

## ~ ЕКОНОМІКА ТУРИЗМУ ТА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННА СПРАВА ~

УДК 612.392-021.465:613.2'06

DOI:10.32680/2409-9260-2022-5-6-294-295-114-119

### РОЛЬ ЯКІСНИХ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ В СУЧАСНОМУ РАЦІОНІ ЛЮДИНИ

**Румянцева І.Б.** асистентка кафедри готельно-ресторанної та курортної справи, факультету туризму, Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна  
e-mail: rumjantseva@ukr.net  
ORCID: 0000-0002-9940-3648

**Мендела Є.М.** асистентка кафедри готельно-ресторанної та курортної справи, факультету туризму, Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна  
e-mail: zenjamendela3@ukr.net  
ORCID: 0000-0003-0846-6449

***Анотація.** Метою даної статті є дослідження впливу вживання якісної їжі на організм людини та правильно організованого раціону. Виявлено незадовільну якість продовольчої продукції, яку споживають українці, а також низький рівень знань щодо раціону харчування. Стаття присвячена дослідженню актуальності основних принципів здорового, збалансованого харчування людини, якості продуктів харчування, користі та шкоди від вживання продуктів харчування. Методика. При вирішенні поставлених завдань нами використано ряд методів дослідження: методи статистичного аналізу – для оцінки стану організму людини при споживанні корисних, якісних продуктів харчування, а також методи аналізу та синтезу, порівняльних характеристик щодо проблем харчування. Результати. У статті проаналізовано вплив харчування та якості продуктів на здоров'я людини, особливо важливо це стало в період пандемії. Визначено основні проблеми з якими стикаються люди, через те, що споживають не корисні продукти харчування щодня та запропоновано вживання продуктів харчування, які позитивно впливають на діяльність організму і завдяки щоденному вживанню таких продуктів харчування знижується ризик виникнення хронічних захворювань. Практична значимість результатів дослідження полягає у наступному: використання принципів здорового, збалансованого харчування людини; моніторинг якості продуктів харчування; пропагування здорового способу життя, що досягається збалансованим раціоном харчування, цьому повинні сприяти й різноманітні соціально-економічні програми.*

***Ключевые слова:** харчові продукти, здорове харчування, збалансоване харчування, раціон людини, здоров'я людини, якісні продукти харчування.*

### THE ROLE OF QUALITY NUTRITIONAL PRODUCTS IN THE MODERN DIET

**Rumiantseva Iryna**, assistant the Department of hotel-restaurant and resort business, Faculty of Tourism, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ivano-Frankivsk, Ukraine  
e-mail: rumjantseva@ukr.net  
ORCID: 0000-0002-9940-3648

**Mendela Yevgeniya**, assistant the Department of hotel-restaurant and resort business, Faculty of Tourism, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ivano-Frankivsk, Ukraine  
e-mail: zenjamendela3@ukr.net  
ORCID: 0000-0003-0846-6449

***Abstract.** Purpose. The article is devoted to the study of the relevance of the basic principles of human nutrition, foods that affect health, the quality of foods consumed. Unsatisfactory quality of food consumed by people was revealed. The main reasons for this trend are identified. Innovations related to healthy and high-quality nutrition are described. Method. In solving the tasks we used a number of research methods: methods of statistical analysis - to assess the state of the human body when consuming healthy foods, as well as methods of analysis and synthesis, comparative characteristics of nutrition problems. Results. The article analyzes the impact of nutrition on human health, especially during the pandemic. The main problems that people face due to the fact that they consume unhealthy foods every day are identified and the use of foods that have a positive effect on the body is proposed and due to the daily consumption of such foods reduces the risk of chronic diseases. Scientific novelty. Prospects for further scientific novelty are the analysis of current trends in balanced nutrition. For young children, a healthy and balanced diet is important for growth and development. For older people, this can help ensure a healthier and more active life. Practical importance. It has been found the results of the study are as follows: the use of the principles of healthy, balanced human nutrition; food quality monitoring; promotion of a healthy lifestyle that achieves a balanced diet, while it is necessary to create a variety of socio-economic programs.*

