



Міністерство освіти і науки України

ДЕРЖАВНИЙ БІОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет переробних і харчових виробництв

Кафедра харчових технологій в ресторанній індустрії

КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ

КОРОТКИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

*для студентів спеціальності 181 «Харчові технології»
ОПП «Харчові технології в ресторанній індустрії»
ступеня вищої освіти бакалавр
денної та заочної форм навчання*



Харків
ДБТУ
2022

Короткий конспект лекцій з дисципліни «Культура харчування» для студентів спеціальності 181 «Харчові технології» ОПП «Харчові технології в ресторанній індустрії» ступеня вищої освіти бакалавр денної та заочної форми навчання / укладач Радченко А.Е. Харків: ДБТУ, 2022. 108 с.

Укладачі **Радченко А.Е.**, к.т.н., доцент

_____ (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Рецензент, к.т.н., доц. _____ Чорна Н.В.
(підпис)

«29» серпня 2022 р.

Обговорено і схвалено на засіданні кафедри харчових технологій в ресторанній індустрії. Протокол від «30» серпня 2022 р. № 1.

Зав. кафедри харчових технологій

в ресторанній індустрії, д-р т.н., проф. _____ О.О. Гринченко
(підпис)

«30» серпня 2022 р.

Схвалено Науково-методичною комісією ФПіХВ.

Протокол від «01» вересня 2022 року, № 1.

Голова науково-методичної

комісії ФПіХВ, к.т.н., доц. _____ О.Б. Дроменко
(підпис)

«01» вересня 2022 року

© Радченко А.Е., укладач, 2022

© Державний біотехнологічний
університет, 2022

ЗМІСТ

Вступ		4
Лекція 1	Культура харчування як дисципліна що формує систему ціннісних орієнтацій студента. Історичні аспекти впливу харчування на еволюцію людини	6
1	Основні поняття та термінологія дисципліни	6
2	Значення харчування в еволюції людини	9
3	Основні фактори формування раціону харчування	13
4	Характеристика раціонів харчування різних історичних періодів	14
Лекція 2	Джерела зародження та розвитку харчування. Харчова карта світу. Світові моделі харчування	22
1	Харчова карта світу	22
2	«Пшенична» модель харчування: мотивація, характеристика, особливості	26
3	«Рисова» модель харчування: мотивація, характеристика, особливості	28
Лекція 3	Культура харчування як фізіологічна потреба життєзабезпечення людини	31
1	Харчові продукти як основа життєдіяльності людини	31
2	Основні харчові речовини: значення в житті людини, культура споживання	34
3	Поняття про харчову, енергетичну та біологічну цінність харчових продуктів	43
4	Поняття про нутрієнтно-енергетичний баланс. Характеристика термінів «асиміляція» і «дисиміляція»	43
Лекція 4	Культура харчових раціонів	45
1	Основні поняття про харчові раціони	45
2	Добовий харчовий раціон людини; фактори, що формують раціони	46
3	Поняття «режим харчування». Культура розподілу добового раціону	51
4	Концепції харчування та їх види	55
Лекція 5	Харчування як елемент культури нації, філософської культури людства та емоційної сфери життя людини	58
1	Значення терміну «Духовна культура»	58
2	Харчування як складова народних традицій, обрядів, ритуалів, церемоній	58
3	Система Аюрведа і її принципи харчування	62
4	Макробіотика – філософія харчування за Ін-Янь	67
5	Філософія здорового харчування – концепція піраміди харчування	72
6	Смакові відчуття як культура сприйняття їжі	75
Лекція 6	Культура споживання їжі	86
1	Споживання їжі – соціальний фактор життєдіяльності людини	86
2	Історія зародження та розвитку культури застольного спілкування	87
3	Сучасна культура застольного етикету	89
4	Культура споживання страв: правила, традиції, особливості	97
5	Естетичні вимоги до оформлення і подачі страв	100
Перелік рекомендованої літератури		107

ВСТУП

*Доли народів залежать від способу їх живлення.
Брілян Савор*

Багато наших сучасників, будучи людьми освіченими і культурними, виявляються дивно необізнаними в питаннях харчування. Вони не знають, скільки, чого, коли і навіть як їсти, мають випадкове уявлення про хімічний склад продуктів, їх властивості і майже нічого не знають про вплив того чи іншого продукту на людський організм. Зазвичай тільки яке-небудь захворювання змушує людей звернути увагу на своє харчування. На жаль, іноді це буває надто пізно: неправильне харчування вже ґрунтовно зруйнувало організм і доводиться вдаватися до лікування.

Якби сьогодні в світі виник такий надлишок продуктів харчування, який зробив би можливим їх вільний вибір, то це позбавило б більше 8000 мільйонів людей від важких форм голодування. Крім того, багато людей перестали б страждати від інших серйозних дефектів харчування, наприклад від надмірного вуглеводного харчування, яке призводить до ожиріння та ін.

Проте, як показує спеціальний аналіз, проведений в різних країнах, саме по собі достатнє виробництво харчових продуктів не забезпечує підтримки здоров'я людини на оптимальному рівні. **Необхідна висока культура харчування.**

Будучи одним із важливих компонентів нашого способу життя, культура харчування, тобто культура споживання харчових продуктів, визначає значною мірою спосіб життя людини. Той, хто знає закони раціонального харчування й дотримується їх, має більше шансів бути здоровим, діяльним, розвиненим фізично і духовно. Настав час судити про культуру людини за столом не тільки і не стільки по тому, як саме вона їсть, тобто як користується столовими приладами, а по тому, що і скільки вона їсть.

До останнього часу культура харчування розглядалась як фактор впливу їжі на фізичний стан людини, тобто, на формування культури здорового тіла.

Однак культура тіла значно складніша і ширша і повинна включати в себе не тільки біологічні аспекти, в тому числі генетичні, екологічні, біохімічні, фізіологічні, а і трофологічні.

Під трофологічною культурою передбачено систему, що включає перелік понять: розуміння і використання в повсякденному житті кожної людини і суспільства в цілому основних законів обміну речовин і закономірностей харчування, забезпечення оптимальної життєдіяльності організму, з поправками на існуючі умови побуту, клімату, роботи та емоційного оточення, духовного стану та моральних устоїв, релігійних кодів і т. д.

У світлі уявлень щодо культури харчування з позиції фізіологічної складової, тобто здорового способу життя за рахунок раціонального збалансованого харчування, необхідно особливу увагу приділити регуляції апетиту. Сьогодні існує проблема – у людини частково порушена здатність регулювати споживання їжі. Регуляція споживання їжі – один із найважливіших

механізмів, що забезпечує підтримання сталості молекулярного складу організму. Разом з тим цей механізм один із найбільш уразливих через дуже багато обставин.

Управління апетитом і харчуванням сформувалося в ході еволюції і базується на певній системі сигналів. Неправильне харчове виховання і неправильна харчова поведінка людини за відсутності культури харчування призводять до численних помилок у роботі механізмів, що регулюють апетит. З цих помилок найбільш поширені – переїдання харчових продуктів одного типу і недоїдання інших, вживання несумісних продуктів, порушення режиму харчування, недотримання правил прийняття їжі.

Вже в рамках теорії збалансованого харчування для подолання цього корінного дефекту було сформульовано моделі ідеальної їжі і ідеального харчування. Однак з позицій теорії адекватного харчування їжа не може бути ідеальною. Доречніше уявлення про адекватну їжу, яка широко варіює залежно від зовнішніх умов і функціонального стану організму.

Питання харчування займає одне з основних місць в житті кожної родини. Вибираючи ті чи інші продукти, ми керуємося не стільки своїми матеріальними можливостями, скільки тими традиціями харчування, які зберігаються в нашій пам'яті з дитинства.

Останнім часом все більше людей замислюються над тим, що таке правильне харчування, культура прийому їжі, її значення для фізичного, морального, психологічного, душевного здоров'я і благополуччя взагалі.

У цілому поняття «культура харчування» широке і включає в себе такі складові, як збалансоване харчування, знання особливих властивостей різних продуктів та їх вплив на організм людини, вміння раціонально вибирати, технологічно обробляти сировину (продукти) і готувати їжу, намагаючись зберегти корисні речовини, а також знати основні правила етикету і вміти їх використовувати при подаванні і вживанні готових страв.

Культура харчування – це культура прийому їжі: сервіровка столу і культура поведінки за ним, вміння користуватися столовим посудом і приладами. Ці навички необхідні не тільки у святкові дні або під час відвідування місць громадського харчування, а й у будні. Вони є однією з характеристик культурного рівня людини.

Конспект лекцій складено у відповідності з робочою програмою, що передбачає набуття студентами теоретичних знань щодо складових культури харчування сучасної людини відповідно до фізіологічних, естетичних, моральних, духовних, етичних і інших вимог, які віддзеркалюють рівень розвитку суспільства.

Автор висловлює подяку Ботштейн Беллі Борисівні за надані навчально-методичні матеріали, які використано під час розробки даних методичних вказівок.

Лекція 1

Культура харчування як дисципліна що формує систему ціннісних орієнтацій студента. Історичні аспекти впливу харчування на еволюцію людини (2 год)

1. Основні поняття і термінологія дисципліни.
2. Значення харчування в еволюції людини.
3. Основні фактори формування раціону харчування.
4. Характеристика раціонів харчування різних історичних періодів.

Рекомендована література до вивчення теми: [1, 2, 3, 7]

1 Основні поняття і термінологія дисципліни

Метою вивчення дисципліни є надання базових уявлень, вивчення та закріплення знань в області системи харчування сучасної людини з позиції культури харчування, що сприяють розвитку загальної культури особистості, схильності до етичних цінностей та уміння їх використовувати в професійній діяльності.

Під терміном «Культура» розуміють людську діяльність у її найрізноманітніших явищах, включаючи всі форми і способи людського самовираження і самопізнання, накопичення людиною і соціумом в цілому навичок і вмінь. Культура постає також проявом людської суб'єктивності і об'єктивності (характеру, компетентності, навичок, умінь і знань. Культура являє собою сукупність стійких форм людської діяльності, без яких вона не може відтворюватися, а значить – існувати.

Поняття «культура» вживається для характеристики специфічних сфер діяльності або життя (культура праці, **культура харчування**, політична культура, художня культура); людської здібності, реалізованої в діяльності (знання, вміння, навички) в т.ч. у сфері харчування; рівні інтелекту, морального та естетичного розвитку, світогляду, способу і форми спілкування людей.

Існує близько трьохсот визначень терміну «Культура». Декілька з них:

– **Культура** (від лат. Cultura, від дієслова colō, colere – обробіток, пізніше – виховання, освіта, розвиток, шанування) – історично певний рівень розвитку суспільства, творчих сил і здібностей людини, виражений в типах і формах організації життя і діяльності людей, у їхніх взаєминах, а також у створюваних ними матеріальних і духовних цінностях (значення за енциклопедичним словником).

– **Культура** – це сукупність досягнень людства в галузі суспільно-інтелектуальних і **виробничих відносин**; рівень розвитку кожної з областей життя: інтелектуальної, громадської та **виробничої** (значення за Єфремовою).

– **Культура** – це набір кодів, які наказують людині **певну поведінку** з притаманними їй переживаннями і думками, надаючи на неї, тим самим, управлінський вплив.

– **Культура** – це цілісність, органічна сполука багатьох сторін людської

діяльності.

У широкому розумінні термін «**Культура**» охоплює сукупність **матеріальних і духовних цінностей**, які вироблені протягом історії людства.

Культура харчування – відповідна частина суспільної культури, що характеризується організацією харчування у відповідності з **матеріальними** (фізіологічними) та **духовними** (естетичними, моральними, етичними, філософськими та ін.) вимогами.

Культура – цінності, які виробляються і встановлюються суспільством, соціальні норми, встановлені шаблони, норми поведінки, що спонукають людину поводитись так, а не по-іншому.

Культура харчування – відповідна частина суспільної культури, що характеризується організацією харчування у відповідності з естетичними вимогами.

Біологічна еволюція (від лат. Evolutio «розгортання») – природний процес розвитку живої природи, що супроводжується зміною генетичного складу популяцій, формуванням адаптації, видоутворенням і вимиранням видів, перетворенням екосистем і біосфери в цілому.

Біологічна адаптація (від лат. Adaptatio «пристосування») – пристосування організму до зовнішніх умов в процесі еволюції, включаючи фізіологічну і поведінкову складові.

Харчова адаптація – важливий компонент зовнішнього середовища у справі еволюційного розвитку людини.

Архантропи (від грецького archaios – древній і anthropos – людина), узагальнена назва найдавніших викопних людей (пітекантропи, синантропи та ін., 1,6–0,35 млн. років тому).

Homo sapiens (лат.) – розумна людина.

Харчування (фізіологічний акт) – підтримка життя і здоров'я людини за допомогою їжі, процес поглинання їжі живими організмами для підтримки нормального перебігу фізіологічних процесів життєдіяльності, зокрема, для заповнення запасу енергії та реалізації процесів росту і розвитку.

Їжа – те, що їдять, чим харчуються, будь-яка речовина [2], придатна для їжі і пиття живих організмів для поповнення запасів енергії та необхідних інгредієнтів для нормального перебігу хімічних реакцій обміну речовин: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінералів і мікроелементів.

Травлення – складний фізіологічний процес в організмі, що забезпечує переварювання їжі та її засвоєння клітинами.

Раціональне харчування (лат. rationalis – розумний) – різноманітне і збалансоване за всіма компонентами фізіологічно повноцінне харчування здорових людей – головний компонент здорового способу життя, один із чинників продовження активного періоду життєдіяльності людини.

Голод – відчуття потреби в прийомі їжі.

Система харчування – набір основних продуктів, типи страв, харчові обмеження і уподобання, правила приготування та прийому їжі.

Білки – незамінні речовини, що містяться в продуктах, без яких неможливі не тільки ріст і розвиток, але і саме життя.

Жири – одні з головних компонентів харчування, виконують перш за все, структурну та енергетичну функції.

Вуглеводи – це речовини, які організм використовує для отримання енергії, містяться у всіх видах продуктів і у всіх організмах, хоча і в різних формах і кількостях.

Вітаміни – це група низькомолекулярних незамінних факторів їжі, які володіють вираженою біологічною активністю, містяться в їжі в незначних кількостях і не можуть синтезуватися в організмі людини, мають велике значення в регуляції обміну речовин і фізіологічних функцій організму людини.

Асиміляція – засвоєння харчових речовин, їх перетворення в організмі в необхідні біохімічні сполуки та використання їх для росту, розвитку і забезпечення життєдіяльності.

Дисиміляція – розпад речовин, їх окислення та виведення з організму продуктів розпаду.

Аутотрофія – наука про правильне харчування.

Макробіотика – система правил у харчуванні та способи життя.

Вегетаріанство – система харчування, яка обмежує або виключає споживання продуктів тваринного походження.

Піраміда харчування (харчова піраміда) – схематичне зображення принципів здорового харчування, розроблених дієтологами.

Дієта – спеціально підібраний за кількістю, хімічним складом, енергетичною цінністю (калорійністю) та способом кулінарної обробки раціон, а також режим харчування.

Харчові традиції – заборони, календарні регламентації.

Гастрономія – висока компетентність в кулінарній майстерності, знання тонкощів приготування страв, вишуканий смак до їжі.

Гурман – людина, яка любить багато та смачно поїсти.

Гурме – людина, яка розбирається в тонкощах кулінарії та цінить смачні страви, але не гурман.

Смак – відчуття, що виникає від впливу різних розчинних речовин на смакові рецептори, розташовані на поверхні язика, а також у слизовій оболонці ротової порожнини.

Аромат – приємний запах (від грецького аромата), складається з одночасних відчуттів смаку, запаху, а також теплових і тактильних відчуттів.

Дегустація – оцінка якості харчових продуктів за їх органолептичними властивостями.

Почуття – це специфічні людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції – радість, любов, гордість або сум.

Емоції – це прояви переживань, пов'язаних із задоволенням або незадоволенням органічних потреб.

Дисгевзія – розлади смаку (виникає з різних причин: захворювання шлунково-кишкового тракту або ротової порожнини, цукровий діабет, вагітність, анемія та ін.).

Агевзія – втрата одного з основних смакових відчуттів.

Гіпогевзія – ослаблення одного з відчуттів.

Парагевзія – замість одного смаку (наприклад, солодкого) відчувається другий (наприклад, солоний).

Фантагевзія – відчуття того чи іншого смаку без явних фізичних причин (наприклад, при неврозах).

Процес компенсації – заглушення одних смакових відчуттів (солоне) іншими (кисле).

Смакова адаптація – звикання до певного смаку.

Банкет – урочисто званий обід або вечеря на честь будь-якої особи.

Меню – перелік страв, які реалізуються підприємствами ресторанного господарства або подаються на банкетах.

Карвінг – (від англ. Carving – «вирізування») – мистецтво художнього різання по овочах і фруктах.

Дизайн страви – це творчий метод, процес і результат художньої прикраси і подавання страви.

Естетика – (д.-греч. Αἰσθητικός – «відчуває, чуттєвий», «почуття, чуттєве сприйняття») – філософське вчення про сутність і форми прекрасного в художній творчості, у природі і в житті, про мистецтво як особливу форму суспільної свідомості.

Етикет – (від фр. Étiquette – етикетка, напис) – норми і правила поведінки людей в суспільстві.

Застільний етикет – норми і правила поведінки людей за столом.

Манери – зовнішні форми поведінки в суспільстві.

Манери за столом – сучасні правила поведінки за столом що ґрунтуються на вимогах гігієни, доцільності, на взаємній увазі співтрапезників і на вимогах естетики.

Серветка – неодмінний предмет сервірування стола.

Сервірування стола – розміщування у певному порядку та послідовності на столі предметів сервірування: столової білизни, необхідного столового посуду, квітів тощо.

Етнічний стиль – стиль, який віддзеркалює культуру та традиції народу.

2 Значення харчування в еволюції людини



Чотири стихії що є основою світобудови – Повітря, Вогонь, Земля, Вода – є зовнішнім середовищем, в якому існує людина. Життєдіяльність людини на будь-якому етапі розвитку передбачає задоволення життєвих потреб за рахунок пристосування до зовнішніх факторів: дихати – Повітря, пити – Вода, зігріватися – Вогонь, мати житло, одяг та їжу – Земля. Їжа – один із найбільш потужних екологічних факторів, що впливають на різні сторони біології людини (рис. 1.1).

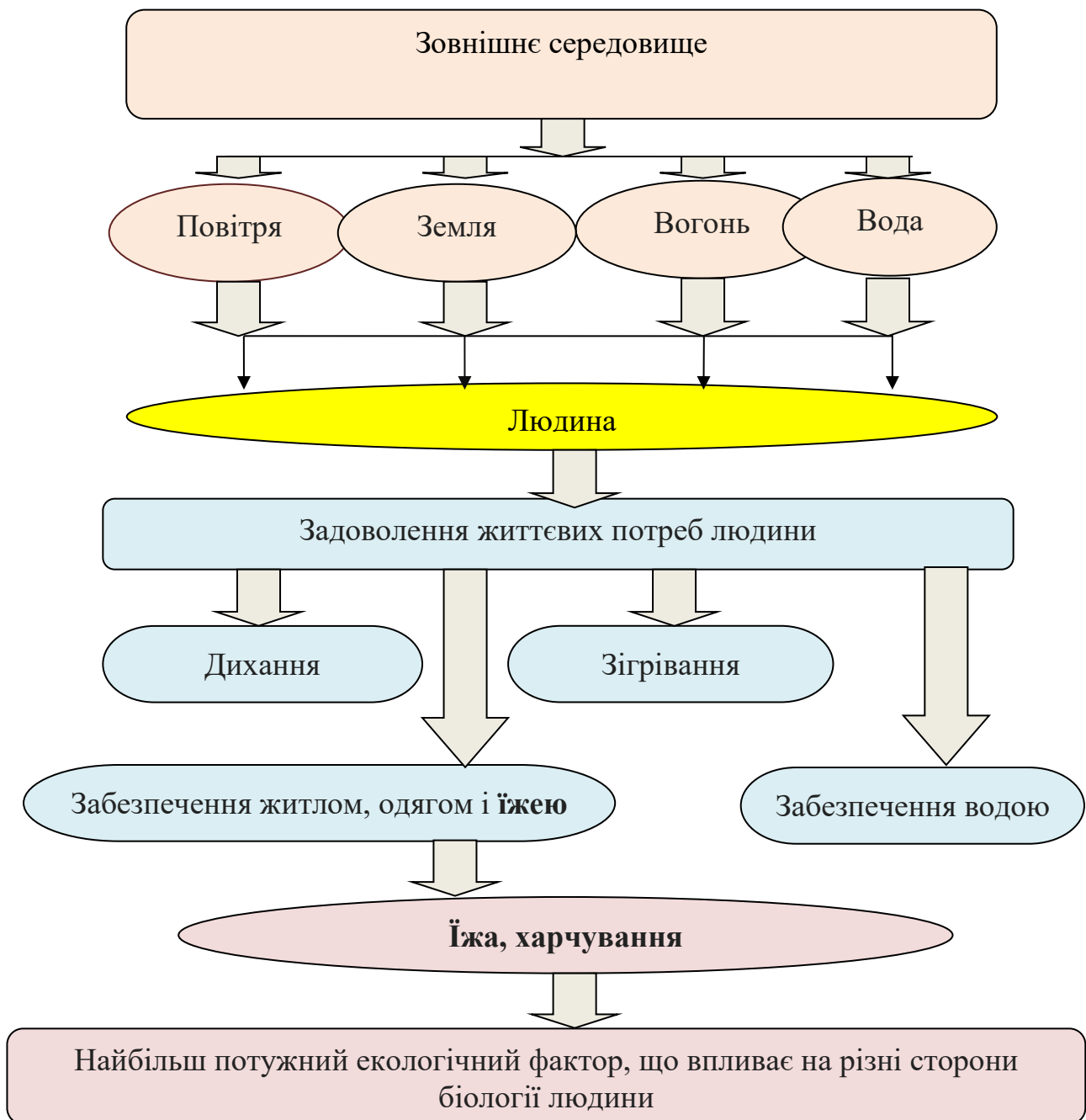


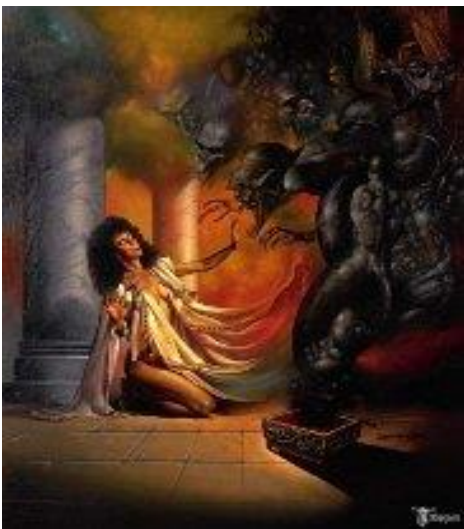
Рисунок 1.1 – Зовнішнє середовище як екологічний фактор життєдіяльності людини

Традиції отримання необхідної їжі – фундаментальна характеристика економічного і культурного устрою суспільства. «Їжа – це той елемент матеріальної культури, в якому більше за інші зберігаються традиційні риси, і в той же час він легше і швидше інших піддається запозиченням, варіаціям, модифікаціям і новаціям».

