21].

Серед великої кількості дикорослих їстівних рослин нашої країни нараховується близько 150 хлібно-круп'яних, крохмаленосів, білкових, цукристих, пряно-смакових та ін. Це безмежне багатство, використовується не достатньо повно: напої з калини, глоду, горобини, журавлини з добре вгамовуючими спрагу властивостями, сухі приправи з дикої редьки, кропиви, кульбаби, іван-чаю, снитки звичайної, дев'ятисилу, м'яти, чебрецю та інше – дуже рідко представлені в харчових раціонах. Сучасні тенденції розвитку споживчого ринку з його орієнтуванням на органічне харчування, спричиняє привернення уваги до витоків, в тому числі і продукції з дикорослих рослин [4, с.112].

У країнах Європи, таких, як Велика Британія, Бельгія, Франція, Естонія вже давно займаються культивуванням дикоростучих для урізноманітнення раціону екологічно чистими рослинами та пропагування національного харчування населення [4, с.112].

Лікарська рослинна сировина, як правило, використовуються для приготування напоїв, коктейлів та трав'яних чаїв як носії корисних властивостей. Найчастіше у виробництві безалкогольних напоїв з оздоровчою дією використовують такі лікарські рослини: звіробій, ромашка, безсмертник, липа, цитрусові, конюшина, чорниці, кукурудзяні приймочки, базилик, елеутерокок, м'ята, меліса, материнка, календула, деревій, череда, горобина, чебрець, левзея, ехінацея, родіола рожева, коріння солодки та інші [5, с. 170].

Дослідною станцією лікарських рослин ІАП НААН розроблено оригінальні рецептури фіточаїв з урахуванням їх фізико-хімічних властивостей та органолептичних показників. Одними з найбільш популярних серед населення є фіточаї, які застосовують у профілактиці та лікуванні бронхо-

легеневих захворювань та для підвищення імунітету, а саме: «Вітамінний», «Козацький», «Легкий подих» та «Застокійлий чай» [6].

Крім того, лікарська рослинна сировина, наприклад, ехінацеї пурпурної може використовуватися в технології виготовлення желейних кондитерських виробів, що сприяє поліпшенню його реологічних, органолептичних і мікробіологічних показників якості, подовжує термін зберігання готових виробів; надає мармеладу профілактичного ефекту [7].

Зміна акцентів на користь здорового способу життя та харчування кожного споживача, вимагають сучасних підходів щодо їх формування, а саме шляхом включення в раціон корисних елементів, що у свою чергу спонукає до вивчення властивостей як лікарських трав, так і дикорослих плодів і ягід з метою наступного їх використання у виробництві продуктів харчування для надання їм профілактичної, дієтичної і лікувальної направленості.

Список літератури

1. Салавеліс А.Д., Д'яконова А.Д., Бурдо А.К. Технологія продуктів дієтичного харчування : навч. посіб.; ОНАХТ. Одеса : Освіта України, 2016. 388 с.
2. Золотухіна І.В. Конспект лекцій з курсу «Інноваційні ресторанны технології» (для студентів 5 курсу денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня магістр, спеціальності 241 – Готельна і ресторанны справа). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 190 с.
3. Зубар Н.М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування : практикум: навч. посіб. Київ. нац. торг.-екон. ун-т. Київ, 2001. 257 с.
4. Гаврилко П.П., Гуштан Т.В. Використання свербіги східної (*bunias orientalis* L.) в харчуванні. Сучасні аспекти збереження здоров'я людини : збірник праць X Міжнародної міждисцип. наук.-практ.конф. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2017. 398с.
5. Павліш Л.О., Данило С.І., Рудавська М.В. Нетрадиційна сировина для безалкогольних напоїв оздоровчого призначення. Сучасні аспекти збереження здоров'я людини: збірник праць X Міжнародної міждисциплінарної наук.-практ. конф. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2017. 398 с.
6. Дослідна станція лікарських рослин ІАП НААН. URL: <http://dslr-naan.com.ua/prorozitsiji-2.html>. (дата звернення 15.04.2021).
7. Золотарьова Л.А. Розробка технологій желейних кондитерських виробів з використанням фітодобавок: дис. ... канд. техн. наук : спец. 05.18.01. Одеса, 2002. 24 с. URL: <http://www.disslib.org/rozrobka-tekhnohohiy-zhelejnykh-kondyterskykh-vyrobiv-z-vykorystannjam-fitodobavok.html>. (дата звернення 16.04.2021).