**JEL Classification: Z390.**

**Постановка проблеми.** Постановка задачі полягає в обґрунтуванні та глибшому вивченні питань, що стосуються раціону харчування сучасного покоління, отриманої користі від вживання продуктів харчування, зменшення ризику захворіти, якісної продукції. Ключовими моментами залишаються: якість продуктів харчування, безпечність, здорове, збалансоване харчування. Це викликано, насамперед, зростаючою потребою людей у харчуванні, яке повинно підтримати звичайну сім'ю як фізично, так і морально. Суспільство живе у важкі часи через пандемію коронавірусу. Ці труднощі можуть вплинути на людей як фізично, так і емоційно. Важко дотримуватись того ж розпорядку, коли вам доводиться фізично віддалятися від інших, особливо якщо у вас вищий ризик захворіти на вірус. Це робить приготування страв особливим завданням і такі страви повинні бути корисними для здоров'я.

З кожним роком все більше збільшується населення планети, це неминуче призводить до нарощування валових показників споживання всіх груп агропродовольчої продукції. При цьому глобальний попит виражається не лише в кількісних одиницях, а й у здатності того чи іншого продукту задовольнити поживну, енергетичну або смакову цінність для конкретного споживача.

Виходячи з цього, виробники харчових продуктів дуже часто розглядають продовольчий ринок окремого географічного регіону або країни як сукупність окремих сегментів з різними уподобаннями, диференційованими попитом та платоспроможністю населення. Тому харчування людей в різних географічних регіонах відрізняється.

Сучасне харчування зумовлене певними вимогами часу, таким як: інтенсивність життєдіяльності, її різноманітність та швидкі зміни, має спрямування, яке не сприяє збереженню та зміцненню здоров'я.

Базою збалансованого харчування є співвідношення поживних речовин, які в свою чергу є необхідні для нормального функціонування організму. В здоровому раціоні присутні вітаміни, мінерали, а також правильні білки, жири та складні вуглеводи.

На відміну від інших напрямків харчової культури, збалансоване харчування не містить винятків з раціону або нахилів до конкретних компонентів, що є важливим для правильної роботи організму.

Одним з важливих чинників, що впливає на здоров'я людини сьогодні – це є здорове харчування. Саме воно сприяє забезпеченню нормального розвитку дитини, сприяє профілактиці захворювань, сприяє продовженню життя. Таким чином, питання про здорове харчування є одним з найважливіших у реалізації соціальної політики держави.

Сьогодні стан здоров'я сучасного покоління українців перебуває під впливом багатьох факторів: пандемія, швидкий темп життя, вік, який впливає на діяльність в органах та тканинах, спадковість, негативні звички, стреси тощо. Проте не варто забувати й про те, яке велике значення для організму людини має склад раціону, який споживає людина щодня, а також кількість і якість продуктів, з яких готуються страви. Зрозуміло, що певні з даних чинників змінити не можна, але можна змінити вживання саме продуктів харчування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням дослідження, що стосуються харчування та якості продуктів харчування сьогодні висвітлено у працях: І.В. Сирохман [3], Ліса Москоні [2], В.В. Архіпов [1], О.О. Шемета [9], та інші. Найголовніші проблеми, які стоять перед людством сьогодні це мир, енергетична проблема, екологічна проблема і не менш важлива продовольча проблема. Найголовнішою проблемою сьогодні є продовольча проблема, вона є і найбільш життєво важливою, а також найбільш багатогранною. Призначення продовольчої проблеми є забезпечення потреби людства в якісних харчових продуктах. Споживання здорових продуктів харчування стає дедалі необхідним для здоров'я людей. З огляду на це обрана тема є актуальною та вимагає подальших досліджень.

У статті було застосовано періодичні друковані видання, навчально-методична література, інтернет ресурси, методи статистичного аналізу, аналізу та синтезу, порівняльних характеристик, що стосувалися продуктів харчування, які покращують роботу організму людини.