Багатовіковий досвід свідчить, що проблема харчування була і залишається досить гострою завжди. Нестача продуктів харчування супроводжувала людство протягом його всієї тисячолітньої історії. Так, у

міфології індіанців Центральної Америки існувало божество голоду.

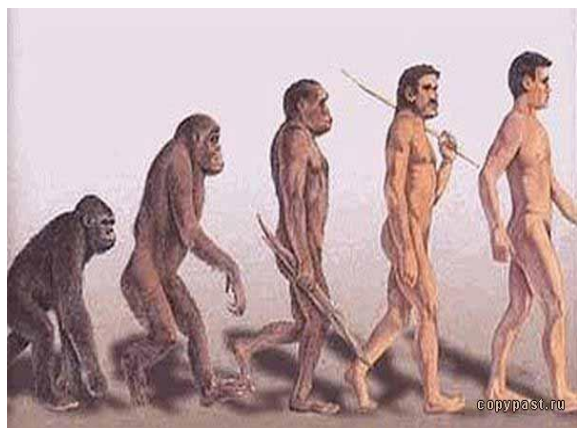
У грецькій міфології перша жінка, Пандора, створена богами-олімпійцями, відкривши вручену ними посудину, випустила на волю укладені в ній людські пороки і нещастя, серед яких був і голод, що розповзвся по всій Землі.



Якщо підходити до проблеми харчування з наукової точки зору, то потреба в їжі і супутнє їй почуття голоду, є одними з найбільш суттєвих подразників нервової системи людини, закладених в ній природою. Почуття голоду продиктовано самим сильним інстинктом – інстинктом самозбереження. Протягом тисячоліть фізіологічна доцільність (корисність) не завжди була критерієм при виборі харчового раціону. У боротьбі за виживання, особливо на ранніх етапах еволюції, доводилося їсти те, що вдавалося

добути: як то кажуть, було «не до жиру, бути б живу». Однак таке життя «впроголодь» загалом мало своє позитивне значення для еволюції.

Початково достаток харчових продуктів фатально прирік би людей залишатися на стадії економіки привласнення, задовольняючись збиранням, полюванням і риболовлю. Раціон і характер харчування накладали свій суттєвий відбиток як на формування системи травлення, так і на формування інших систем організму людини і стали одними із найбільш важливих компонентів зовнішнього середовища у справі еволюційного розвитку людини.



Тому вивчення харчування в суспільствах минулого – невід'ємна частина вивчення біологічних і соціальних адаптацій у ході становлення і подальшого розвитку виду *Homo sapiens*.

Перехід від природи до культури відбувається в процесі приготування їжі. Харчова адаптація займає найважливіше місце у видоутворенні *Homo sapiens*, тому що із збереженням функцій, властивих будь-якому іншому виду, **вона є однією з**

фундаментальних культурних характеристик людства.

Феномен харчування в розвитку *Homo sapiens* полягає у фразі, що належить Клоду Леві-Строс: «**Людство починається з кухні**».

Роботи сучасних генетиків і фізіологів дають підставу припускати, що тривале побудування певних кулінарних традицій – використання цільного або сквашеного молока, вживання або невживання алкоголю – позначається на генетично обумовлених можливостях організму до секреції тих чи інших ферментів; погіршення або поліпшення харчування, викликане соціальними причинами, призводить до зміни фізіологічних особливостей місцевого населення: пропорцій та розмірів тіла, темпів зростання та ін. (рис. 1.2).

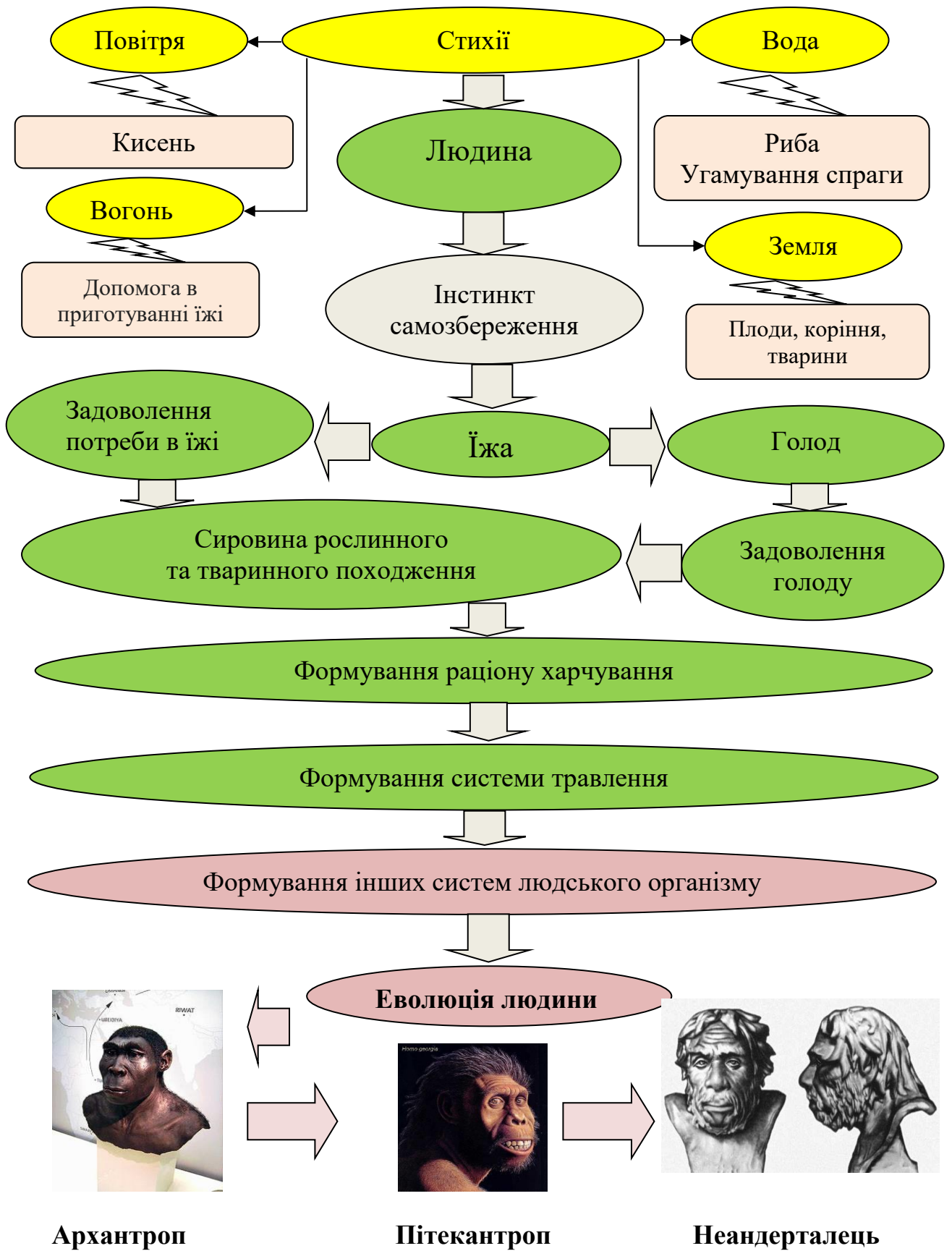


Рисунок 1.2 – Харчова адаптація – компонент зовнішнього середовища у справі еволюційного розвитку людини

3 Основні фактори формування раціону харчування людини: територіально-кліматичні, соціально-економічні, культурно-етичні

Аналізуючи все різноманіття факторів, що впливають на раціон харчування з моменту виникнення людиноподібних істот і до теперішнього часу, можна звести до трьох основних груп:

- територіально-кліматичних;
- соціально-економічних;
- культурно-етнічних.

На пізніших етапах розвитку людської цивілізації всі три фактори виступають у тісній взаємодії, при цьому один із них виступає домінуючим (рис. 1.3).

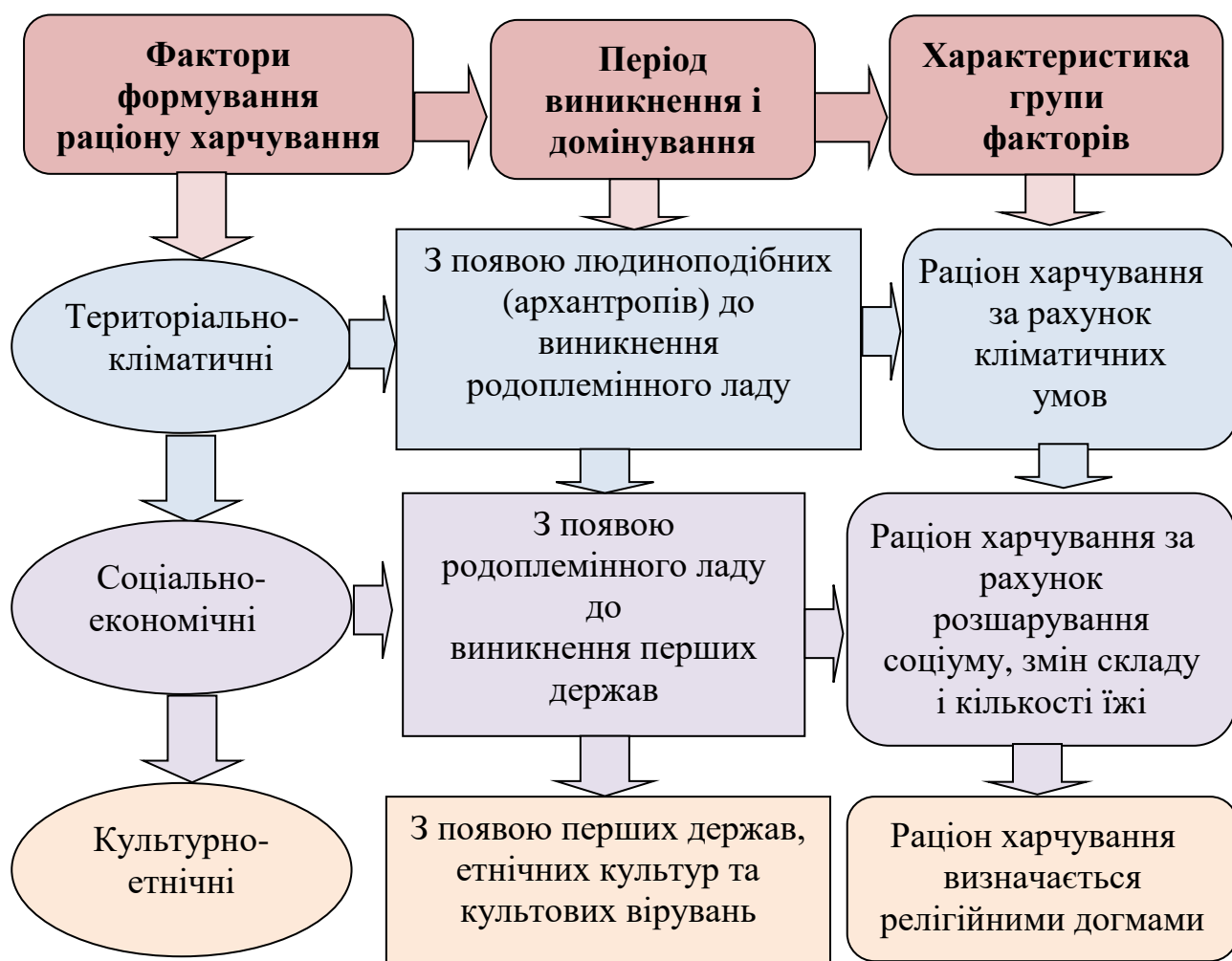


Рисунок 1.3 – Характеристика основних факторів формування раціону харчування

Перші людиноподібні архантропи проживали в порівняно багатих кліматичних районах планети (Центральна і Південна Африка). Їхнє життя сильно залежало від клімату, тому, мігруючи на певні відстані і в пошуках їжі, архантропи були «прив'язані» до певних родючих територій, як це мало місце у тварин, які проживають у певних кліматичних зонах. Їх харчування цілком

залежало тільки від однієї з названих вище груп чинників – **територіально-кліматичних**.

З появою родоплемінного ладу, розвитком землеробства і скотарства люди отримали можливість накопичувати надлишки харчових продуктів. Виникла подоба мінової торгівлі, одночасно почалося поступове розшарування соціуму на привілейовану частину роду і рядових її членів. Привілейовані члени роду отримували більш вишукану їжу і в більшій, якщо було потрібно, кількості. Інші члени отримували нарівні з усіма, залежно від урожайності та інших численних факторів, що відносяться до територіально-кліматичної групи. Але, окрім них вступили в дію **соціально-економічні** фактори.

Набагато пізніше, на етапі виникнення перших держав, сформованих етнічних культур і культових вірувань, все більшого значення для раціону харчування набуває **культурно-етнічна** група факторів. Її значення часто визначалося релігійними догматами, хоча останні в своїх рекомендаціях все ж ґрунтувалися на певному практичному досвіді, зокрема, в питаннях харчування.

4 Характеристика раціонів харчування різних історичних періодів

Як було встановлено дослідженнями **архантроп** з'явився близько 2,5 млн років тому. За характером харчування він мало чим відрізнявся від людиноподібної мавпи. Виникнувши в регіонах Центральної і Південної Африки, він використовував у їжу **плоди рослин**, які зростали у той період в умовах **тропічного клімату Африки**. Можна припустити, що це були праотці таких рослин як земляні горіхи, банани, молоді пагони бамбука і т.п.

Використання тваринної їжі не було характерним для того періоду, хоча деякі історики не виключають використання падалі (трупів дрібних гризунів і інших тварин). Епоха існування архантропа тривала більше 1 млн років. Характер і раціон харчування за цей період суттєво не змінювався (рис. 1.4).

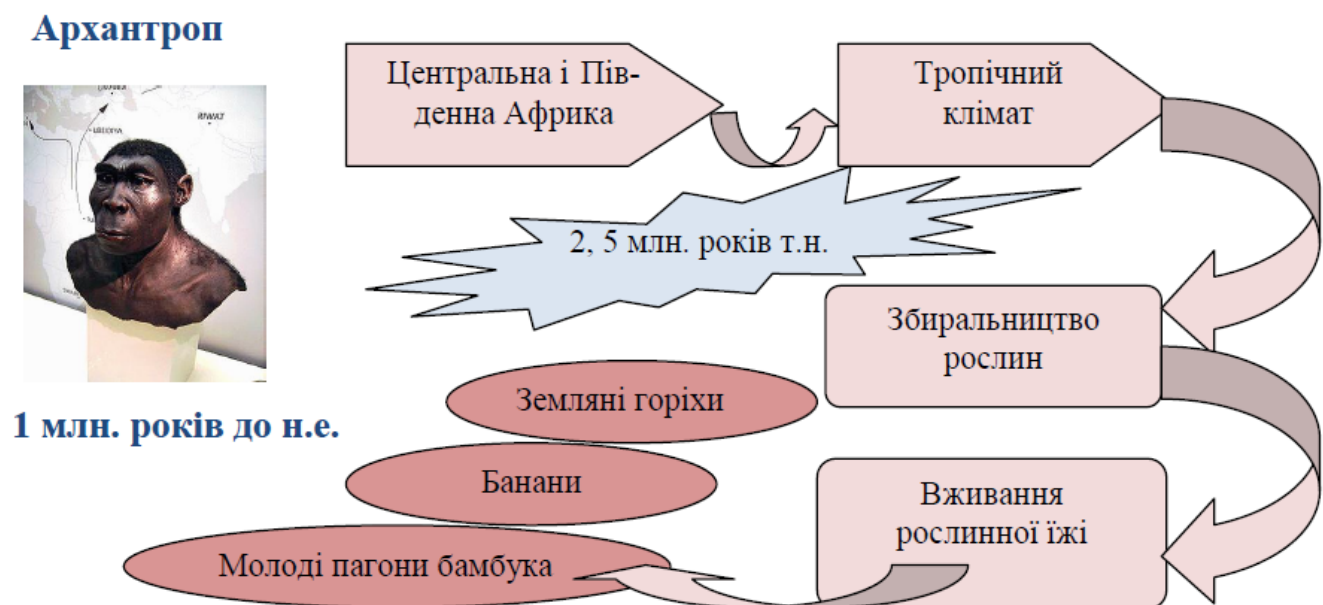


Рисунок 1.4 – Характер і раціон харчування епохи архантропа

Після закінчення тривалого періоду почався період нижнього палеоліту, характерний появою **пітекантропа**, тобто мавполюдини, який проіснував протягом нижнього палеоліту і середнього палеоліту. Пітекантропи жили на територіях Північного Китаю, Європи, у тропіках острова Ява, степах Африки. Раціон пітекантропа, крім традиційної рослинної їжі, в дещо більшою мірою включав м'ясо тварин, так як людина, навчившись до того часу виготовляти різні знаряддя з каменю – великі рубала правильної форми, скребки, різці, вже мала можливість колективно полювати на диких тварин. Здобиччю первісних мисливців були великі тварини: слони, олені, ведмеді та ін. (рис. 1.5).

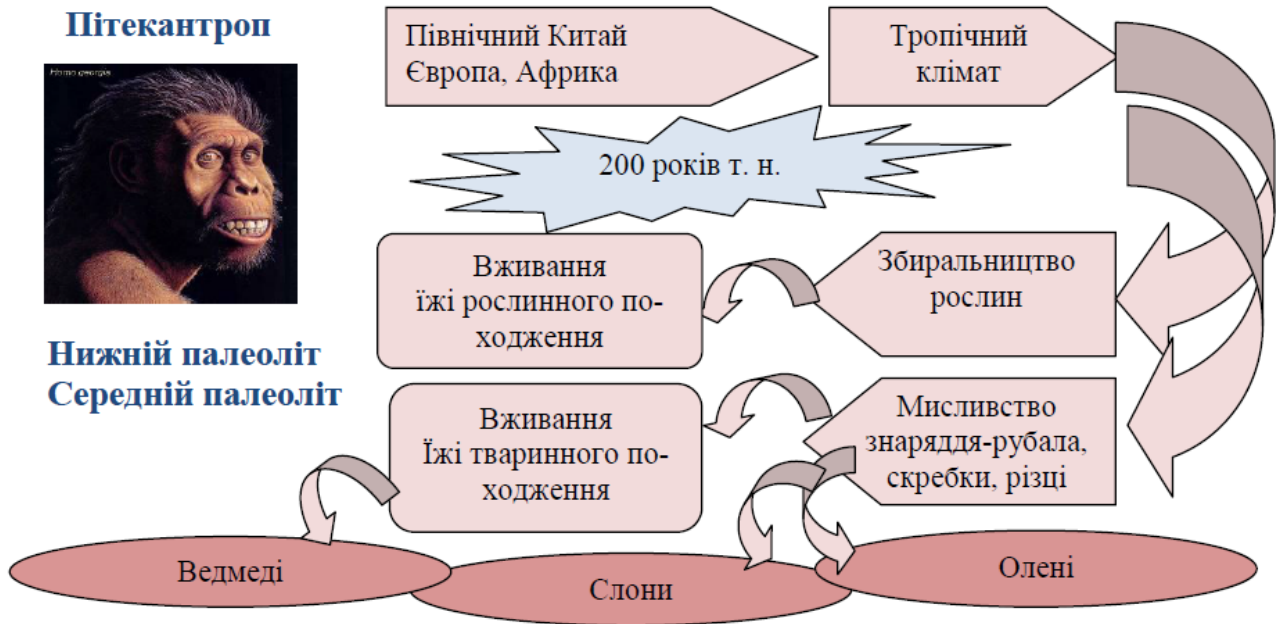


Рисунок 1.5 – Характер і раціон харчування епохи пітекантропа

В епоху середнього палеоліту, близько 250 тис. років тому виник наступ льодовика. У цей час відбувається інтенсивна адаптація людського організму до суворих умов навколишнього середовища. Було потрібно більше, ніж у колишніх теплих кліматичних умовах, **висококалорійної їжі (жирів, білків)**, основним постачальником якої було **м'ясо і продукти тваринного походження**. Під впливом клімату, характеру харчування і суспільного ладу (на зміну первіснообщинному приходить родовий лад) змінюється сама людина.

Зокрема, вживання в їжу м'яса, багатого легкозасвоюваними білками, крім появи часу для розвитку первісної подобі ремесел, сприяло значних змін у будові вищої нервової системи людини, що на думку багатьох дослідників еволюційних процесів стало значним кроком у формуванні *Homo sapiens* як виду (рис. 1.6).

На зміну поступово вимираючого пітекантропа в епоху верхнього палеоліту приходить **неандерталець**. Неандертальці освоюють нові області півдня Європи, Азії, Африки (рис. 1.7).

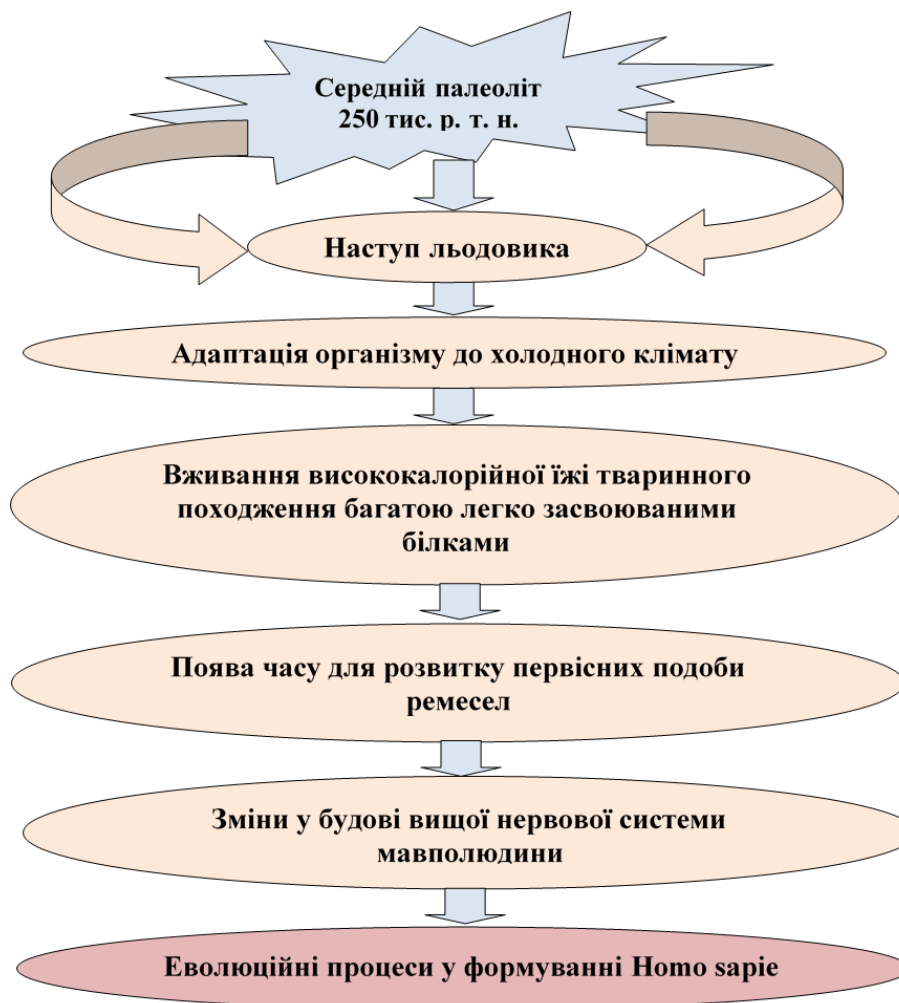


Рисунок 1.6 – Еволюційний процес формування *Homo sapiens*

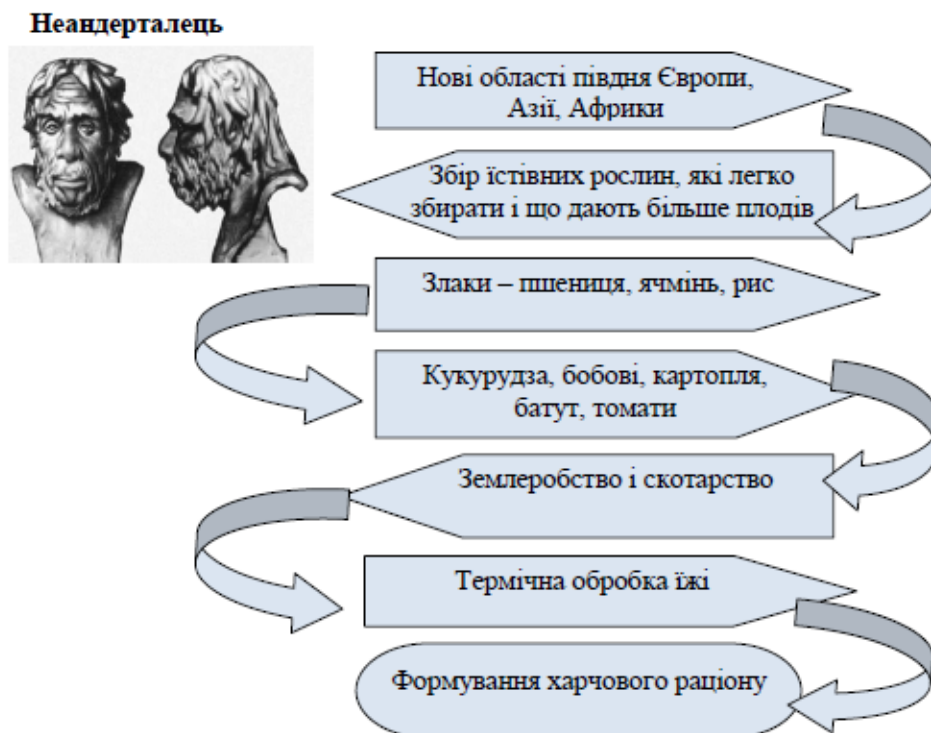


Рисунок 1.7 – Характер і раціон харчування епохи неандертальців

Люди середнього кам'яного століття більше уваги приділяють збору **їстівних рослин**, причому саме тих, які дають більше плодів і які легше збирати. Це були праотці сучасних злаків – пшениці, ячменю, рису, які в деяких районах Азії утворювали цілі поля. В Америці особливо приваблювали кукурудза, бобові, картопля, батат, томати.

Археологічними дослідженнями доведено, що найдавнішим видом обробленої їжі було сире зерно **проса**. Пізніше – **зерна пшениці** та інших злакових. При цьому в останній період кам'яного віку, неоліту, на зміну полюванню, збиранню, тобто господарству, що «присвоює», поступово приходить господарство, що «виробляє» – землеробство і скотарство, а з ними і **термічна обробка їжі** (рис. 1.8).

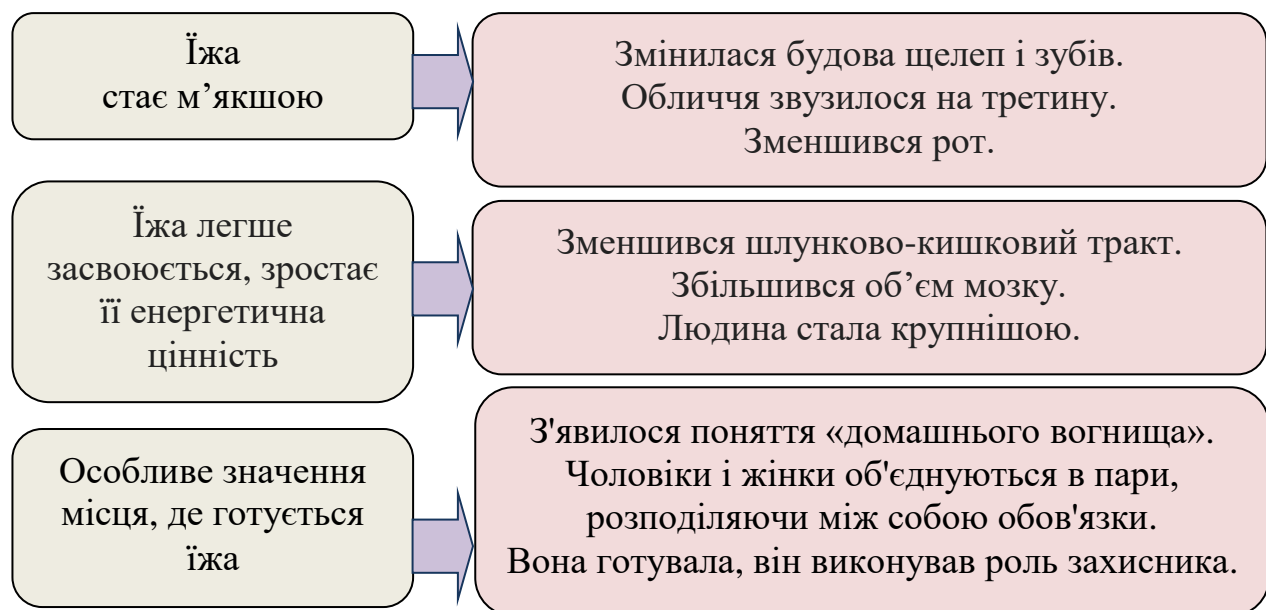


Рисунок 1.8 – Вплив термічної обробки на зовнішній вигляд, інтелект і побут стародавньої людини

У мустьєрський період родової громади (епоха матріархату) людиною для приготування їжі свідомо став використовуватися **вогонь**. Перехід до землеробства і скотарства зіграв величезну роль не тільки в суспільному житті людини, але і в **його харчовому раціоні**. Цей перехід по праву назвали «**неолітичною революцією**».

До Великого заледеніння Європа була покрита хвойними лісами. В епоху льодовикового періоду, коли льодовик наступав і відступав у загальному 6-7 разів (останній наступ закінчився близько 10 тис. років тому), Європа ставала схожою на тундру. Змінювався характер рослин і тварин, що вживаються людиною в їжу. Льодовикові періоди тривали 100 – 200 тис. років. Зникнення великих тварин в епоху мезоліту привело до частішого вживання риби і молюсків. Морські узбережжя стали залучати людей: тут на мілководді можна було вбивати велику рибу, ловити багато крабів, збирати молюсків. У більш південних областях основною їжею були благородні олені, косулі, зубри і кабани. Люди збирали також різні морські черепашки, молюсків і мед. Мисливці

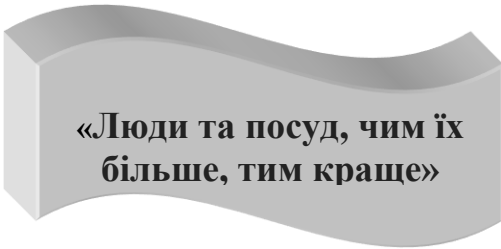
та рибалки мезоліту харчувалися майже виключно м'ясом лісових тварин і лише іноді м'ясом морського птаха, качок, гусей і лебедів. З прісноводних риб ловили, головним чином, щуку. На узбережжі траплялося знаходити викинутих на берег китів – їх тут же розрубували на частини і їли. Ловили також тюленів, тріску, морських вугрів, крабів, морських лящів, скатів і акул. За численними залишками рослинної їжі можна судити, що люди їли лісові горіхи, насіння водяної лілії, дикі груші та ягоди.

У період неоліту людина навчилася вирощувати злаки і домашніх тварин. Маючи в своєму розпорядженні глиняний посуд, вона змогла оволодіти різними способами приготування їжі. Ці способи дійшли до наших днів. Мистецтво приготування супів ми успадкували від своїх далеких предків, які вміли доводити до кипіння воду, приправлену різними травами, занурюючи в неї розжарені камені. Найдавніші ознаки регулярного збору диких злаків виявлено на території Палестини. Вони належать до X–IX тисячоліття до н. е.

Хомо сапієнс – єдиний біологічний вид, який варить, тушкує і смажить їжу, перш ніж її перетравити.

Значення посуду в еволюції людини. Давні люди тривалий час обходились без посуду. Свій перший посуд первісна людина почала робити з кори і дерева, плела кошики із прутів. Але весь цей посуд був незручним, у ньому не можна було готувати, не можна зберігати рідини. Люди намагалися використовувати

для зберігання їжі всі наявні у них підручні матеріали: раковини, шкаралупу великих горіхів, робили мішки з шкур звірів і, звичайно ж, видовбували судини з каменю. І тільки в епоху неоліту – в останню епоху кам'яного століття (приблизно VII тисячоліття до н. е.) було



«Люди та посуд, чим їх більше, тим краще»


винайдено перший штучний матеріал – вогнетривка глина, з якої стали робити керамічний посуд.

Вважається, що керамічний посуд винайшла жінка. Жінки більше займалися господарством, саме їм доводилося піклуватися про

збереження їжі. Спочатку плетений посуд просто обмазували глиною. І, напевно, випадково такий посуд виявився неподалік від вогню. Тоді ж люди помітили властивості обпаленої глини і стали робити з неї посуд.

Щоб глина не тріскалася, в неї додавали пісок, воду, товчений камінь, рубану соломку. З глини робили джгути, накладали їх один на одного по спіралі і здавлювали; щоб поверхня посуду вийшла більш рівною, її загладжували травою. Сирий посуд обкладали яким-небудь горючим матеріалом і підпалювали. Таким чином вдавалося обпалити посуд з усіх сторін.

Найдавніший керамічний посуд простий за формою: дно загостре, догори стінки розширюються і нагадують яйце, у якого зрізана верхня частина. Стінки судин товсті, грубі, нерівномірно обпалені. Але, вже маючи такий посуд, людина змогла значно урізноманітнити свою їжу, навчилася готувати каші, супи,



«Малий горщик, та м'ясо варить»

юшки, смажити на жирі і маслі, відварювати овочі.

Поступово первісні гончарі вдосконалювали свій посуд, він ставав тоншим і досконалішої форми. Стародавні люди прагнули робити його не тільки зручним, але і красивим. На посуд стали наносити різноманітні малюнки. Грубий посуд покривали рідкою глиною, розписували мінеральними фарбами. Іноді візерунок видряпували спеціальними паличками. Найчастіше посуд прикрашали різноманітним орнаментом: це були геометричні фігури, люди, які танцюють, квіткові розетки, фігури тварин. Крім посуду, первісні люди навчилися робити печі і вогнища. У печах стали готувати хліб. У середині глиняної печі розводили вогонь. Стінки печі розжарювалися, і, коли вогонь згасав, в неї клали хлібні коржі.

Віддамо данину посуду, що зробив з мавпи людину. Перші каструлі для супу винайдені у VII–XVIII столітті у Франції.

Ловля риби стала важливим заняттям. Як і раніше, на велику рибу полювали з гарпунами і стрілами. Але рибалки кам'яного століття винайшли мережі, сплетені з шнурів, а також пастки у вигляді кошиків із прутів для приготування риби. Первісна людина винайшла ківш з термостійкою глини, щоб надалі приготувати рибу на вогнищі; 7 тисяч років до н. е. з'явилися сковороди з вогнетривкої глини; в середині століття з'являється залізний котел на тринозі. Більше 10-ти тисяч років до нашої ери їжу варили в кам'яних чашах (рис. 1.9).



Рисунок 1.9 – Найдавніший керамічний посуд

З переходом до осілого існування змінився і побут людини. Громади мисливців зазвичай були невеликими, близько 20 осіб, і розросталися тільки за наявності великої кількості видобутої на полюванні їжі. Громади ж землеробів і

скотарів налічували до декількох сотень людей, тому що наявність домашніх тварин і посівних площ служило гарантією забезпеченості продуктами харчування на тривалий період для великої кількості людей.

З появою скотарства оленина з часом поступилася місцем м'ясу домашньої худоби: яловичині, свинині, баранині. Полювання на птахів все ще залишалось важливим промислом як засіб добування жиру для світильників. Риба йшла в їжу людині, а також на корм великій рогатій худобі. Лососів, осетрів і вугрів копчили і сушили, заготовлюючи їх про запас на зимовий період.

Велику роль у житті суспільства зіграла поява металу. Примітно, що перші досліди з виплавки металів почалися з виготовленням обпаленого глиняного посуду, застосовуваного для зберігання харчових продуктів. Можливість створення первісними родовими громадами достатніх надлишків харчових продуктів було необхідним не тільки для того, щоб займатися ремеслами, господарством, будівництвом, розвивати культуру та культові вчення, але, головне, для того, щоб продавати продукти харчування сусідам. З появою держав людство вступило в епоху організованої торгівлі і воєн. Незважаючи на те, що перші держави утворилися в сприятливих для виробництва продуктів харчування кліматичних зонах, тим не менш, необхідність у проведенні тривалих військових походів, а також розвиток торгівлі з віддаленими державами, сприяли свідомому виробництву і включенню в раціон людини продуктів тривалого зберігання. Це були перші прообрази харчових концентратів і консервованої їжі: хлібні сухі коржі, найпростіші види висушених сирних сирів, в'ялене м'ясо і риба, сушені фрукти.

«Хліб - усьому голова!»

необхідні, з точки зору дієтології, поживні речовини. Хліб і понині залишається унікальним продуктом серед рослинних видів їжі. Не дарма кажуть: «хліб – усьому голова!» Перший хліб був у вигляді кашки, яку спочатку готували на холодній воді, а пізніше – на гарячій. Спосіб приготування хліба з кислого тіста приписують єгиптянам. Вони навчились робити закваски в III столітті до н.е. Хліб поступово отримав визнання як продукт багатий необхідними поживними речовинами, а також і як продукт,



Хліб як чергова сходинка еволюційного розвитку людини. Значною подією в історії харчування людини слід вважати появу хліба як продукту, що містить в найкращому співвідношенні



який після його висушування міг зберігатися досить тривалий час. Уміння випікати хліб приблизно до 100 року до н. е. поширилося вже по всьому світу.

На харчовий раціон людини в період формування класового суспільства значний вплив робить поварене мистецтво. З'являється певна, навіть вишукана, схожа на церемонію, культура

прийому їжі. Найчастіше поварене мистецтво носить яскраво виражений національний та географічний характер, тобто віддається данина традиціям епох, коли визначальними були територіально-кліматичні та культурно-етнічні групи факторів, що визначали раціон харчування. В еволюції повареного мистецтва були як магістральні напрямки, так і відгалуження. Інші з них через свою неспроможність самі себе зживали, інші залишалися надовго.

Примітивна кухня, якою вона була у первісних народів, пройшла довгий і важкий шлях свого розвитку, перш ніж, нарешті, перетворилася у вишукане кулінарне мистецтво, що ввібрало в себе досягнення сучасної науки.

Історія розвитку людства від найдавніших часів до наших днів знавала небачені злети кухарського мистецтва і такі ж різкі падіння. То їжу підносили до небес, вважаючи її однією з найкращих задовольень, то ставилися до неї мало не з презирством, вважаючи, що навіть розмови про продукти та страви «негідні» істинного джентльмена.

Кулінарне мистецтво завжди становилось під впливом певного, тепер вже культурного середовища, а також класів і станів. При сприятливому економічному становищі для заможних груп людей кулінарне мистецтво часто залежало від моди, насаджуваної певним громадським шаром, престижу або звичок (іноді самодурства окремих осіб, наприклад, в середовищі патриціїв римської імперії були модні паштети з солов'їних язичків). При цьому домінуючою все частіше виступає соціально-економічна група чинників.

У Спарті ставилися до харчування стримано: в поході і на війні треба було обходитися їжею, що проста в приготуванні. А зовсім поруч, в Афінах вправлялися у приготуванні нечуваної святкової страви: крихітна маслинка запікалася всередині голуба, голуб – у козеня, козеня – у вівці, вівця – у бика, все це смажилося на рожні, і самому почесному гостю діставалася та сама маслинка.



Чи дивно, що пізніше в Древньому Римі кухарське мистецтво досягло розквіту саме за допомогою кухарів греків? З кулінарами вважалися, від них залежав престиж того чи іншого знатного будинку. Під час Другої Пунічної війни відбувалися навіть повстання кухарів, що підпорядкували собі деякі міста. Але до кінця XVII століття воно незмінно базувалося на місцевих національно-культурних кухнях, тісно пов'язаних з природними умовами тієї чи іншої країни, з історичними досягненнями та релігійними приписами того чи іншого народу.

У цілому в епоху класового розшарування відбуваються значні зміни в раціонах харчування людей різних соціальних груп. У XVII столітті у всій Європі і деяких азіатських країнах різко позначаються відмінності між кухнею панівних класів і народною кухнею. Відтепер вони різняться кількістю сировини і їжі, асортиментом страв і різноманітністю їх подачі.



Запитання до самоконтролю

1. Мета вивчення дисципліни «Культура харчування».
2. Значення термінів «Культура», «Культура харчування».
3. Культура як система матеріальних та духовних цінностей людини та суспільства.
4. Культура харчування як складова загальної культури.
5. Основні поняття та визначення щодо вивчення дисципліни.
6. Значення харчування в еволюції людини.
7. Основні етапи розвитку харчування.
8. Почуття голоду як інстинкт самозбереження та фактор розвитку виду «*Homo sapiens*».
9. Харчова адаптація у справі еволюційного розвитку людини.
10. Фактори формування раціону харчування людини.
11. Характеристика територіально-кліматичних факторів формування раціону.
12. Характеристика соціально-економічних факторів формування раціону.
13. Характеристика культурно-етичних факторів формування раціону.
14. Характеристика раціонів харчування різних історичних періодів.
15. Вплив вогню та термічної обробки на еволюцію людства.
16. Значення посуду в еволюції людини.
17. Значення металу в еволюції людини.
18. Хліб як чергова сходинка еволюційного розвитку людини.
19. Поварене мистецтво як етап еволюційного розвитку людства.