**Відокремлення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Харчування можна вважати суттєвим компонентом нашої культури, а наука про харчування – найдавніша з наук, тому що людство посилило пізнання навколишнього світу з вивченням можливих джерел їжі [3, с. 6].

Нові підходи та технології до сучасного харчування починаються у другій половині ХХ ст. Це період, коли відбувається комбінування різних поживних речовин тваринного та рослинного походження, застосовуються нові сучасні способи технологічної обробки харчової продукції. Звертається більше увага забезпечення необхідної кількості енергії при денному раціоні людини.

«Індустріальна» їжа відображає приблизно 200 років людських інновацій і досліджень у сфері харчування, промисловості й оптимізації їжі для споживання. Натомість природна їжа відображає тисячі років еволюції і пристосування до життя на планеті [2, с. 28].

Харчування є основною фізіологічною потребою для організму та має надзвичайно вагомий вплив на життя та здоров'я людини. Їжа людини є мультикомпонентним чинником навколишнього середовища, яка містить понад 600 речовин, які є необхідними для нормальної життєдіяльності організму. Кожна речовина займає певне місце в складному гармонійному механізмі біохімічних процесів та сприяє використанню їжі в різноманітних процесах життєдіяльності людини.

Для нормального розвитку та росту організму є необхідними білки – природні речовини, що сприяють побудові клітини. До складу здорової їжі повинні обов'язково входити есенціальні, мікро і макронутрієнти, проте і в необхідному об'ємі баластні і мінорні не харчові біологічно активні компоненти. Нормальний перебіг процесів життєдіяльності в організмі багато в чому залежить від того, як організовано харчування людини з перших днів життя. Їжа повинна містити білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінеральні речовини, а також воду в необхідних кількостях.

При цьому потреба в загальній кількості і балансі окремих компонентів харчування в першу чергу залежить від віку, виду трудової діяльності та умов життя, все дуже персоніфіковано.

З'ясовано, щодо підтримки здорового харчування в раціон потрібно вводити різноманітну здорову та дуже важливо якісну їжу, включаючи фрукти та овочі. Запропоновано доповнити раціон харчування продуктами збагаченими вітамінами, мікроелементами та харчовими волокнами.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є визначення основних принципів збалансованого харчування, споживання якісних продуктів харчування та особливостей складання денного раціону харчування.

**Основний матеріал.** Здоров'я та працездатність людини, розумове і фізичне довголіття певною і вагомою мірою залежить від правильного і повноцінного харчування. Саме через харчування людина може поповнити свої енергетичні ресурси, в той час, як організм одержує різноманітні речовини, що є необхідними для нормального функціонування його органів та систем.

Вживання поживної, збалансованої їжі допомагає підвищити загальне самопочуття, а здоровий підхід до їжі є життєво важливим для підтримки психічного здоров'я [10].

Потрібно, щоб харчування було організоване таким чином, щоб воно могло забезпечувати активний та нормальний розвиток, а також злагоджену роботу для усього організму.

В різні вікові періоди організм людини має свої особливості функціонування, відповідно змінюються і його потреби в основних поживних речовинах: вітамінах, мінералах та інших життєво важливих нутрієнтах [8].

Сучасне харчування розглядає питання про користь та шкоду продуктів харчування. Сьогодні харчування містить ряд певних факторів, які визначають цінність продуктів.

Їсти можна все потроху, якщо мова йде про натуральні продукти без синтетичних добавок, рафінованих компонентів і коли продукти не вбиваються під час приготування [7].

Продукти сучасного харчування як можуть бути корисними, так і приносити певну шкоду, а це все буде залежити від вікових показників та показників здоров'я, особливостей застосування та методу кулінарної підготовки. Саме рівень виробництва харчової продукції характеризує якість життя людей та їхню працездатність, а також впливає на долі цілих народів.