Лекція 2

Джерела зародження та розвитку харчування. Харчова карта світу. Світові моделі харчування (2 год).

1. Харчова карта світу.
2. «Пшенична» модель харчування: мотивація, характеристика, особливості.
3. «Рисова» модель харчування: мотивація, характеристика, особливості.

Рекомендована література до вивчення теми: [1, 2, 3, 6]

1 Харчова карта світу

Строката мозаїка харчової карти світу складається під дією багатьох факторів, але в першу чергу залежить від природних умов і способів добування їжі. Кожен вид живих істот їсть не всі підряд, а в основному якийсь один вид їжі, до якого пристосувався в ході еволюції. Сумчастий ведмідь коала поїдає листя декількох видів евкалиптів, відповідно, тільки в гаях цих евкалиптів він і



водиться. Бамбуковий ведмідь (велика панда) на 95 % харчується листям бамбука, тому що живе в бамбукових лісах – це його екологічна ніша.

Свою нішу – або дуже вузьку, або більш широку – має будь-яка тварина, і визначається вона, насамперед, наявністю їжі, до якої даний вид пристосований. Для

людини екологічною нішею служить вся планета Земля. Чому? Та тому, що тільки людство пов'язане таким поняттям, як культура. Культура охоплює всі навички і знаряддя людської діяльності: і сокиру, будь вона залізна або кам'яна, і вміння рубати цією сокирою дерева, обтісувати кіля, щоб побудувати огорожу – явище культури.

Важливе місце займає і культура харчування. Це не тільки вміння користуватися виделкою, ложкою і серветкою, а взагалі, прийоми і способи добування їжі: полювання і рибна ловля, землеробство, городництво, м'ясне і молочне скотарство, а також навички й пристосування для переробки харчових продуктів, їх зберігання та кулінарна обробка. Вони й і дозволили людині використовувати найрізноманітніші харчові ресурси будь-яких ландшафтних і кліматичних зон.

Харчова карта світу. Що ми їмо? Одне з морально-етичних питань. Звернемося до історії і розглянемо «Харчову карту світу», яка дає відповідь на це питання.

Людина їсть те, що дають їй природа і праця. Згадаємо значення термінів «Культура» і «Культура харчування» «...це історично визначений рівень розвитку суспільства і людини та їх діяльності, тобто всі знаряддя, прийоми, способи добування їжі: мисливство та рибна ловля, землеробство і городництво, м'ясне і молочне скотарство – все назване дозволяє людині використовувати найрізноманітніші харчові ресурси будь-яких ландшафтних і кліматичних зон і визначає, що людина їсть.

У кожній кліматичної та ландшафтної зони є свій набір харчової продукції, який надається безпосередньо природою або провадиться господарством – землеробством, скотарством. Те, як ці можливості реалізуються, залежить від рівня технологічного розвитку місцевого населення, від його господарсько-культурного типу.

Найбільш різноманітне харчування народів, що жили в помірно теплому кліматі і в близькому сусідстві з узбережжями морів і океанів, зокрема на крайньому заході євразійського материка – Західній Європі, Середземномор'ї і Далекому Сході – Японії, Кореї, прибережному районі Китаю. Тут розвиваються морські промисли, полювання на птахів, оленів, кабанів, кроликів; тваринництво і землеробство.

Різнороманіття ґрунту і в цілому м'який клімат дозволяли обробляти будь-які сільськогосподарські культури – зернові, овочеві, фруктові, а первинні ліси

рясніли дикими фруктами, горіхами, ягодами, грибами.

Чим далі від морського узбережжя в глиб материка, тим жорсткіші, одноманітніші природні умови, один і той самий тип ландшафту – степ, лісостеп, пустеля – займали величезний простір, і, відповідно, зростала тенденція до спеціалізації господарства на будь-якому основному виді діяльності. Так, зокрема в районах Євразії практикується кочове скотарство (степ, напівпустеля), зернове хліборобство (степ, лісостеп).

Природа Каліфорнії настільки благодатна, що індіанці жили там до появи європейців (до початку ХІХ ст.). Вони навіть не мали стимулів для розвитку землеробства – їм вистачало продуктів за рахунок:

- полювання (олені в лісі, тюлені на узбережжі);
- риболовлі (риба в річках, озерах);
- збиральництва (горіхи, ягоди, моллюски, їстівні водорості на узбережжі).

Готували каші із зерен диких злаків (вимочували для видалення гіркоти жолудевого борошна) в кошиках, сплетених з ялинових коренів так щільно, що вони не пропускали воду, а щоб воду закип'ятити, в неї кидали розпечені в багатті камені.

Загалом, брали від природи все, що можна і харчувалися, в цілому різноманітно і збалансовано.



Індіанці східного узбережжя і півдня США, а також північної Мексики харчувалися не гірше: їх господарсько-культурний тип – сапно-землеробський. Населення вирощувало кукурудзу, овочі, багато сортів квасолі, кілька видів гарбузів, кабачків і томатів (Мексика). З тваринної їжі одомашнена була тільки індичка, тваринний білок і раніше поставлявся полюванням і рибним ловом.

До цих пір вся Америка в листопаді святкує День подяки: колись, пізньої осені доброзичливі індіанці врятували перших білих поселенців від голодної смерті, принісши їм свої основні продукти. І в цей день на столі у американців обов'язково з'являються смажена індичка, тушкована квасоля, гарбузовий пиріг.

Мешканці центру півночі США і Канади до приходу європейців харчувалися одноманітно («м'ясоїди») – м'ясо бізонів, лосів, а представники північної Канади і Аляски – ще більші «м'ясоїди», використовували в харчуванні м'ясо тюленів, моржів, китів.

На відміну від тугоплавкого оленього жиру (типу баранячого або яловичого), топлений жир морських звірів при кімнатній температурі рідкий і арктичні м'ясоїди їли варене, квашене, в'ялене і сире м'ясо, вмочуючи його в топлений жир і часом, запиваючи ним. У наші дні багато п'ють чаю, а в минулому гарячим напоєм служив м'ясний бульйон. Дієта не здорова – тривалість життя у м'ясоїдів була досить короткою.

Народи Сибіру – обехи, ханти, нивки, нанайці, жителі Приамур'я і Сахаліну, а також берегові коряки і ітельмени – рибоїди. Але завзятіші рибоїди в минулому були індіанці Тихоокеанського узбережжя Канади і Південної Америки. Риба, в основному, лосось, вживалася в свіжому, сушеному, в'яленому

вигляді. Використовувалася не тільки для людей, але і як корм для мисливських, сторожових і їзових собак. Особливий вид риби, надзвичайно рідкої консистенції, використовували для освітлення житла: сушена рибинка, підпалена з одного кінця, горіла рівним і їдким полум'ям. Її і називали «риба-свічка». Таку ж рибу палили разом з дровами в осередку, а з риб'ячої шкіри шили взуття та одяг. Найрізноманітніші харчові ресурси будь-яких ландшафтних і кліматичних зон визначили різні моделі харчування (рис. 2.1–2.4).

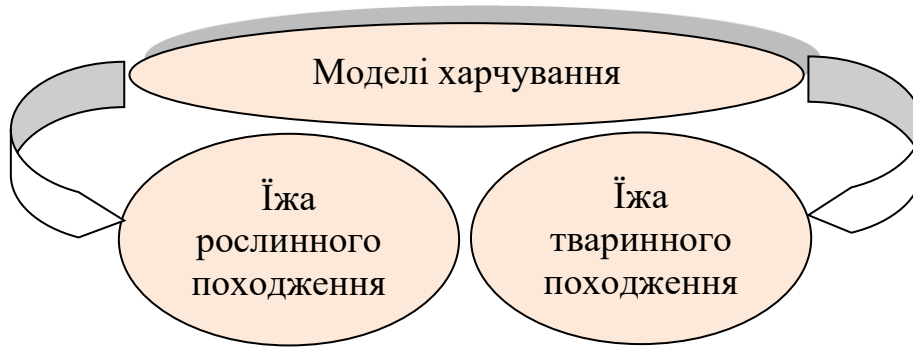


Рисунок 2.1 – Моделі харчування

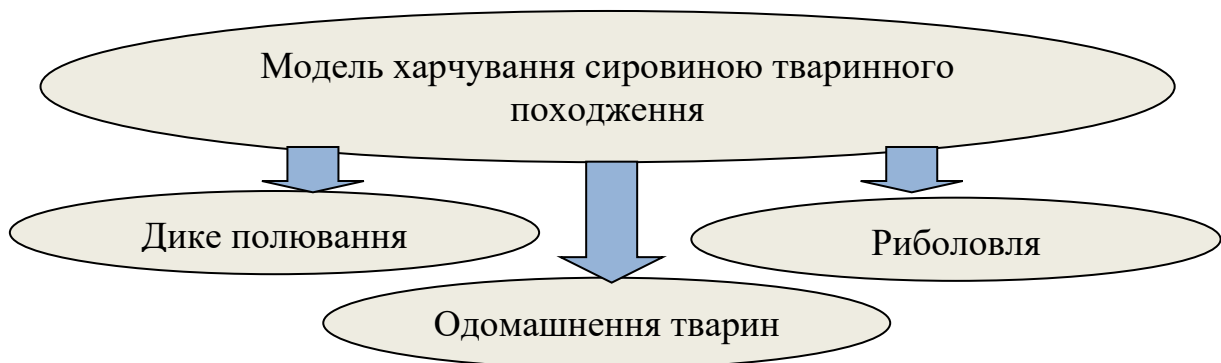


Рисунок 2.2 – Етапи розвитку харчування сировиною тваринного походження

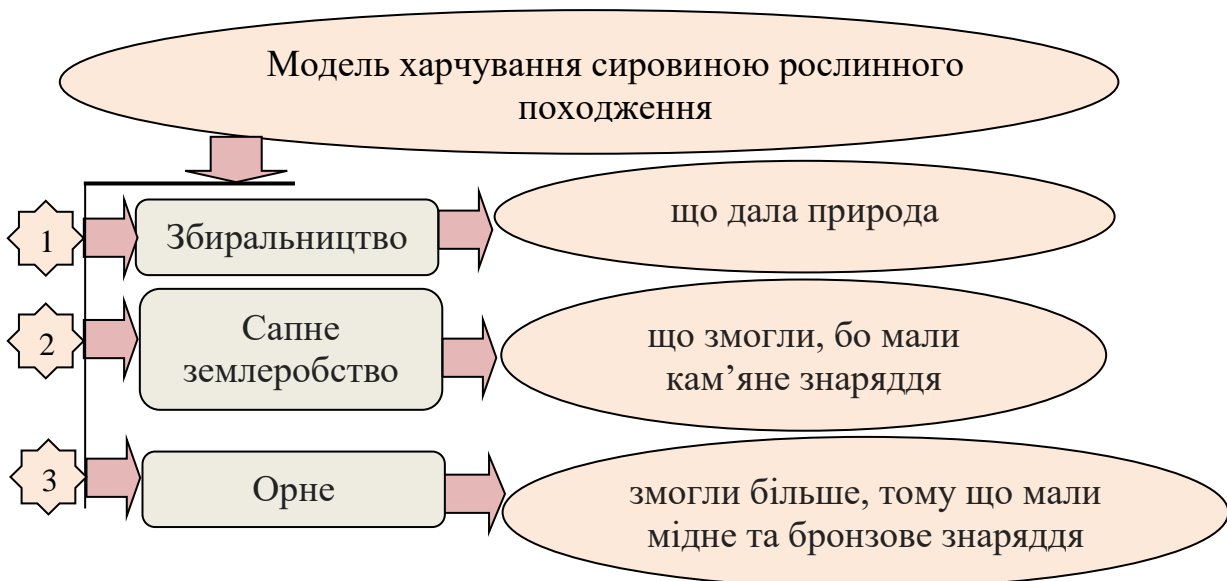


Рисунок 2.3 – Етапи розвитку харчування їжею рослинного походження

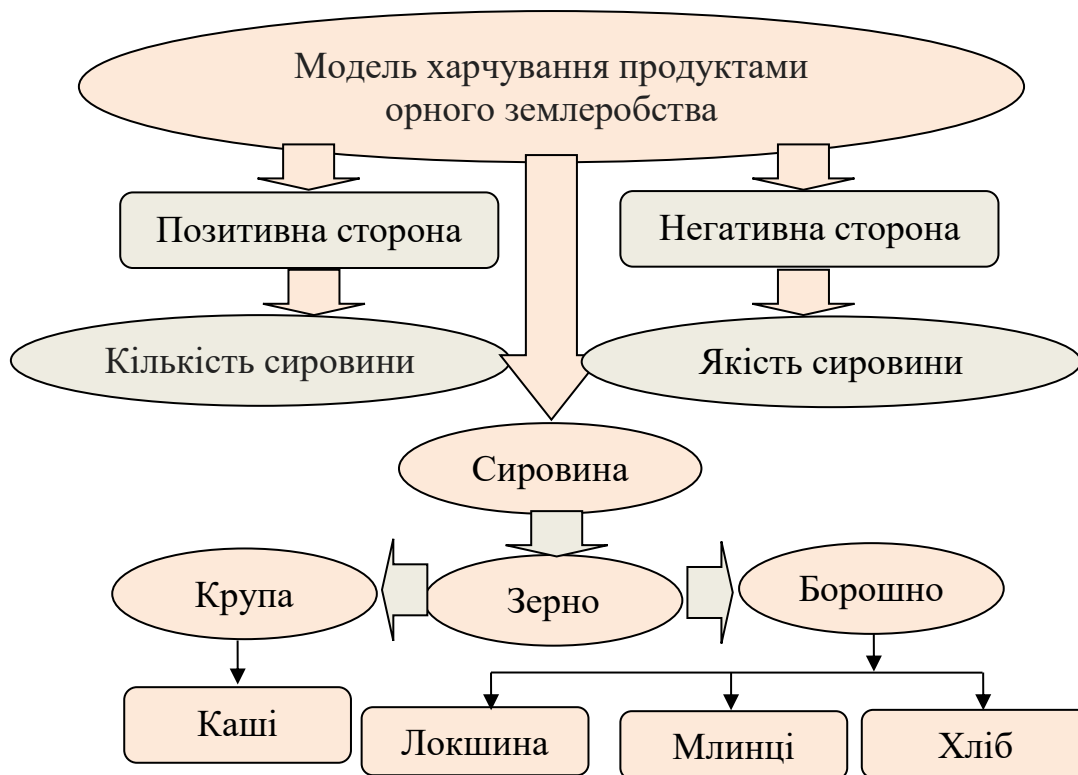


Рисунок 2.4 – Етапи розвитку моделі харчування продуктами орного землеробства

Харчування продуктами орного землеробства надало можливість збирати більшу кількість продуктів, але якість їжі значно погіршала. Продукти переробки зерна – крупа, борошно, каші, хліб, локшина, млинці – все на три чверті або навіть більше – крохмальні продукти. Для повноцінного харчування людини необхідно доповнювати крохмальну їжу білками, особливо тваринними, а також жирами, кислотами, цукром, вітамінами та іншими найважливішими компонентами їжі (добавками не зернового походження), що необхідні для надання смаку, оскільки крохмалиста їжа є прісною.



За п'ять століть, що минуло після епохи Великих географічних відкриттів, подібна модель харчування поширилася майже по всьому світу. Нині узагальнена модель «зерновий крохмаль+білково-овочеві добавки» охоплюють більше 99 % населення світу. Два основних злаки – рис і пшениця ділять між собою земну кулю приблизно навпіл (рис. 2.5).

2 «Пшенична» модель харчування: мотивація, характеристика, особливості

Пшенична модель харчування – це перш за все поєднання зернових (борошняних) і молочних продуктів. Варіантів поєднання велика кількість: хліб з молоком, молочна каша, бутерброд з хліба з маслом і сиром, пиріжки з сирною начинкою, суп на кислому або натуральному молоці, на натертому сушеному

сирі, що розведено в окропі (таким запасались на зиму всі кочівники та осілі жителі Центральної Азії) і заправлений крупою або підсмаженим борошном. Існує безліч борошняних, круп'яних страв, які поєднуються з молоком, маслом, сиром (рис. 2.6).



Рисунок 2.5 – Основні моделі харчування світу – рисова і пшенична



Рисунок 2.6 – Страви молочно-зернової моделі харчування

Західна молочно-зернова харчова модель нині охоплює більше половини земної кулі. До неї відносяться Європа, Кавказ, Середня Азія, майже весь Індостан, південна частина Сибіру (алтайці, тувинці, буряти, якути). У Новий час (період в історії людства, що знаходиться між Середньовіччям і Новітнім часом) на молочно-зернову модель перейшли Північна і почасти Латинська Америка. З античних часів модель харчування панує в Північній Африці. Навіть у кочівників Центральної Азії – монголів і тибетців, киргизів і казахів – їжа складається на 25% з м'яса, на 35% – з молочних продуктів, і на 40% – з підсмаженого борошна або крупи.

На цей час дуже складно уявити життя сучасної людини без пшеничного борошна і виробів з нього. Млинці, пироги, тісто для пельменів, макаронних, хлібобулочних і кондитерських виробів. Список можна продовжувати – всіма улюблені кекси, торти, печива, пряники і вафлі просто неможливо приготувати без цього незамінного продукту.

3 «Рисова» модель харчування: мотивація, характеристика, особливості

«Світ рису» по карті не настільки великий, але за кількістю «підданих» не поступається «світу пшениці», так як до нього належить мільярдний Китай і інші густонаселені країни Східної і Південно-Східної Азії. Відмінною особливістю «світу рису» є відсутність молока і молочних продуктів. І справа не тільки в культурних традиціях, а причина в біохімії організму. Молоко містить білки, жири і лактозу (молочний цукор). В організмі за засвоєння лактози відповідає фермент – лактаза. Він виробляється у дитини будь-якої раси, оскільки їжа немовляти – материнське молоко. У міру дорослішання ситуація змінюється: більшість представників білої раси зберігають здатність стабілізувати лактазу, а значить і засвоювати незбиране молоко в перебігу усього життя.

А у багатьох негроїдів і більшості монголоїдів з віком вироблення лактази припиняється.

Кордон між «світом пшениці» і «світом рису», точніше між молочним і безмолочним світом, у Східній Азії проходить дуже різко. З одного боку країна тибетців і монголів – суха і холодна, де кочове скотарство сусідить з суходільним господарством, з іншого – переважно низовинна, більш тепла і волога країна китайців, де по можливості максимум землі віддано поливному рисівництву.

Так як «мир рису» живе без молока, він повинен замінити його іншими білковими добавками до крохмальної зернової основи харчування. Головними такими добавками є соя, риба і морепродукти.

В основі харчування за «рисовою моделлю» лежать приправи, соуси, пасти, бульйони-основи, що готуються з риби шляхом її соління, сушіння, вивітрювання, зацукровування і найбільш – ферментації, тобто квашення.

Чим менше тваринного білка отримує організм, тим наполегливіше спроби частково компенсувати цю нестачу за рахунок рослинного білка (рис. 2.7).

В Індії рис і коржики завжди супроводжує густа бобова підлива. У Східній і Південно-Східній Азії основним в якості джерела рослинного білка використовують соєві боби.

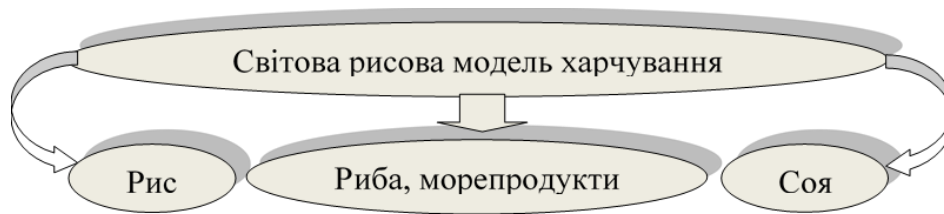


Рисунок 2.7 – Рисова модель харчування



Шляхом варіння і ферментації з них отримують пасти різної консистенції і кольору. Соеві пасти, як і пасти з квашеної риби, функціонально сходні з сирами пшенично-молочної моделі харчування – грають роль інтенсивної смакової добавки до прісної крохмальної їжі – рису, локшини. Найширше застосування має сир, одержуваний з соєвого молока. Смак його нейтральний, але він легко вбирає

будь-яку смакову палітру соусів, приправ, і самостійно або в комбінації з іншими продуктами робить страви різноманітними на смак (рис. 2.8).

Здавна рис називають аристократом серед злаків. І в наш час – це ідеальний продукт для здорового харчування. Він чудово поєднується з будь-якими продуктами, гарний у супі і в салаті, в плові або солодкому пудингу. Рис має масу достоїнств – містить повний комплекс вітамінів групи В, багатий мінералами і прекрасно засвоюється в організмі.

У Китаї місцеві лікарі переконані, що рис виганяє хвороби і береже здоров'я. Тому, їжте рис і будьте здорові.

Етногенез і культура харчування. Характер харчування кожного народу прямо пов'язаний з його господарсько-культурним типом і визначається, перш за все, способами добування їжі: полюванням, сапним землеробством, кочовим скотарством, орним землеробством, риболовлю, прибережним і лісовим збиранням, мисливством.

Район узбережжя – риба, морепродукти (Крайній Схід і захід Євразії), гриби, равлики, жаби (Франція, Іспанія, Далекий Схід) – найбільш широкий спектр харчових продуктів.

Ближче до центральних районів материка харчування населення більш перебірливе. Кочівники Центральної Азії не їдять грибів, жаб, равликів, з зневагою ставляться до риби, пернатої і копитної дичини. Гідними продуктами вважають м'ясо і молоко, зерно і чай. Тут позначається презирство вільного кочівника (монгола) до їжі осілого селянина – «копається в землі», так і обережність відносно малознайомої їжі – в харчуванні народу відбивається історія його походження.



Рис,
рисові коржі



Рис відварений зі спеціями

Бобова, квасолева, горохова,
сочевична підливи



Сир з соєвого молока – Доуфу



Рис припущений



Соева паста



Рисунок 2.8 – Страви рисової моделі харчування



Запитання до самоконтролю

1. Харчова карта світу.
2. Характеристика їжі різних кліматичних та ландшафтних зон.
3. Моделі харчування сировиною рослинного походження.
4. Моделі харчування сировиною тваринного походження.
5. «Пшенична» модель харчування.
6. «Рисова» модель харчування.
7. Етногенез і культура харчування.

Лекція 3

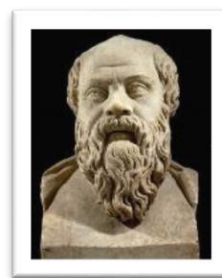
Культура харчування як фізіологічна потреба життєзабезпечення людини (2 год)

1. Харчові продукти як основа життєдіяльності людини.
2. Основні харчові речовини: значення в житті людини, культура споживання.
3. Поняття про харчову, енергетичну та біологічну цінність харчових продуктів.
4. Поняття про нутрієнтно-енергетичний баланс. Характеристика термінів «асиміляція» і «дисиміляція».

Рекомендована література до вивчення теми: [4, 5, 7]

1 Харчові продукти як основа життєдіяльності людини

**«Їсти щоб жити, а не жити, щоб їсти»
Сократ**



Цей постулат відображає біологічну сутність харчування, виходячи з потреби організму в енергії, пластичних і регуляторних речовинах. Оцінка ступеня корисності тих чи інших харчових продуктів, перш за все, заснована на їх енергетичному потенціалі, наявності та рівні вмісту компонентів харчування, необхідних для забезпечення пластичних і обмінних процесів в організмі. Неодмінною умовою підтримки життя людини є можливість споживання з їжею всього комплексу пластичних речовин, потрібних для побудови і оновлення тканин власного тіла, і отримання тим же шляхом необхідної кількості енергії, що забезпечує функціонування організму (рис. 3.1).

Харчування – найважливіший біологічний фактор життєзабезпечення людини, профілактики передчасного старіння, попередження і лікування хвороб (рис. 3.2).

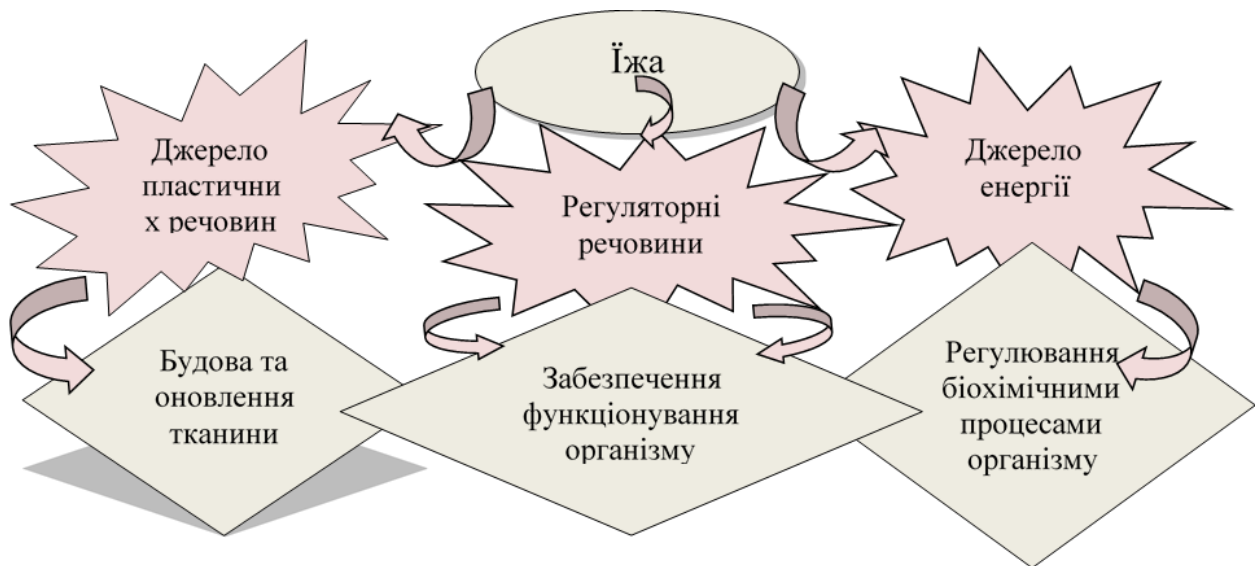


Рисунок 3.1 – Схема біологічної сутності харчування



Рисунок 3.2 – Фактори життєзабезпечення людини

До продуктів рослинного походження відносяться: злакові й продукти їх переробки, овочі, фрукти, ягоди, гриби (рис. 3.3).

Злакові і продукти їх переробки



Овочі і гриби



Фрукти і ягоди



Рисунок 3.3 – Сировина рослинного походження

До продуктів тваринного походження – м'ясо, риба, молоко і молочні продукти (рис. 3.4).

**М'ясо, риба і
рибопродукти**



**Яйця, молоко і
молочні продукти**



Рисунок 3.4 – Сировина тваринного походження

2 Основні харчові речовини: значення в житті людини, культура споживання

Сировина рослинного та тваринного походження (харчові продукти), містять компоненти – **білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, ферменти, воду** та ін., що є основними харчовими речовинами які в поєднанні забезпечують всі фізіологічні потреби людини. Коротка характеристика компонентів продуктів харчування надана в табл. 3.1.

Таблиця 3.1 – Характеристика та функціональне призначення основних харчових речовин

Харчові речовини	Фактори дії	Джерело постачання	Найменування сировини	Кількість (%) чи назва
Білки	Джерело енергії, пластичний матеріал клітини, основа ферментів	Сировина тваринного та рослинного походження	Риба Молоко Яйця Крупа Бобові Хліб Овочі	до 23 11-20 8-23 2,8 12,7 6-8 0,5-5
Вуглеводи	Джерело енергії, регулятор рухової функції кісток	Рослинного (80-90%) та тваринного (2%) походження	Овочі Фрукти Ягоди Крупи Хліб Печінка	2,5-18 3,3-10 2-9,5 3,0-52,2 34,0-50,0 0,7-0,9
Вода	Будівельний матеріал клітини (2/3), середовище взаємозв'язку між клітинами, основна рідина в організмі людини.	Тваринного та рослинного походження	М'ясо Риба Молоко Овочі Крупа Цукор	38-78 57-89 88 70-95 10-14 0,14
Мінеральні речовини	Будівництво тканини, підтримка кислотно-лужового урівноваження, нормалізація водно-сольового обміну, регулювання діяльності центрально-нервової системи, очистка крові	Тваринного та рослинного походження	Яйця Хліб Овочі Бобові Сир М'ясо Риба Молоко Печінка Вівсяна крупа Яблука, ягоди Сухофрукти	Ca, P, S Fe, P, Ca Ca Ca, P, S, K Ca, P, S, P, Mg K, B P, K, S Mg, K Fe Fe, S K K
Вітаміни	Біологічний регулятор хімічних реакцій обміну речовин в організмі, бере участь в утворенні ферментів та тканин, захисних функцій	Рослинного та тваринного походження	Обліпиха Шиповник Чорна смородина Дріжджі Масло вершкове Соеве борошно Кукурудзяне борошно Зародки злаків Висівки гороху Печінка Нирки Яйця	C C B, A, O B A E E C B, A, O B B, A, O

Культура споживання білків (що треба знати про білки)

Білок – невід’ємна частина будь-якої клітини організму. По масі білок займає 24% від складових організму людини (м’язи, зв’язки, залози і ін. органи). Білки потрапляють в організм з їжею, перетравлюються, розщеплюються на амінокислотний склад, з якого організм будує необхідні йому білки. Добова потреба складає 80–100 г.

Білки є одними з найбільш важливих речовин у харчуванні людини, **тому що ми складаємося з того, що ми їмо** а саме білок, який складається з амінокислот, є головним будівельним (пластичним) матеріалом.

Усі без винятку живі організми, в тому числі і людина, виробляють свій, властивий кожному конкретному організму, специфічний білок. Амінокислоти всмоктуються з кишечника в кров, після чого надходять в печінку, де частково використовуються для синтезу альбуміну та інших специфічних білків, а частково розносяться з потоком крові в органи і тканини. Там з них утворюються білки органів і тканин (м’язова, кісткова, сполучна та ін.), які використовуються як структурний, а іноді – енергетичний матеріал.

Природні білки складаються з 20 амінокислот, 8 з яких є незамінними, тобто в організмі вони не утворюються. Для дітей раннього віку незамінними є **гістидин і аргінін**. Решта кислот можуть бути синтезовані в організмі з амінокислот, що надходять з їжею. Фактори дії декількох амінокислот на організм людини та їх джерела постачання відображено на рис. 3.5.

Залежно від вмісту незамінних амінокислот білки прийнято розділяти на «повноцінні» і «неповноцінні». До повноцінних білків належать білки всіх молочних продуктів і білки тваринного походження, до неповноцінних – білки рослинного походження. Рослинні білки не збалансовані, оскільки в них відсутні деякі з 8 незамінних амінокислот. Тваринні білки засвоюються на 90% їх загальної кількості, а рослинні білки на 60-80%. Покращує всмоктування білка теплова обробка. У харчуванні людини рослинні білки повинні складати 45%.

Біологічна цінність білків визначається наявністю в них саме незамінних амінокислот і ступенем їх засвоєння організмом. Чим більше споживаний білок за складом амінокислот підходить до складу білків даного організму, тим вище його біологічна цінність. Білки виконують в організмі такі функції:

- регулюють водний баланс організму і підтримують необхідний рівень рН;
- забезпечують зростання, розмноження і повноцінний розвиток організму, особливо нервової системи, регулюючи подразливість і реакції на зовнішні подразники;
- беруть участь в генетичній передачі потрібної інформації від батьків до нащадків;
- захищають організм від мікробів і вірусів, беручи участь у виробленні антитіл;
- разом з вітамінами і мікроелементами є біологічними каталізаторами – ферментами.

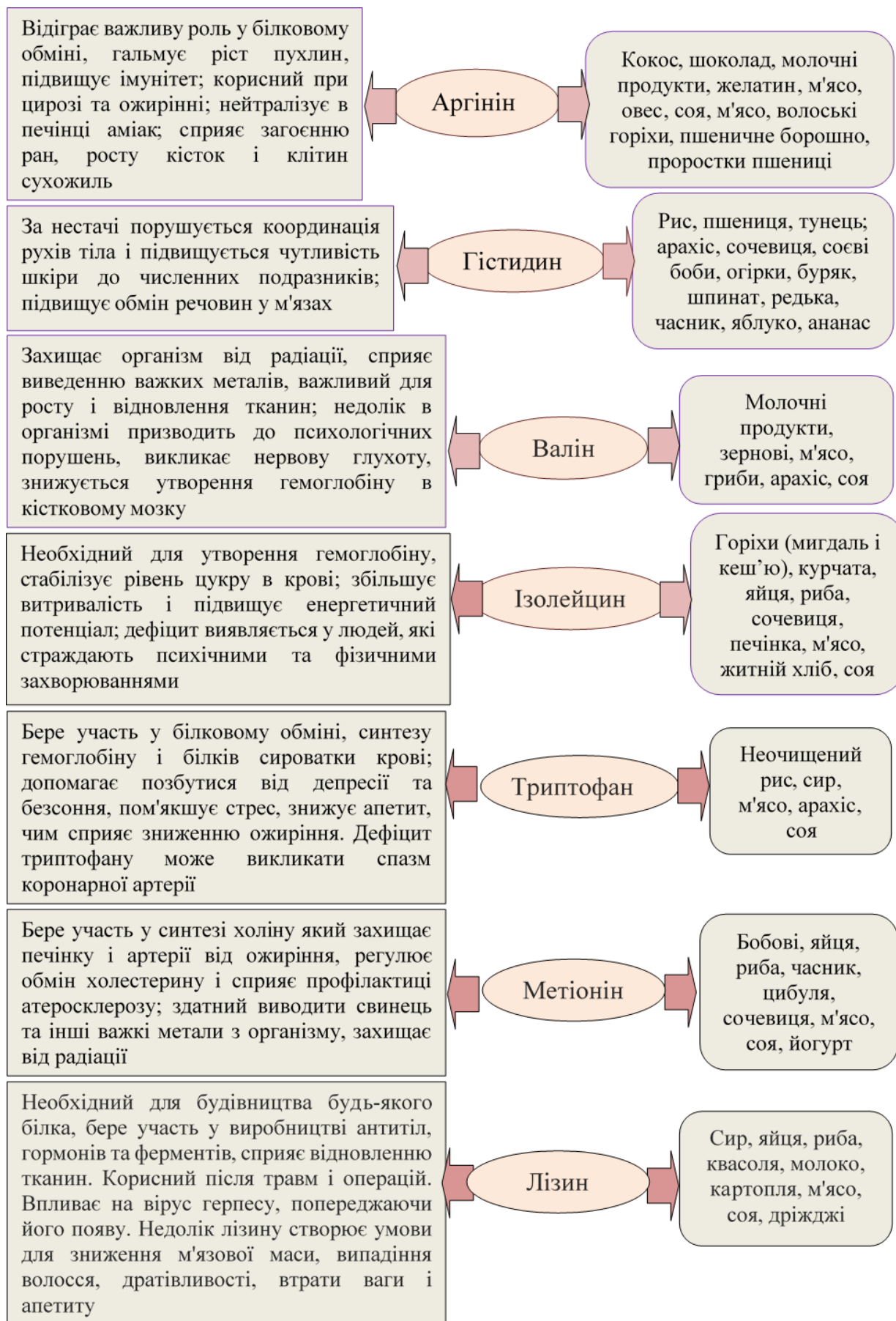
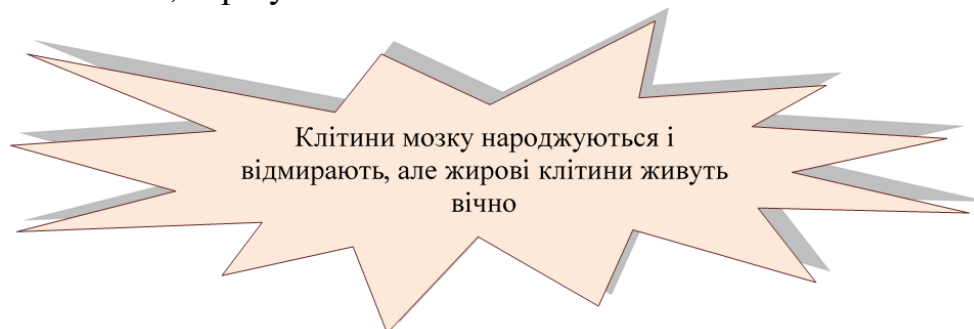


Рисунок 3.5 – Характеристика та вплив амінокислот на життєдіяльність людини

При дефіциті білка в організмі порушується білковий баланс, виникає розпад власних білків організму і його виснаження. Але і зайвий білок не йде нам на користь: погіршується апетит, збільшується відкладення жиру в печінці, підвищується збудливість залоз внутрішньої секреції, центральної нервової системи. Тому не рекомендується вживати багаті на білок продукти перед сном.

Біологічна цінність білків залежить від ступеня їх засвоюваності в організмі: білок яйця засвоюється повністю, молока – на 75%, яловичини – на 80%, риби – на 83%, горіху – на 44%.



Культура споживання жирів (що треба знати про жири)

Жири є важливою складовою харчування, необхідною для нормального здійснення процесів обміну речовин. Незважаючи на те, що зниженню споживання жирів сьогодні приділяється велика увага, вони, тим не менш, потрібні організму. Жири (ліпіди), що одержані людиною з їжею, суттєво відрізняються за своїм складом та фізико-хімічними властивостями від жирів, що входять до складу різних тканин і органів тіла людини. Отримуючи з їжею жир одного складу, організм людини перетворює його (так само, як і білки) у власний жир іншого складу.

Жири необхідні організму точно так само, як білки і вуглеводи, оскільки є носіями незамінних речовин. Якщо організм позбавляється їх, то він починає переробляти білки і вуглеводи, в результаті чого сповільниться розвиток організму в цілому, почнуться проблеми зі здоров'ям.

Жири – це джерело енергії. Саме жири роблять шкіру людини ніжною, а волосся блискучими і здоровими. Жири утворюють тонку плівку, завдяки якій зберігається волога і не втрачається пружність шкіри. Жири мають високу калорійність, яка перевершує калорійність вуглеводів більш ніж у два рази. У дітей жири служать одним із головних матеріалів для розвитку мозку, цілий ряд вітамінів розчиняється тільки в жирах і без них не засвоюється організмом.

При окисленні жиру виділяється енергія і утворюються кінцеві продукти – вуглекислота і вода. Жири необхідні для нормального засвоєння кальцію, магнію і жиророзчинних вітамінів А, D та ін. Так, наприклад, каротин, з якого в організмі утворюється вітамін А із сирі моркви всмоктується в кишечнику в невеликій кількості, а з моркви, заправленої рослинною олією або сметаною від 60 до 90%.

В організмі людини повинні бути певні запаси жирів які сприяють обмінним процесам, зберігаючи для життя білки. Жир забезпечує енергію при фізичному навантаженні. При малому надходженні жиру в їжу, а також при важких захворюваннях, коли через зниження апетиту його надходить з їжею недостатньо, фізична активність організму знижується.

Велике споживання жирів шкідливе для здоров'я: вони мають властивість відкладатися про запас, що призводить до ожиріння. Збільшується концентрація жирів в крові, що сприяє розвитку атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби та ін.

Жири складаються з жирних кислот, які бувають двох видів: насичені і ненасичені. Насичені кислоти містяться у молочних продуктах і червоному м'ясі: негативно впливають на жировий обмін, роботу печінки і сприяють розвитку атеросклерозу; ненасичені кислоти – в овочах і рослинних маслах. Ненасичені кислоти не синтезуються, а оскільки вони є незамінними речовинами, їх потрібно обов'язково включати в раціон. Деякі з них розцінюються як жировий вітамін F.

Ненасичені кислоти (особливо лінолева і арахідонова) регулюють жировий обмін і беруть участь у виведенні холестерину з організму. Чим вище вміст ненасичених жирних кислот, тим нижче температура плавлення жиру. Всі ненасичені жирні кислоти сприяють виведенню холестерину в кишечник, звідки він видаляється з фекаліями. Жир володіє високою калорійністю.

Розрізняють жири тваринного і рослинного походження. До перших відносяться жири, що знаходяться в салі і різних сортах м'яса, а також у вершковому і топленому маслах. Велика кількість тваринних жирів міститься в вершках і сметані. Тваринні жири мають високу температуру плавлення і гірше засвоюються організмом.

До рослинних жирів відносяться оливкова, соняшникова, кукурудзяна, рапсова, бавовняна та інші олії. Багато рослинного жиру міститься в горіхах. Ці жири мають низьку температуру плавлення, швидко перетравлюються в кишечнику і містять ненасичені жирні кислоти.

Калорійність твердих тваринних і рідких рослинних жирів приблизно однакова, проте фізіологічна цінність рослинних жирів набагато вища. Для нормальної життєдіяльності людині не можна харчуватися тільки жирами тваринного походження з малим вмістом ненасичених жирних кислот, так само як і тільки рослинними, в яких мало насичених кислот. Вітчизняні дієтологи вважають, що тваринні жири повинні складати 60–70%, а рослинні – 30-40% від загальної їх кількості в добовому раціоні. Загальна кількість жирів для дорослої людини, що має нормальну масу тіла і зайнята розумовою чи легкою фізичною працею, не повинна перевищувати 80–100 г на добу.

За вмістом жирів в 100 грамах, продукти розділяють на такі групи (рис. 3.6-3.10).