Проблема здорового, збалансованого харчування є досить складною та широкомасштабною. Вона є своєрідним відображенням соціального добробуту країни і населення, проте на даний час, ця проблема в Україні не є вирішеною, так як, відсутня єдина державна політика в галузі харчування. Необхідно зазначити, що причина такого порушення структури харчування населення України це не тільки є низька купівельна спроможність, але і низька культура споживання та неосвіченість в галузі харчування українців.

Склад продукції (вміст білків, жирів, вуглеводів і т. ін.) характеризує харчову цінність продукції, надає уяву про її біологічну й енергетичну цінність [1, с. 335].

Збалансоване харчування – найправильніший шлях постачання організму повноцінними білками. Найбільшу біологічну цінність мають білки тваринного походження. Фізіологічними нормами передбачається, що 55% необхідних білків мають забезпечуватись за рахунок білків тваринного походження.

Неправильна кулінарна обробка продуктів харчування знижує вміст мінеральних речовин у них. Так, внаслідок тривалого варіння очищених овочів до 20 – 30% мінеральних солей переходить у відвар, мінеральні речовини втрачаються і в разі неправильного розморожування м'яса та риби теж втрачається поживність продуктів. Тому не слід довго вимочувати продукти або виливати овочеві відвари (їх треба використовувати для приготування супів).

Здорове харчування означає вживання поживної їжі в потрібних кількостях з усіх основних груп їжі. Це вживання переважно корисної та збалансованої їжі в достатній для організму кількості (на свою норму калорій). Чому «переважно», бо вкрай важко харчуватись повністю ідеально. Проте, скласти свій раціон на 90% з корисної їжі – цілком можливо [6].

Для того, щоб забезпечити життєво необхідні процеси організму необхідні калорійні, повноцінні та якісні продукти, котрі повинні надходити в організм людини в нормованій кількості разом з їжею для відновлення постійних витрат енергії та клітин організму. Основним правилом раціонального здорового харчування є: якість продуктів харчування; нормований збалансований раціон; різноманітність їжі.

Стає зрозуміло, надважливим в харчуванні людини є біологічне значення речовин, котрі містяться в харчових продуктах. Тому, жири та вуглеводи є джерелом енергії, вода, білки та мікроелементи є основою пластичних речовин в організмі. Мікроелементи та вітаміни є біологічно-активними незамінними речовинами, що є необхідними для правильного обміну речовин в організмі людини.

Вибір здорової їжі сьогодні зменшує ризик розвитку багатьох хронічних захворювань, а саме серцево-судинні захворювання, діабет 2 типу та рак.

Збалансоване харчування означає вживання їжі з усіх основних груп продуктів у потрібних кількостях. До основних груп продуктів харчування відносять овочі, білки, жири, цільнозернові, молочні.

Цілісні зерна - це продукти, виготовлені із цільного зерна, що включає зародки та висівки. На відміну від них, рафіновані зерна містять лише частину зерна [9].

Цільнозернова їжа має відмінні переваги для здоров'я. Цільнозернова їжа багата клітковиною і є хорошим джерелом вітамінів групи В та мікроелементів, включаючи залізо, цинк та магній. Корисною вона буде тоді, якщо не проходить процесів переробки, адже під час таких процесів втрачається значна частина корисних властивостей зерна.

Для здорового харчування рекомендується в раціон ввести цільнозернову їжу.

Важливо пам'ятати, що при виборі цільнозернової продукції, слід звертати увагу, щоб виробник вказав на упаковці перший інгредієнт під харчовою інформацією слово «ціле» або «цільне зерно», така інформація підтверджує якість продукції.

Міжнародні організації по харчуванню рекомендують наповнювати половину тарілки фруктами або овочами для кожного прийому їжі, складаючи по 4,5 склянки на день. Ця кількість може включати свіжі, заморожені та консервовані сорти. Правильне харчування – це основа гарного самопочуття, стрункості й легкості [5].