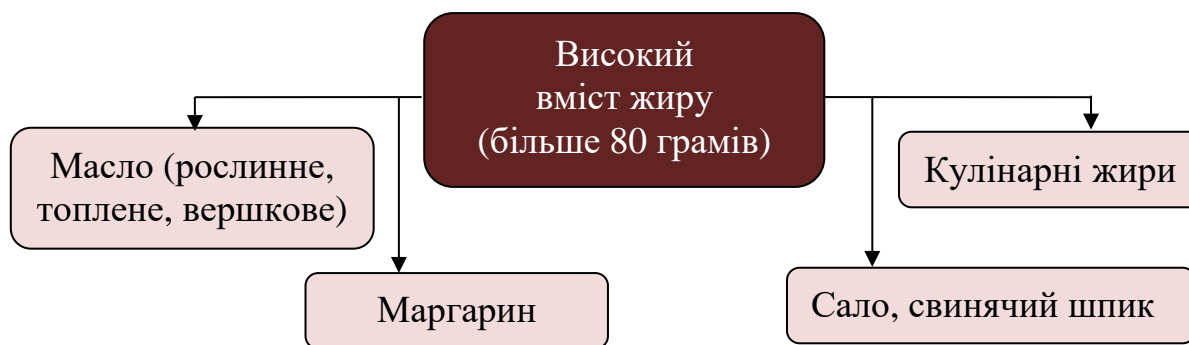


Рисунок 3.6 – Харчові продукти з високим вмістом жиру

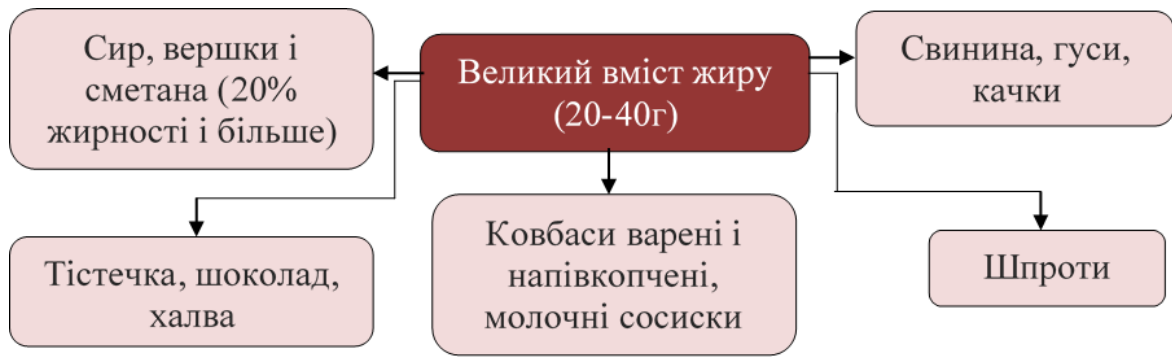


Рисунок 3.7 – Харчові продукти з великим вмістом жиру

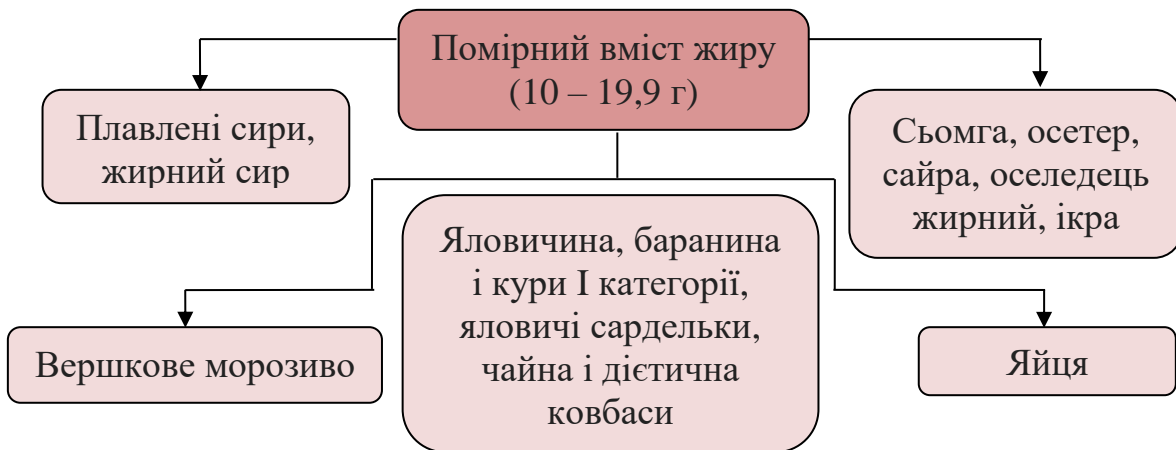


Рисунок 3.8 – Харчові продукти з помірним вмістом жиру

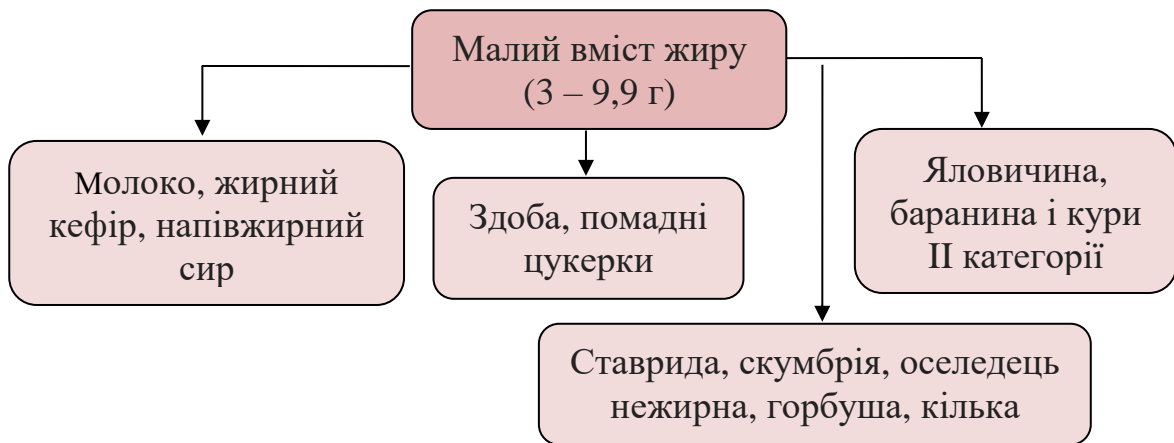


Рисунок 3.9 – Харчові продукти з малим вмістом жиру

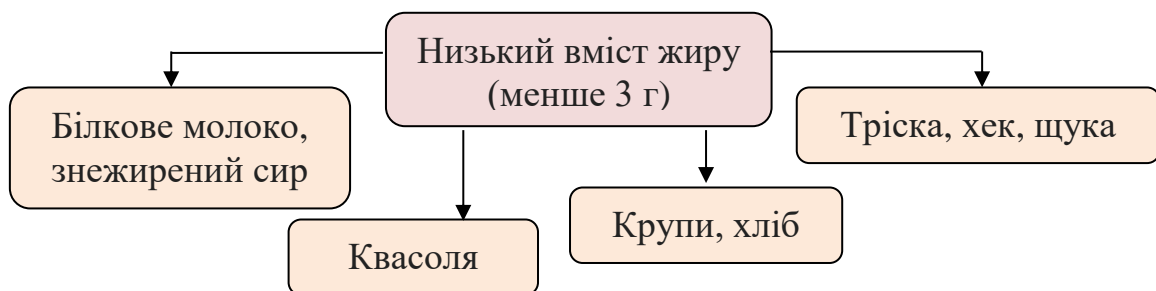


Рисунок 3.10 – Харчові продукти з низьким вмістом жиру

Зелень на столі – здоров'я до ста років
Народна мудрість

Культура споживання вуглеводів (що треба знати про вуглеводи)

Енергія лежить в основі практично всього життя на Землі. Жива система повинна володіти постійним або періодичним джерелом вільної енергії. Ми відкриті для навколишнього середовища і головним джерелом енергії для нашого організму є самі вуглеводи – 50-70% від загальної кількості енергії, що постачається. Тому наш щоденний раціон харчування повинен включати 60-70% вуглеводів і 30-40% – білки, жири, вітаміни та ін. речовини.

Так влаштовано природою, що білки спочатку витрачаються на пластичні потреби (побудова клітин і тканин), а тільки потім – на утворення енергії. Жири (жирні кислоти) спершу витрачаються на синтез фосфоліпідів (утворення клітин, мембран і виконання своєї функції в мембранах клітин), а лише потім – на утворення енергетичного балансу організму. І лише вуглеводи, спочатку поставляють енергетичний ресурс, необхідний організму для життєдіяльності і тільки потім витрачаються на інші потреби організму.



Які ж вуглеводи корисні? Які можуть завдати значної, а часом непоправної шкоди нашому здоров'ю?

Вуглеводи поділяються на прості і складні. Прості вуглеводи – це глюкоза і фруктоза. Вони містяться в **овочах, фруктах, ягодах**, також в **солодошах, борошняних та багатьох видах макаронних виробів**. Складні вуглеводи, або полісахариди – крохмаль і глікоген містяться в **картоплі, горіхах, зернових** (будь-які злаки і крупи), **бобових, волокнах рослин** (рис. 3.11).

Чим же відрізняються ці два види вуглеводів між собою. Складні вуглеводи на відміну від простих, засвоюються нашим організмом повільніше і не викликають різкого підйому цукру в крові.

Віддаючи у своєму харчуванні перевагу простим вуглеводам (хліб, хлібобулочні вироби, макарони, випічка), ми постачаємо свій організм цукром

Цукор і корисні вуглеводи, що дають необхідну енергію тілу, не одне і теж

Продукти що містять складні вуглеводи, забезпечують наш організм поживними речовинами при мінімальному насиченні цукром



Рисунок 3.11 – Постачальники складних вуглеводів

Вміст цукру в них мінімальний, а поживна цінність при цьому висока. 100 г бобових (квасолі, сочевиці, горіха) разом з рослинним білком дадуть лише одну столову ложку цукру, а овочі – 0,2 столові ложки цукру.

Харчування простими вуглеводами викликає у нас постійне почуття помилкового голоду (голод, який вийшов не від витраченого запасу енергії, а від не отриманого), і людина змушена постійно перекушувати. Це відбувається, тому що прості вуглеводи дають організму **порожні калорії**, вміст поживних речовин нульовий, як власне і енергія. Єдина цінність простих вуглеводів – цукор. Але його надлишки моментально перетворюються в жир. Виникає так званий замкнений круг. Людина вживає прості вуглеводи, організм реагує на зайвий вміст цукру в крові виплеском інсуліну, інсулін накопичує цукор в м'язових тканинах і дає команду печінці переробити надлишки цукру в крові в жир, накопичуючи його в жирових клітинах.



Споживання великої кількості простих вуглеводів (плитка шоколаду, жменя цукерок, половина тортика і т.д.) через півгодини-годину викличе підвищення глюкози в крові. Далі піде збільшення рівня інсуліну, він попрацює і через півтори-дві години рівень глюкози впаде, причому до рівня нижче

початкового. В результаті – нестерпний (звіриний голод) і навіть, слабкість.



3 Поняття про харчову, енергетичну та біологічну цінність харчових продуктів

Значення основних показників харчових продуктів надано на рис. 3.12.



Рисунок 3.12 – Основні показники харчових продуктів

4 Поняття про нутрієнтно-енергетичний баланс. Характеристика термінів «асиміляція» і «дисиміляція»

Основою всіх життєвих процесів організму людини є постійний обмін речовин між організмом і навколишнім середовищем. З навколишнього середовища людина споживає кисень, воду і харчові продукти. Роль їжі полягає в поповненні енергії і тканинних елементів, необхідних для росту, розвитку і функціонування організму, забезпечення обмінних процесів, нормального стану здоров'я і працездатності. Саме завдяки харчуванню забезпечується

безперервність ходу двох протилежних і взаємопов'язаних процесів – асиміляції і дисиміляції.

Засвоєння харчових речовин, їх перетворення в організмі в необхідні йому біохімічні з'єднання і використання їх для росту, розвитку та забезпечення життєдіяльності прийнято називати **асиміляцією**. Розпад речовин, їх окислення і виділення з організму продуктів розпаду називають **дисиміляцією**. Обидва ці процеси є ланками одного ланцюга і здійснюють життєво необхідний для організму обмін речовин із зовнішнім середовищем. Спрямованість і інтенсивність обміну зумовлені генетично.

Регуляція обміну речовин – це складна система різних рівнів (гормонального, ферментного, нервового) і багато в чому зумовлюється віком, але працюють безперервно: всі функціональні структури організму змінюються, постійно руйнуються і знову створюються.

Оновлення основної пластичної речовини. Швидкість оновлення основної пластичної речовини – білка і, відповідно, тканин, до складу яких він входить, багато в чому залежить від функціональної активності та інтенсивності обмінних процесів що протікають у них. Виявляється, за життя людини білки в його організмі замінюються постійно за життєвим циклом (рис. 3.13).

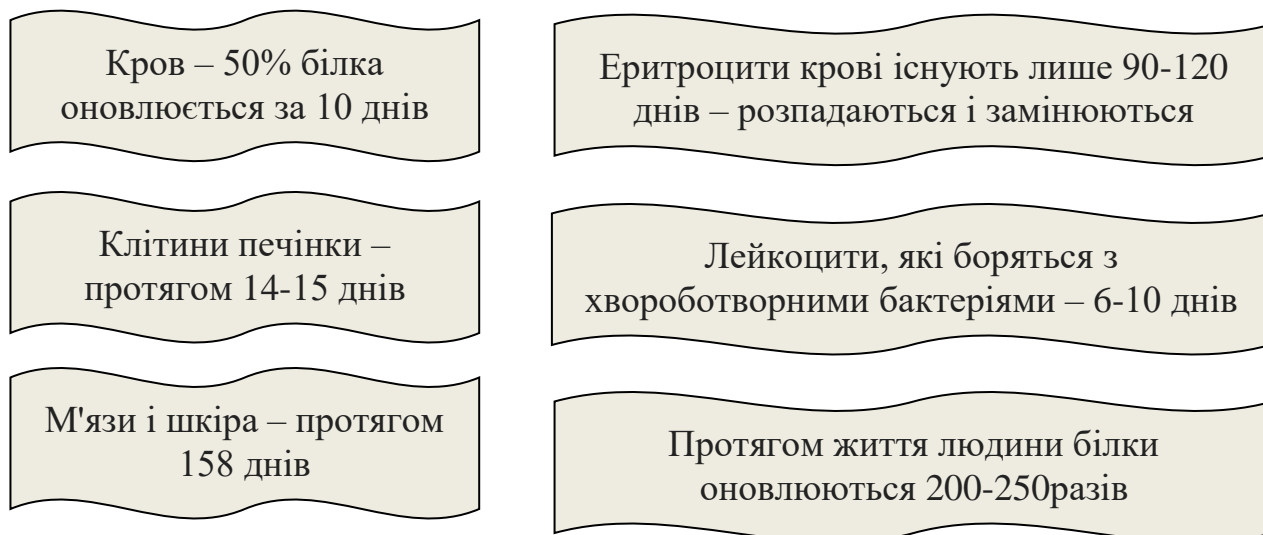


Рисунок 3.13 – Швидкість оновлення білка в організмі людини

При цьому рівень функціональності його оновлених тканин і життєво важливих систем знаходиться в прямій залежності від отримання (або недоотримання) з їжею пластичних нутрієнтів – білків, жирів, мінеральних речовин, необхідних для тканин, що руйнуються.

Свої закономірності має енергетичний обмін. Суть його полягає в енергетичній адекватності харчування. Здорова людина з оптимальною масою повинна отримувати стільки енергії, скільки вона її витрачає. Енергетична цінність їжі виражається в ккал. Середньодобова норма 2000-2500 ккал. – усереднена величина, залежить від багатьох факторів: віку, навантаження, стану здоров'я та ін. Енергія міститься в білках, жирах, вуглеводах. При розщепленні 1г вуглеводу звільняється 4 ккал, 1г білка – 4 ккал, 1г жиру – 9 ккал.



Запитання до самоконтролю

1. Роль харчування у житті людини.
2. Характеристика харчових речовин їжі.
3. Значення білків в житті людини.
4. Культура споживання білків.
5. Значення жирів в житті людини.
6. Культура споживання жирів.
7. Значення вуглеводів в житті людини.
8. Культура споживання вуглеводів.
9. Значення мінеральних солей в житті людини.
10. Культура споживання мінеральних солей.
11. Значення вітамінів в житті людини.
12. Культура споживання вітамінів.
13. Значення ферментів в житті людини.
14. Значення води в житті людини.
15. Культура споживання води.
16. Харчова цінність харчових продуктів.
17. Енергетична цінність харчових продуктів.
18. Біологічна цінність харчових продуктів.
19. Характеристика понять «асиміляція», «дисиміляція», «нутриєнтно-енергетичний баланс».

Лекція 4

Культура харчових раціонів (2 год)

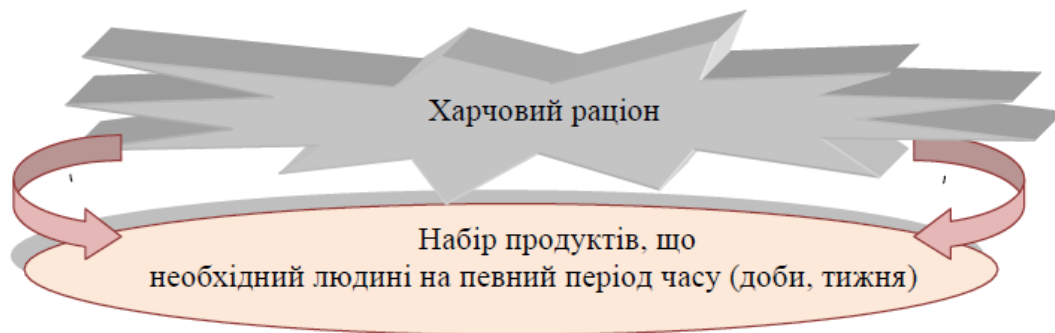
1. Основні поняття про харчові раціони.
2. Добовий харчовий раціон людини; фактори, що формують добові раціони.
3. Поняття «режим харчування». Культура розподілу добового раціону.
4. Концепції харчування та їх альтернативні види.

Рекомендована література до вивчення теми: [1, 3, 7]

*Їмо ми їжу, але харчуємося тим, що з неї надходить.
Еріан Шульц*

1 Основні поняття про харчові раціони

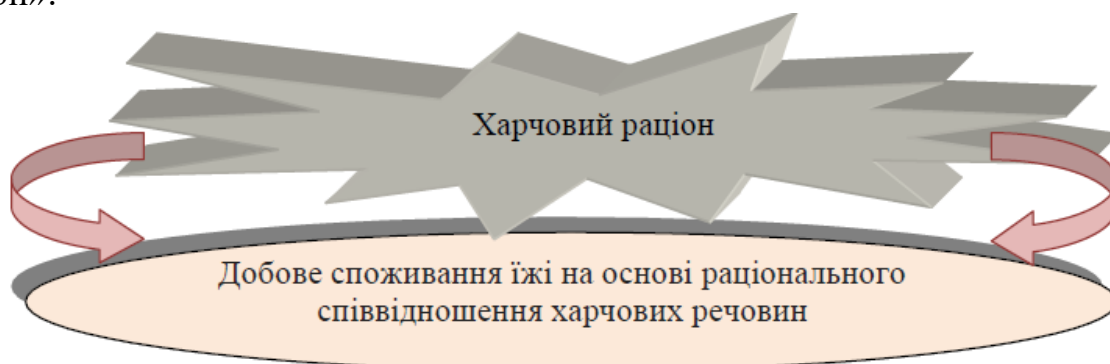
Культура споживання харчових продуктів визначає значною мірою, спосіб життя людини. Той, хто знає закони раціонального (правильного) харчування та слідує їм, має більше шансів бути здоровим, діяльним, розвиненим фізично і духовно. Настав час судити про культуру людини за столом не тільки і стільки по тому, як вона їсть, тобто, як користується столовими приладами та іншими правилами застілля, а тому, що їсть, коли, скільки і в якому поєднанні. Ось ці характеристики і є основою раціону харчування людини.



У різні історичні часи склад їжі й характер харчування змінювалися залежно від розвитку виробничих сил суспільства, кліматичних та географічних умов, напрямку господарської діяльності та інших факторів. Характер харчування населення формувався поступово залежно від економічного і культурного рівня розвитку країни з урахуванням національних звичаїв і особливостей.

З метою постачання організму всіма необхідними компонентами для його життєдіяльності, харчовий раціон повинен бути раціональним, тобто збалансованим і не тільки в білково-вуглеводно-жировому співвідношенні, але і в наборі інших компонентів – мінералів, вітамінів, ферментів і т.д.

Таким чином, можна перефразувати визначення терміна «Харчовий раціон»:



Енергетичний баланс (кількість) і склад раціону (зміст і співвідношення харчових речовин) залежать від навантаження та індивідуальності людини. Склад раціону впливає на загальний стан організму, здатність його до виконання певних функцій, пов'язаних з фізичним навантаженням, опірністю до хвороб, а також – на тривалість життя.

Не правильно підібраний раціон, незбалансованість харчових речовин в раціоні може призвести до небажаних наслідків (рис. 4.1).

2 Добовий харчовий раціон людини; фактори, що формують добові раціони

При складанні раціону необхідно знання основних положень харчування, тобто **культури харчування** (рис. 4.2).

Правила формування раціону (набору продуктів). Харчовий раціон людини складається з харчових продуктів, які містять білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі і в достатній кількості воду.

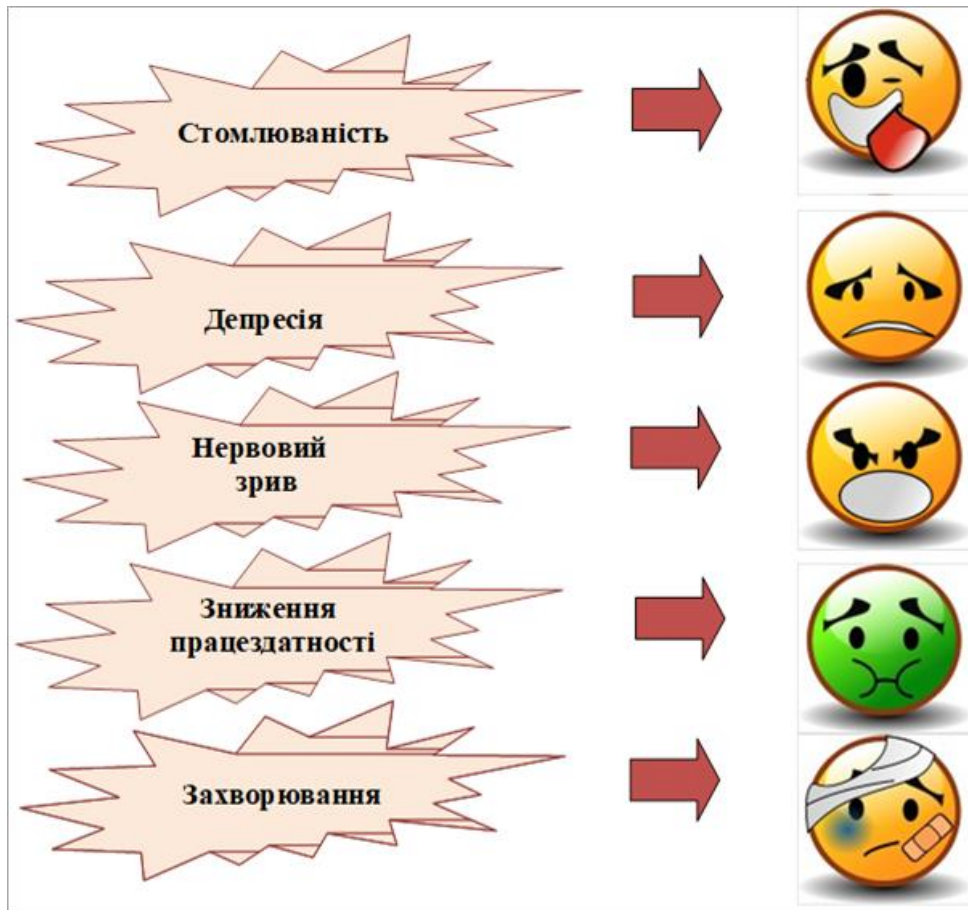


Рисунок 4.1 – Наслідок незбалансованого харчування

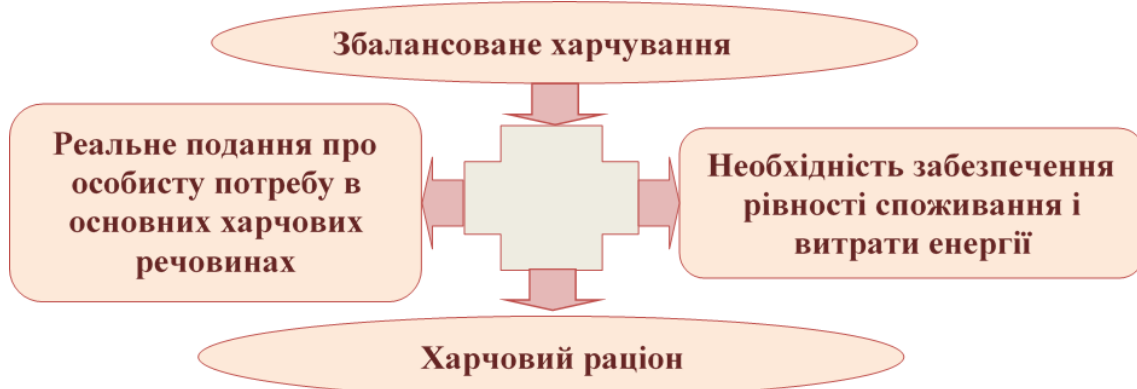


Рисунок 4.2 – Фактори збалансованого харчування

Харчові продукти поділяються на продукти рослинного і тваринного походження. Найбільш поширена група – продукти рослинного походження: злакові та продукти їх переробки, овочі, фрукти, ягоди, гриби. До продуктів тваринного походження відносять м'ясо, рибу, яйця, молоко і молочні продукти (див. лекцію № 4). Поєднання харчових продуктів у раціоні повинно бути в такій кількості і співвідношенні, щоб забезпечувало всі фізіологічні потреби організму: енергетичні, пластичні, біо-регуляторні і захисно-реабілітаційні.

Група продуктів енергетичного значення. До неї увійшли продукти, що містять складні вуглеводи: хлібобулочні і макаронні вироби, крупи, картопля та цукор.

Група продуктів пластичного значення. До неї увійшли продукти, що містять білки: м'ясо, рибу, молоко, яйця.

Групи продуктів біо-регуляторного та захисно-реабілітаційного значень. До неї увійшли овочі, ягоди, печінка тварин і риба.

Група продуктів сигнально-мотиваційного значення. До неї увійшли цибуля, часник, прянощі, петрушка, кріп. Якщо раціон містить продукти всіх груп у відповідних пропорціях, то його умовно можна назвати **збалансованим** (рис. 4.3).

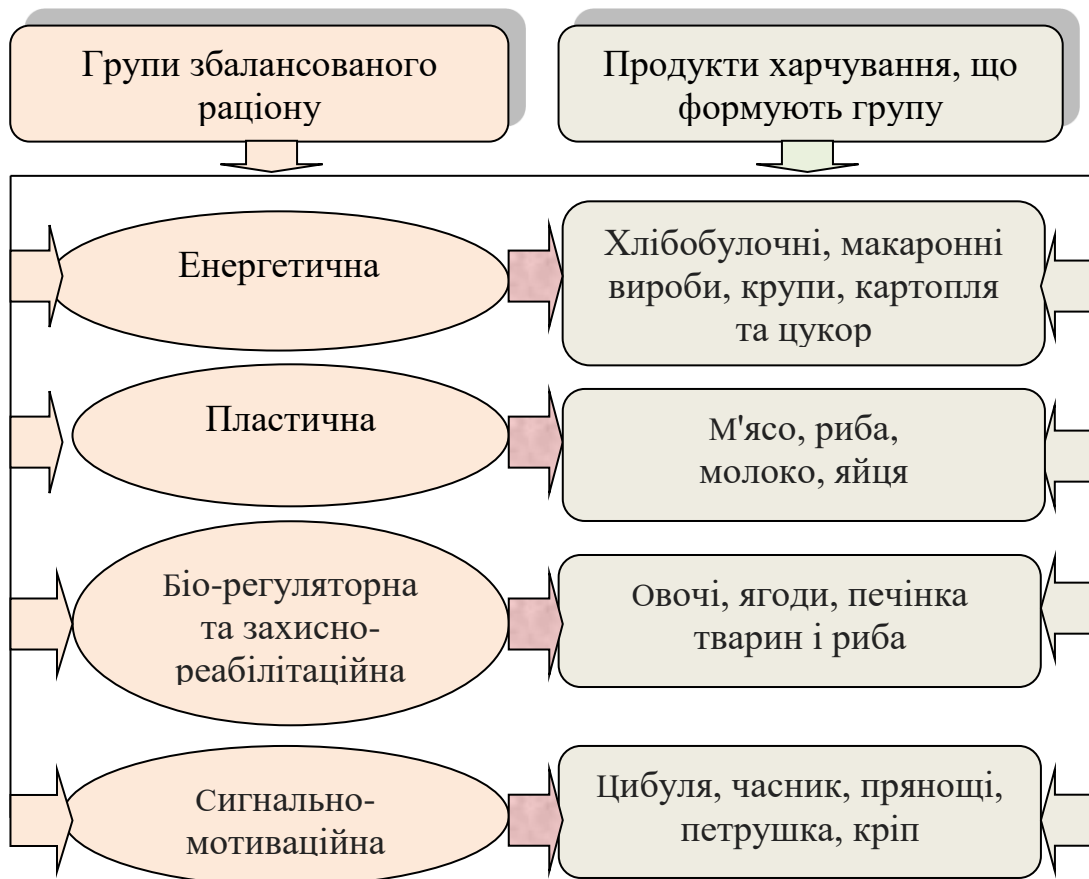


Рисунок 4.3 – Групи збалансованого харчування

Їжа після вживання, на певний час, повинна створювати відчуття легкого насичення, а не переїдання, перенасичення і тяжкості. Це і є основною проблемою сучасної людини – відсутність раціонального збалансованого харчування. (рис. 4.4-А, В, С).

Їжа, що входить в добовий раціон повинна мати високі органолептичні властивості, а саме, бути смачною, свіжою, мати оптимальну консистенцію і структуру, а також відповідати температурному режиму.

Харчування – одна з базових потреб людини. Їжа – це щастя і прокляття людства, вона підтримує життя, але вона ж і вбиває (неякісні продукти, переїдання, ожиріння та ін.). Відомі люди минулого і сьогодення – філософи, мислителі, політики, поети і художники, висловлювали власні думки про культуру харчування – харчові раціони (рис. 4.5).

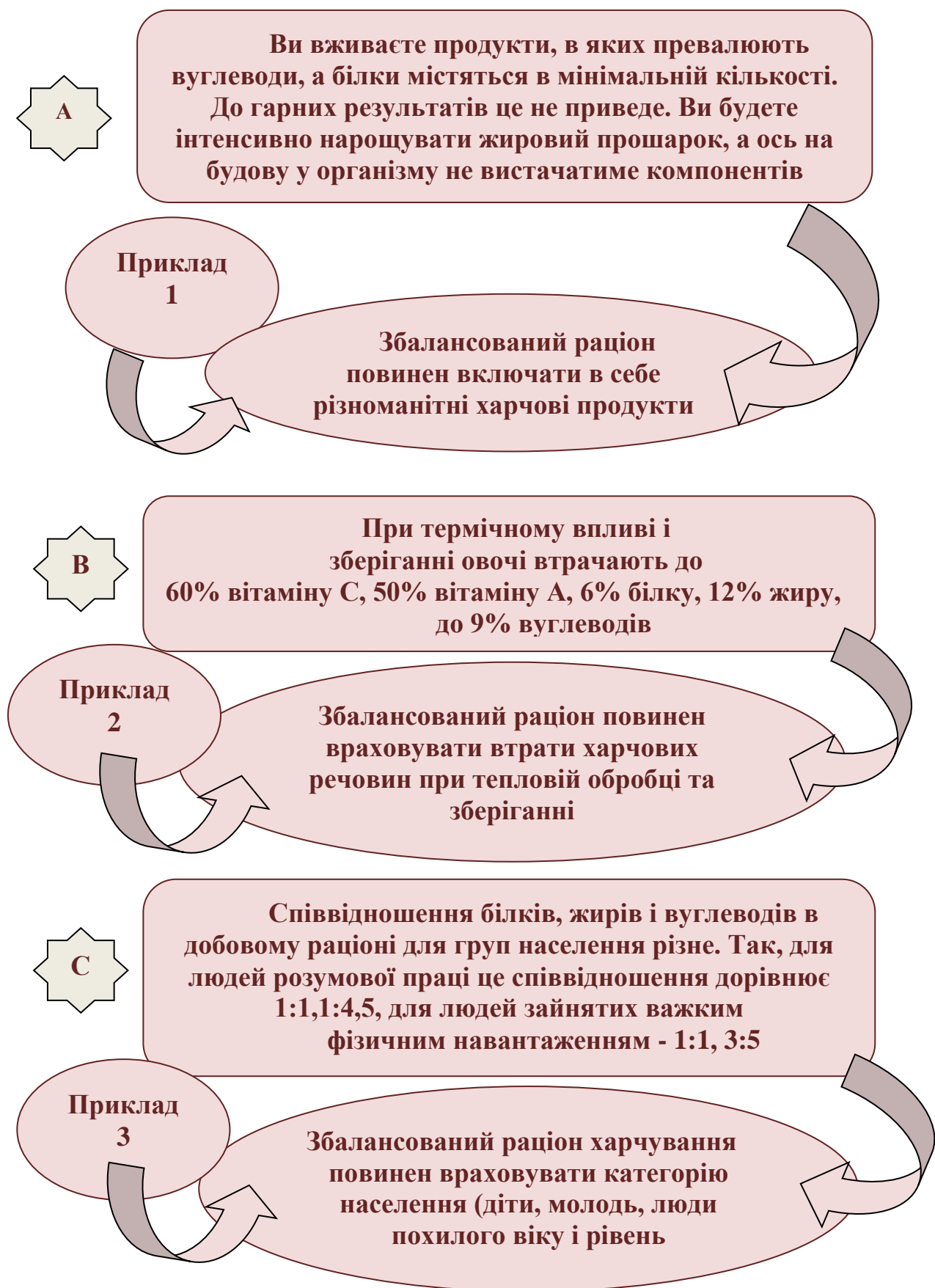


Рисунок 4.4 – Проблеми харчування сучасної людини

Так, Омар Хайям – філософ, математик, астроном, астролог, до якого

сучасники зверталися словами: «Найбільш з мудрих», сформував основну ідею правильного харчування:

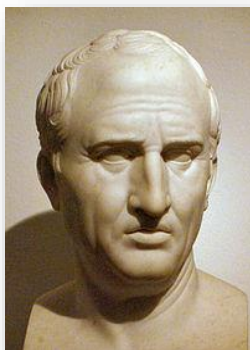
**«Ти краще будь голодним, ніж що попало їсти.
І краще будь один, ніж разом з ким попало»**



Знаменитий давньогрецький лікар, родоначальник медичної науки та медичної етики, увійшов в історію як «батько медицини»

«Переїдання приводить до хвороби, так показує практика»

Гіпократ



Давньоримський політик і філософ, блискучий оратор

«Їсти й пити потрібно стільки, щоб наші сили цим відновлювалися, а не придушувалися»

Цицерон Марк Туллій



Римський філософ-стоїк, поет і державний діяч

«Надлишок їжі заважає тонкощі розуму»

Сенека Луцій Анней



Сирійський письменник, вчений, філософ, лікар

«Краще час від часу недоїдати, ніж постійно переїдати»

Абуль-Фарадж

Рисунок 4.5 – Висловлювання великих людей світу про культуру харчування

3 Поняття «режим харчування». Культура розподілу добового раціону



«Щоб продовжити життя – скороти раціон»

Бенджамін Франклін

Давньогрецький філософ Сократ дав людству раду: *«Треба їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти»*. Ніхто не заперечує словам великого Сократа, але і слідує їм не багато. Адже їжа – насолода: після хорошої трапези мозок виробляє *ендорфіни* – особливі речовини, що приносять відчуття спокою і підвищують настрій. На варті здоров'я, щоб гонитва за ендорфінами не принесла шкоди, стоїть режим харчування. Режим харчування це особливі правила вживання їжі, які впливають на збереження здоров'я людини. Саме поняття «режим харчування» включає в себе розподіл раціону за хімічним складом, масою та калорійністю, кількістю прийомів їжі, інтервалами між ними, регулярне дотримання встановленого часу сніданку, обіду і вечері. Отже, ритмом потреби їжі «завідує» організм, тому «найточніший годинник – шлунок». Пам'ятайте, у А. С. Пушкіна: «Шлунок вірний мій брегет», а чеське прислів'я свідчить – «Найточнішим годинником буде шлунок».



Організм людини влаштований виключно складно. Гармонійна рівновага цієї складної системи, що перебуває під постійним впливом зовнішнього середовища, і є те, що ми називаємо здоров'ям. Важливу роль у підтримці здоров'я та гармонічної життєдіяльності організму грає **ритм харчування**.

Організм людини влаштований так, що в певний час весь травний тракт готує себе до прийому їжі і сигналізує про це. Якщо ж з якихось причин черговий прийом їжі не відбувся, організм змушений перебудовуватися, а це веде за собою негативні наслідки.

В час, відведений для їжі, при думці про їжу в шлунок починає надходити шлунковий сік, що має велику здатність перетравлювання і, якщо в цей час їжа не надходить у шлунок, сік починає діяти на стінки шлунка і дванадцятипалої кишки. Часті порушення режиму харчування призводять до утворення виразок, гастритів та інших захворювань шлунково-кишкового тракту.

Харчування людини регулюється центральною нервовою системою – харчовим центром (центром апетиту), який розташований в головному мозку. Для нормальної роботи центру виключно важливо правильний **режим харчування**. Режим харчування – це особливі правила вживання їжі, які впливають на збереження здоров'я та працездатності людини (рис. 4.6), це складова загальної **Культури харчування**.

Кількість прийомів їжі (кратність харчування). Для здорових людей рекомендовано 3-разове харчування з 4–5-годинними проміжками. Сніданок складає в середньому 35 %, обід – 35–40 %, вечеря – 15–20 %, полуденок – 10 % (при 4-х разовому харчуванні).



Рисунок 4.6 – Основні правила вживання їжі

Сніданок. Повноцінний і поживний сніданок дає кожній людині заряд енергії та бадьорості на весь день. У період з семи до дев'яти годин ранку обмінні процеси в організмі помітно активуються, тому їжа, з'їдена на сніданок, легко засвоюється і не «відкладається» у вигляді жиру на талії. Організм швидко перетворює «з'їдені» калорії в енергію, яка допомагає людині залишатися бадьорою кілька годин поспіль. Недостатній сніданок або його повна відсутність сприяє припиненню **вироблення інсуліну, що призводить до появи почуття голоду і бажання з'їсти що-небудь солодке**. Сніданок повинен складатися з двох третіх денної норми вуглеводів, однієї п'ятої жирів і однієї третини денної норми білків. Джерела вуглеводів в ранкові години – висівковий хліб, каші, овочі, фрукти і вівсяні пластівці; джерела білка – сир, кефір, натуральний йогурт, гриби, риба чи нежирне м'ясо, горіхи і яйця; джерела ненасичених жирів – «худі» сорти риби, авокадо, оливкове масло і мигдаль.

Обід. Забезпечує потребу організму в білках, жирах, вуглеводах, тобто в пластичних та енергетичних речовинах. Споживання такого обсягу під час сніданку було б великим навантаженням на організм: після сну ШКТ (шлунково-кишковий тракт) не здатний переварити їжу у великій кількості і жирну їжу.

Вечеря. Включає продукти, що не обтяжують секреторну і рухову функції травних органів; виключають з раціону смажені страви, продукти, багаті жиром, грубою клітковиною, екстрактивними речовинами, що викликають підвищене газоутворення, здуття кишечника (метеоризм) і нічну секрецію шлунка.

Полудень. Останній прийом їжі слід здійснювати не пізніше, ніж за 1 ½ – 2 години до сну. Він повинен становити 5 – 10% добової енергоцінності раціону і включати такі продукти, як молоко, кисломолочні напої, фрукти, соки, хлібобулочні вироби.

Розподіл добового раціону. Добовий раціон залежить від характеру трудової діяльності, віку, індивідуальних особливостей (ритм діяльності ШКТ). Добові енерговитрати надано на рис. 4.7.

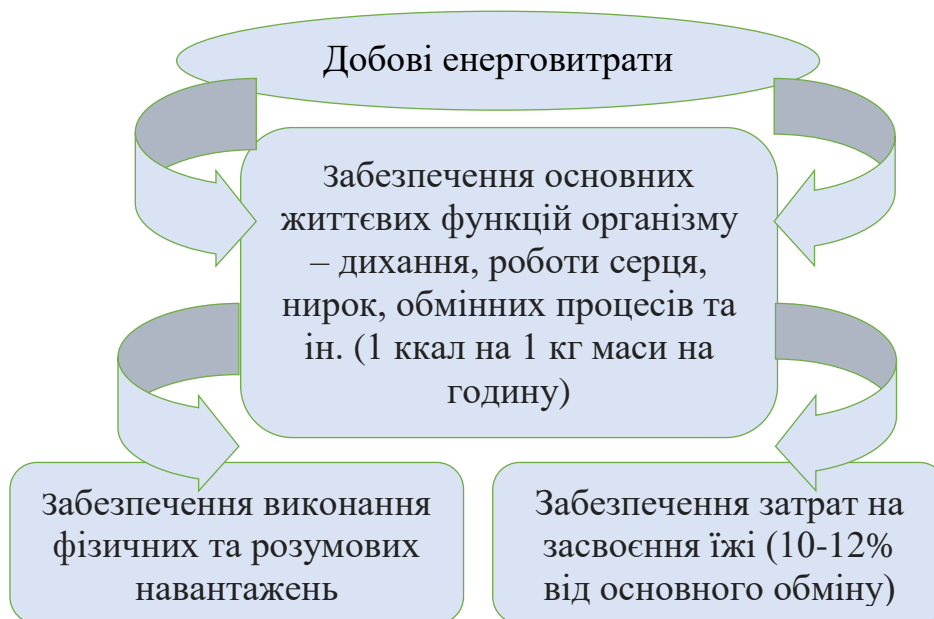


Рисунок 4.7 – Схема розподілу енерговитрат людини за добу

Енерговитрати на забезпечення роботи залежать від характеру роботи, режиму праці та відпочинку, обсягу домашньої роботи. Деякі дані наведено на рис. 4.8.

Час прийомів їжі. Раціональний режим харчування забезпечує ефективність роботи травної системи, засвоєння їжі і протягом обміну речовин – добре самопочуття. Здоровій людині рекомендовано 3–4-разове харчування з 4–5-годинними проміжками. Між невеликими прийомами їжі інтервали можуть тривати 2–3 години. Приймати їжу раніше, чим через 2 години після попередньої їжі, недоцільно. Їжа в проміжках між основними прийомами їжі «перебиває» апетит и порушує ритмічну діяльність органів травлення.

Культура харчування передбачає раціональний прийом їжі – 3-4-разове харчування

Інтервали між прийомами їжі. Максимальний термін, протягом якого обмін речовин здатний утримувати оптимальний вміст глюкози в крові дорівнює 6 годинам. Після закінчення даного часу в організм не надходить нова порція глюкози, її рівень приймає критичне значення, що призводить до різкого зниження ефективності роботи всіх органів і систем, і насамперед мозку і м'язів.