Багато продуктів, багатих білком, також містять високий вміст мінералів, включаючи залізо, магній і цинк. Квасоля, нут, горіхи та соя – це білкові варіанти рослинного походження. До тваринних джерел належать м'ясо, риба та яйця.

Щодо вживання молочних продуктів, вони можуть бути чудовими джерелами кальцію. Продукти на основі молока, які не містять кальцію, такі як вершки, вершковий сир та масло, не входять до цієї групи продуктів харчування.

Пропонуємо основні принципи здорового збалансованого харчування:

1. Харчування має бути різноманітним і багатим продуктами. Тижневий раціон обов'язково повинен включати м'ясо, рибу, фрукти, овочі і крупи.

2. 50-60% денної норми енергії потрібно отримувати за рахунок вуглеводів - вони необхідні для роботи мозку. Однак краще віддавати перевагу повільним вуглеводам (цільнозерновий хліб, гречка, коричневий рис, макарони з твердих сортів пшениці і т.д.). З ними відчуття ситості буде довшим.

3. Потрібно уникати підсилювачів смаку, консервантів, хімії. Якщо неможливо відмовитися від них повністю потрібно постаратися мінімізувати зміст цих продуктів в раціоні.

4. Бажано, щоб харчування було дробовим – 4-6 невеликих порцій протягом дня (1

порція повинна бути приблизно дорівнювати місткості 1 склянки). Це набагато краще для організму, ніж 1-3 великих порції, тому що довгі перерви між прийомами їжі – стрес для організму.

5. Обов'язково відмова від жирних майонезних соусів – вони є дуже калорійні, а крім того, заправки промислового приготування складно назвати корисними. Майонез можна замінити на нежирну сметану або натуральний йогурт.

6. Не обов'язково зовсім відмовлятися від алкоголю, але його прийом потрібно звести до мінімуму. Найбезпечніший алкогольний напій – гарне сухе або напівсухе вино. Келих такого вина можна дозволити собі раз в 1-2 тижні [4].

При дотриманні пропонованих нами пропозицій в зміні харчування, а саме використання в раціоні основних принципів здорового збалансованого харчування, поступово виробиться звичка і стане набагато простіше орієнтуватися в тому, що і коли можна з'їсти. Дані принципи допоможуть організувати збалансоване харчування людини.

**Висновки.** Світ навколо нас постійно змінюється, а сьогоднішня екологічна ситуація на планеті викликає стурбованість у всьому світі. Через значний вплив COVID-19 на фізичне та психічне самопочуття зростає інтерес до вживання продуктів, які позитивно впливають на здоров'я.

Тенденція здорового харчування зачіпає безліч аспектів: вплив вибору в їжі на навколишнє середовище, турбота про тварин, бажання харчуватися здоровіше, а також розвиток технологій вирощування рослинного білка.

Здоровий раціон харчування, кожна людина може розробляти сама собі, головне, орієнтуватися на існуючі правила. Основним правилом добового раціону є також зменшення вживання солі та цукру. Необхідно максимально скоротити вживання солі до 5 грамів в день. Більш позитивний ефект для здоров'я буде, якщо скоротити вживання цукру до 5 відсотків. В цей відсоток не входить фруктоза, природно присутня в свіжих фруктах і овочах.

Здорове харчування залежить не тільки від продуктів харчування, але й від того, який спосіб приготування використовувати.

Правильне харчування виключає смаження їжі на маслі, олії, як спосіб приготування продуктів. При такому процесі приготування їжі, корисні жирні кислоти Омега-3 і Омега-6, які містяться в рослинних оліях, при смаженні перетворюються в дуже токсичні і отруйні речовини, тому краще такий спосіб не використовувати при приготуванні страв. Замість цього використовуйте метод припускання, варіння, приготування на пару або запікання.

Таким чином, детальніше вивчення особливостей збалансованого харчування кожною людиною в майбутньому дасть можливість зменшити кількість захворювань, ожиріння та погане самопочуття людей.

Проблема нездорового харчування та низький рівень знань щодо раціону харчування серед українців сьогодні потребує на більш глибоке вивчення в цій царині знань.

### Список літератури

1. Архіпов В.В., Іванникова Т.В., Архіпова В.А. Ресторанна справа асортимент, технологія і управління якістю продукції в сучасному ресторані. 2-ге видання: Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. Фірма «Інкос», 2008. 384 с.
2. Москоні Ліса Їжа для мозку. Наука розумного харчування / пер. з англ. Валерія Глінка. К.: Наш формат, 2019. 336 с.
3. Сирохман І.В. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення: Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2009. 544 с.
4. Здоровое питание. URL: <https://polyclinika.ru/zdorovoe-pitanie/> (дата звернення 07.06.2022).
5. Прості правила здорового харчування, яких може дотримуватися кожен. URL: <https://www.rbc.ua/ukr/lite/eda/prostye-pravila-zdorovogo-pitaniya-kotoryh-1578439440.html> (дата звернення 07.06.2022).
6. Таблиця калорійності. URL: <https://blog.tablycjakalorijnosti.com.ua/shho-take-korysni-harchovi-zvycky-ta-yak-perejty-na-zdorove-harchuvannya/> (дата звернення 08.06.2022).
7. Чому саме зараз вам потрібне збалансоване харчування. Пояснення і меню. URL: <https://lifepravda.com.ua/health/2020/03/26/240351/> (дата звернення 07.06.2022).
8. Шемета О.О., Дожук К.М. Функціональне харчування – новий підхід до здорового способу життя. *Ліки України*, 2015. №1 (186), 26–29.

9. How to follow a healthful diet. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/153998> (дата звернення 09.06.2022). 33
10. The importance of eating well during the coronavirus pandemic. URL: <https://coronavirus.beyondblue.org.au/Managing-my-daily-life/Coping-with-isolation-and-being-at-home/the-importance-of-eating-well-during-the-coronavirus-pandemic> (дата звернення 27.06.2022).

### References

1. Arkhipov B.B., Ivannikova TV, Arkhipova VA Restaurant business range, technology and product quality management in a modern restaurant. 2nd edition: Textbook. The method. K.: Center for Educational Literature. Firm "Inkos", 2008. 384 p. [In Ukrainian].
2. Mosconi Lisa Food for the brain. The science of smart food / trans. from English Valeria Glinka. K. : Nash format, 2019. 336 p. [In Ukrainian].
3. Sirohman IV Commodity science of functional foods: Textbook. way. K. : Center for Educational Literature, 2009. 544 p. [In Ukrainian].
4. Healthy Eating. URL: <https://polyclinika.ru/zdorovoe-pitanie/> (Accessed 17.Jun.2022) [In Ukrainian].
5. Simple rules of healthy eating that everyone can follow. URL: <https://www.rbc.ua/ukr/lite/eda/prostye-pravila-zdorovogo-pitaniya-kotoryh-1578439440.html> (Accessed 17.Jun.2022) [In Ukrainian].
6. Caloric table. URL: <https://blog.tablycjakalorijnosti.com.ua/shho-take-korysni-harchovi-zvychky-ta-yak-perejty-na-zdorove-harchuvannya/> (Accessed 08.Jun.2022) [In Ukrainian].
7. Why you need a balanced diet right now. Explanations and menus. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2020/03/26/240351/> (Accessed 17.Jun.2022) [In Ukrainian].
8. Shemeta O., & Dozhuk, K. Functional nutrition is a new approach to a healthy lifestyle. Medicines of Ukraine, 2015. №1 (186), 26–29.
9. How to follow a healthful diet. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/153998> (Accessed 17.Jun.2022) [In Ukrainian].
10. The importance of eating well during the coronavirus pandemic. URL: <https://coronavirus.beyondblue.org.au/Managing-my-daily-life/Coping-with-isolation-and-being-at-home/the-importance-of-eating-well-during-the-coronavirus-pandemic> (Accessed 27.Jun.2022) [In Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 25.06.2022

Прийнята до публікації 30.06.2022