Культура харчування передбачає режим харчування, що забезпечить оптимальний вміст глюкози у крові протягом 6 год

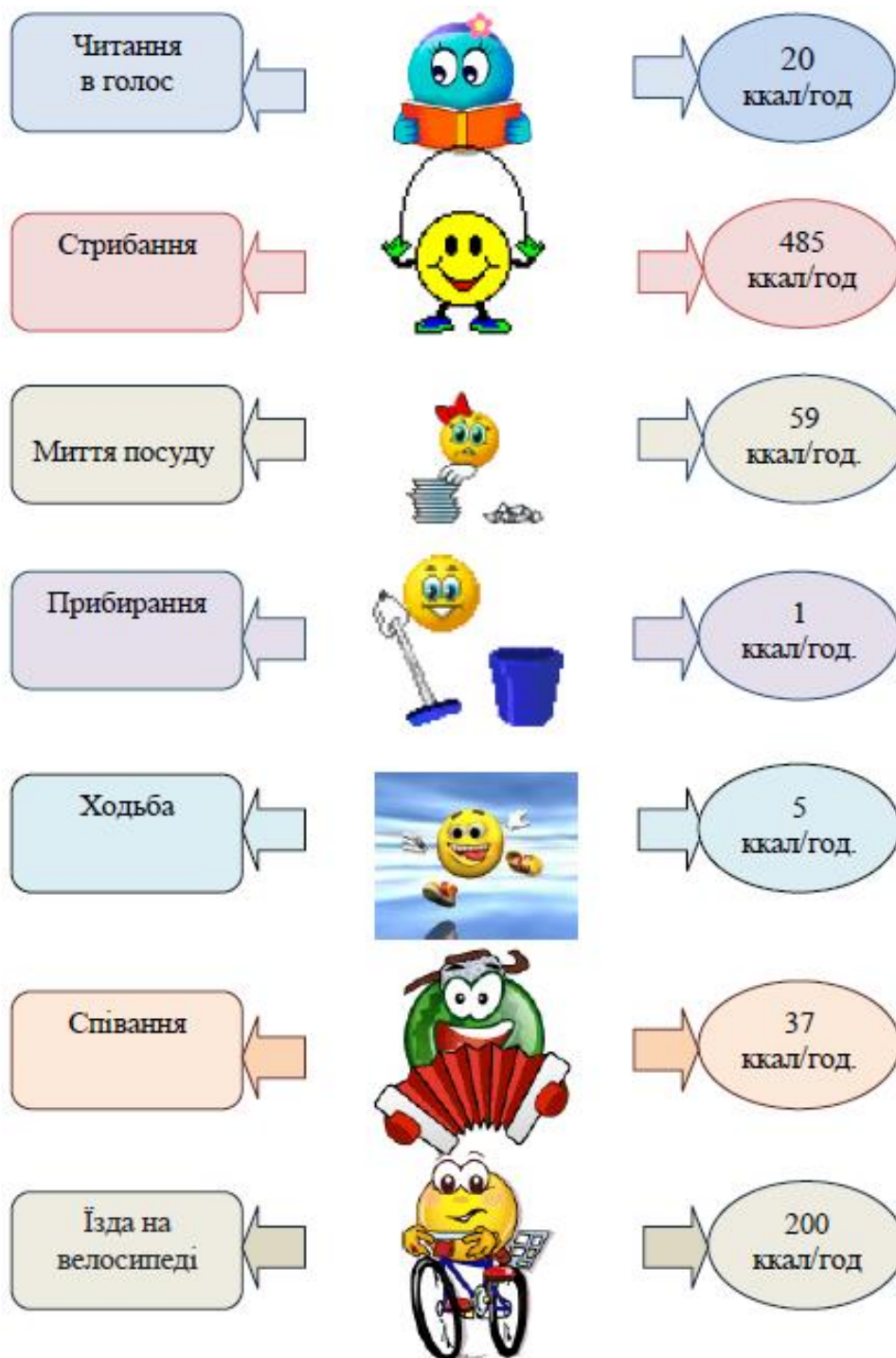


Рисунок 4.8 – Енерговитрати на забезпечення діяльності

Час, що витрачається на прийом їжі. Під час їжі не можна поспішати. Результат відсутності культури харчування – їжа недостатньо пережовується, подрібнюється і обробляється слиною. Це веде до зайвого навантаження на шлунок, погіршення перетравлення і засвоєння їжі. При квапливій їжі повільніше настає відчуття насичення, що сприяє переїданню. Тривалість їжі під час обіду – не менше 30 хв.

Культура харчування передбачає повільне харчування

Систематичні порушення режиму харчування – їжа всухом'ятку і безладна, рідкісні і у великій кількості прийоми та ін. погіршують обмін речовин і сприяють виникненню хвороб органів травлення, зокрема гастритів. Велика кількість їжі на ніч підсилює можливість (служить фактором ризику) виникнення інфаркту міокарда, гострого панкреатиту, загострення виразкової хвороби та інших захворювань.

У розглянуті основні вимоги до режиму харчування необхідно вносити зміни з урахуванням характеру і часу зміни праці, клімату, індивідуальних особливостей людини та ін. Так, при високій температурі повітря апетит знижується, секреція травних залоз пригнічується, рухова функція шлунково-кишкового тракту порушується. У цих умовах рекомендовано збільшити енергоцінність сніданку та вечері, а енергоцінність обіду скоротити до 25-30% від добової. Встановлено, що потреба в прийомі їжі пов'язана з індивідуальними особливостями добового біоритму функцій організму. У більшості людей збільшення рівня цих функцій спостерігається в першу половину дня – «ранковий тип». Ці люди нормально сприймають щільний сніданок. У інших рівень функцій організму вранці знижено, він підвищується в другу половину дня. Для них щільний сніданок і вечеря повинні бути зрушені на більш пізні години.

Культура харчування передбачає враховувати індивідуальні особливості добового біоритму функцій організму

4 Концепції харчування та їх альтернативні види

В останні десятиліття з'явилося багато нових оригінальних теорій харчування, які не вписуються в рамки традиційних уявлень і мають глибокі історичні корені. У кожній з цих теорій є раціональне зерно. Однак для вибору своєї методики харчування важливо знати сильні і слабкі сторони кожної з нових, так званих альтернативних, теорій харчування.

Концепція диференційованого харчування заснована на найбільш сучасних даних про склад харчових продуктів і біологічну конституцію (генотип) людини.

Система харчування макробіотиків (довгожителів). Система харчування макробіотиків виникла в Японії на початку ХХ ст. Ця система включає:

- релігійно-філософські положення дзен-буддизму;
- японські традиції в харчуванні.

Її прихильники роблять акцент у харчуванні на зернові продукти, їх харчові раціони мають 7 ступенів. Чим вище ступінь, тим більше вузький асортимент продуктів. Найвищий ступінь харчового раціону макробіотиків складається виключно із злакових культур (зернових і бобових). У такому раціоні існує дефіцит багатьох незамінних амінокислот, вітамінів А, С, В12, кальцію, заліза, цинку.

Макробіотики розглядають життєву силу як взаємодію і боротьбу

протилежностей, або сил «інь і ян». Рівновага цих сил забезпечує психічне і фізичне здоров'я. До «ян» відносяться такі поняття, як чоловічий, сильний, активний – підвищена функція, до «інь» – жіночий, слабкий, пасивний – знижена функція. В організмі «ян» збільшується влітку, «інь» – взимку. Ознаки порушення балансу «інь» і «ян» лежать в основі діагностики хвороб. Важливо враховувати, що «інь» і «ян» – це протилежності, які складають єдність: там, де зменшується «інь», збільшується «ян» і навпаки.

Роздільне харчування – це роздільне споживання різних за хімічним складом продуктів. Основоположник вчення про роздільне харчування Г. Шелтон вважав, що якщо не змішувати харчові продукти в процесі вживання, вони повніше перетравлюються, чим попереджається кишкова автоінтоксикація і перенапруження діяльності травних органів.

З теорії ідеологів роздільного харчування випливає, що при надходженні їжі одного виду ферменти, що розщеплюють її, працюють найбільш ефективно, що полегшує процес травлення і подальшого метаболізму поживних речовин. Стверджується, що при вживанні традиційної змішаної їжі активність травних ферментів гальмується і процеси перетравлення порушуються, що викликає бродіння або гниття їжі, інтоксикацію організму, підвищене газоутворення, обмінні порушення. Таким чином, за гіпотезою Шелтона, при правильному харчуванні варто уникати певних комбінацій продуктів, зокрема не можна комбінувати:

- вуглеводну їжу з кислотою;
- їжу, багату на білок, з їжею, багатою вуглеводами;
- два концентрованих білкових продукти;
- жири з білками;
- кислі фрукти з білками;
- крохмаль з цукром;
- різні крохмалі;
- дині та кавуни з іншою їжею;
- молоко з іншою їжею.

Концепція сиродіння пропонує харчуватися тільки сирими продуктами. Сенс цього полягає в тому, що під час нагрівання і кулінарної обробки руйнуються вітаміни, мінеральні солі при варінні переходять у розчин. Крім того, нагрівання саме по собі знижує цінність поживних речовин. При вживанні сирих продуктів збільшується насичуваність на 30–40%.

Вегетаріанство – спосіб життя, що характеризується, в першу чергу, харчуванням, яке виключає вживання плоті будь-яких тварин. Послідовники строгого вегетаріанства, відмовляючись від використання всіх продуктів тваринного походження як у харчуванні (молоко тварин, яйця), так і в побуті.

Нижче наведено деякі з мотивів, які спонукають людей до вегетаріанства:

- етичні (моральні) – заради неспричинення страждань тваринам, щоб уникнути їх експлуатацію та вбивство;
- медично-вегетаріанська – дієта здатна знизити ризик деяких хвороб;
- релігійні переконання (буддизм, індуїзм, джайнізм);

- економічні – переконаність у тому, що вегетаріанська дієта допомагає економити грошові кошти, що витрачаються на споживання м'ясних продуктів;
- екологічні – переконаність у тому, що вирощування тварин негативно позначається на екології;
- інші – наприклад, переконаність у тому, що рослинна їжа природна для людини.

Харчування по групі крові. Головна ідея системи харчування по групі крові: організм кожної людини налаштований на свій тип раціону. Іншими словами, кожна людина повинна вживати ту їжу, що і його далекі предки з тією ж групою крові, інакше їжа не повністю перетравлюється і відкладається в організмі у вигляді жирів і шлаків. Суть теорії:

- взаємодія крові з їжею, що надходить в організм, прямо пов'язана з генетичними особливостями людини;
- для нормалізації діяльності імунної та травної систем людині треба їсти продукти, що відповідають групі крові, іншими словами, ті, якими в давні часи харчувалися його предки.
- виключення з раціону несумісних із кров'ю речовин зменшує зашлакованість організму, покращує роботу внутрішніх органів, сприяє схудненню, омолодженню.

Запитання до самоконтролю



1. Основне призначення їжі.
2. Харчовий раціон як культура споживання їжі.
3. Фактори збалансованого харчування
4. Характеристика добових енерговитрат.
5. Режим прийняття їжі – основа культури харчування.
6. Фактори раціонального харчування, що впливають на загальну культуру харчування.
7. Група продуктів що забезпечує енергетичні потреби організму.
8. Група продуктів що забезпечує пластичні потреби організму.
9. Група продуктів біо-регуляторного та захисно-реабілітаційного значення для організму.
10. Група продуктів сигнально-мотиваційного значення для організму.
11. Культура розподілу добового раціону.
12. Основні правила вживання їжі з точки зору культури харчування.
13. Концепції культури харчування та їх альтернативні види.
14. Фізичні і психологічні аспекти харчування як фактори формування та розвитку культури харчування.

Лекція 5

Харчування як елемент культури нації, філософської культури людства та емоційної сфери життя людини (2 год)

1. Значення терміну «Духовна культура».
2. Харчування як складова народних традицій, обрядів, ритуалів, церемоній.
3. Система Аюрведа і її принципи харчування.
4. Макробіотика – філософія харчування за Іннь-Ян.
5. Філософія здорового харчування – концепція піраміди харчування
6. Смакові відчуття як культура сприйняття їжі.

Рекомендована література до вивчення теми: [4, 6, 8]

1 Значення терміну «Духовна культура»

Важко навіть уявити гармонійне і щасливе життя без правильного харчування. Їжа, яку ми їмо, впливає на наш настрій, фізичне, психологічне та духовне здоров'я. «Ми є те, що ми їмо».

Харчування – це основа здоров'я фізичного, психологічного, емоційного і важливий фактор духовного стану людини.

Східна психологія затверджує: поки ви не почнете правильно харчуватися, займатися серйозно саморозвитком – якими б то не було духовними практиками займатися не має сенсу – їжа впливає на наш розум і, отже, на наше мислення і навіть на підсвідомість.

Духовна культура – сфера людської діяльності, що охоплює різні сторони духовного життя людини і суспільства. Вона включає в себе форми суспільної свідомості та їх втілення в літературні, архітектурні та інші пам'ятки людського існування. Серед них – харчування, як невід'ємна найважливіша форма діяльності при життєвому циклі людства.

Духовна культура – це духовне виробництво ідей, ідеалів, знань, предметів мистецтва, традицій і звичаїв, моральні та правові норми. Духовна культура на відміну від матеріальної не втілена в предметах. Сфера її буття не речі, а ідеальна діяльність, пов'язана з інтелектом, емоціями, почуттями, які особливо проявляються в залежності від харчування, тобто **культури харчування**.

Духовність конкретної людини, являє собою переломлення об'єктивних форм в індивідуальні свідомості кожної конкретної людини. У цьому відношенні можна говорити, що духовна культура окремої людини це багаж його знань, здатності до морального вибору, релігійні почуття, культура поведінки в усіх сферах життєвої діяльності в тому числі і в харчуванні. Таким чином, духовний стан людини впливає на харчову поведінку, яка формує **культуру харчування**.

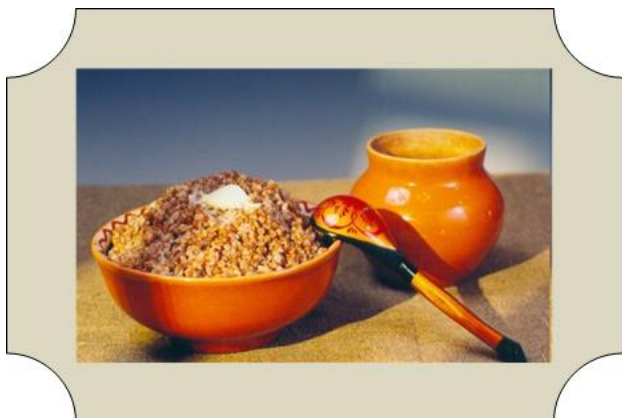
2 Харчування як складова народних традицій, обрядів, ритуалів, церемоній

Як відомо, їжа є одним із важливих елементів традиційної матеріальної культури кожного народу, адже саме в ній відбито народний побут, господарювання людей, їх смаки та уподобання. Тому процеси виникнення їжі та продуктів харчування, їх становлення та розвитку, функціонування в певні

історичні періоди були і є предметом дослідження вчених різних галузей знань.

Багато традиційних видів їжі, дійшовши до нашого часу, втратили своє ритуальне чи обрядове значення. Тому спинимося на них докладніше. **Каша** була символом продовження роду – це обрядова страва на родинах, хрестинах: її несуть діти до «своєї» баби перед Різдом і обмінюють на бабину кашу.

Звичай обсипати молодих на весіллі **горіхами і зерном** символізує добробут, багатодітність. Дослідники народних звичаїв вважають, що і **весільний коровай**, і частування **хлібом-сіллю** молодих було найбільш ранньою формою фіксування шлюбу в дохристиянських обрядах.



Різдвяні свята були пов'язані з поминанням померлих. Споживання **куті** в давнину було ритуалом принесення жертв. Поминальними стравами були також **капусняк, іноді борщ, риба, кисіль молочний або фруктовий, голубці, локшина, м'ясо, вареники.**



Найкращим засобом проти злих духів вважали часник, тому на Новий рік всі намагалися його вживати найбільше, щоб протягом року злі сили не турбували людей та їхнє житло.

Великодній коровай (давньослов'янська «баба», або християнська паска) має обрядове значення: пробудження природи, магичне сприяння плодючості полів, худоби і людей. Великодні короваї задовго до прийняття християнства споживали разом із обрядовими **яйцями – крашанками (писанками)**, які є символом життя.



Свято Спаса знаменувало час дозрівання плодів. До цього дня не можна було споживати плодів і фруктів, а на Спас – **яблуко, вмочене у мед**, символ врожаю і достатку.



В Україні існувало чимало так званих харчових заборон. Найчастіше це були пости – християнські заборони їсти **м'ясо і м'ясо-молочні продукти**.

Чергування постів і м'ясниць було зумовлене головним чином християнським календарем.



У піст їли борщ з грибами, рибою або просто з олією, картоплю, круп'яні куліші, киселі з сушених фруктів, а також галушки, пиріжки з квасолею, горохом, картоплею, капустою або вареники з такою ж начинкою.



Звичайно, їжа українців розрізнялася залежно від крайових (регіональних) особливостей, проте спільне для всіх було значення обіду як об'єднуючого чинника. Це традиційна форма спілкування всієї родини. Це давній закон наших предків – об'єднання людей через їжу. Вживання їжі було своєрідним ритуалом. У великих родинах, коли за столом збиралася вся сім'я, обід починався з молитви, якою освячувалася їжа.



3 Система Аюрведа і її принципи харчування

Слово «Аюрведа» перекладається з санскриту як «наука життя і довголіття». Мета цієї філософії полягає в тому, щоб навчити людину підтримувати гармонійні відносини з природою. Аюрведичні методи оздоровлення, засновані на принципах цілісності і гармонії між Людиною і Природою, перевірялися і удосконалювалися століттями.

Аюрведа – система знань, що поєднує воедино наукові постулати та філософські судження, які охоплюють всі сторони життя і співвідносять життя кожної людини з життям Всесвіту. У давні часи ці поняття були нероздільні. На сучасній мові ми називаємо ці «робочі креслення» людини спадковим генетичним кодом, тоді як Аюрведа з найдавніших часів називала його індивідуальною конституцією, яка не змінюється протягом усього життя. Це наш унікальний енергетичний візерунок, індивідуальне поєднання фізичних, розумових і емоційних характеристик.

Згідно вченню Аюрведа, кожен з нас є унікальною особистістю з певним набором якостей, і як система, що націлена на зцілення, заснована на знанні індивідуальної конституції людини і допомагає їй вибудувати спосіб життя найбільш підходящий з точки зору відновлення і підтримки здоров'я. У роботі над творенням здоров'я «наука життя і довголіття» бере в розрахунок всі рівні життя – тіло, розум, свідомість (духовність) – і їх зв'язок один з одним.

Згідно системі Аюрведа – найдавнішої системи зцілення, що прийшла до нас з Індії, харчування протягом дня погоджено з ритмами природи. Вживаючи одні продукти і обмежуючи інші, можна змінити себе як зовні, так і внутрішньо. Людина повинна знайти свій власний неповторний шлях, прожити своє життя на повну силу і, виконавши своє унікальне призначення, повернути Природі борг за дароване життя.

Мета найдавнішої наукової системи – показати, як можна змінювати людське життя, впливати на нього, продовжувати і повністю контролювати, не допускаючи втручання хвороб і старості.

Головний принцип полягає в тому, що свідомість робить найсильніший вплив на тіло, і звільнення від хвороби залежить від того, чи ввійдемо ми в контакт з власною свідомістю, приведемо її в рівновагу, а потім повідомимо про цю рівновагу своєму тілу. Це стан збалансованої свідомості піднімає наше здоров'я на сходинок вище, швидше і краще за будь-який імунітет.

Основні постулати філософії за системою Аюрведа.

Властивості їжі. Всю їжу послідовники вчення Аюрведа підрозділяють на легку і важку. До легкої вони відносять рис і баранину, до важкої – молоко, квасолю, пшеницю, сирі овочі і фрукти, консерви, яловичину і свинину. Приготування і різні поєднання можуть змінювати їх якість. Наприклад, молоко стає більш легким, якщо його підігріти, додавши в нього шафран, а рис – більш важким, якщо його зварити в молоці. *М'ясо* вважається одним із найбільш важких продуктів: якщо відсутнє інтенсивне фізичне навантаження, то регулярне споживання м'яса буде множити жир. *Молоко* – хороший продукт для людей, що ведуть активний спосіб життя. До того ж воно сприяє духовній досконалості. Але

молоко не можна вживати в холодному вигляді і разом з іншими продуктами, за винятком меду, деяких прянощів і топленого масла. Допускається його приготування з крупами. *Вершкове масло* тонізує мозок, але його краще вживати в топленому вигляді. Топлене вершкове масло з медом врівноважує психіку, нейтралізує токсини, покращує роботу шлунку. *Мед* – це і їжа, і ліки одночасно: він корисний для серця, очей, виводить шлаки з організму. *Фрукти* гармонізують, очищають і збільшують кількість рідини в організмі. Їх небажано змішувати з іншими продуктами. *Овочі* корисні, особливо якщо їх готувати на пару, заправляти невеликою кількістю топленого масла і прянощами. Сирі овочі слід вживати в помірній кількості, оскільки багато з них сприяють газоутворенню. Цільні крупи дуже корисні для травлення. *Бобові* вважаються важкою їжею, так як викликають газоутворення. *Горіхи і насіннячка* – хороші як білкова їжа, але важко засвоюються.

Режим харчування. Для правильного здорового харчування слід дотримуватися даного ритму:

– вставати в період рухової активності – раніше 6 години ранку, випивати склянку теплої води. Така дія підсилює роботу кишечника і сприяє евакуації вмісту товстого кишечника;

– з появою легкого голоду – з'їсти який-небудь фрукт;

– у період з 12 до 14 години, коли їжа найкраще засвоюється, треба щільно пообідати. Послідовники системи Аюрведа вважають, що це має бути крохмалиста їжа з овочами, що дає максимальну кількість енергії;

– у період з 18 до 20 годин – легка вечеря. Сонце знижується, і прагнення до вживання їжі поступово проходить. У цей період рекомендується з'їсти трохи білкової їжі.

Правила прийняття їжі. Основне значення в харчуванні надається тому, щоб їжа, яку вживає людина, і те, як вона її приймає, гармонізувала з її природною індивідуальністю і інтуїцією. Декілька рекомендацій від вчення Аюрведа щодо організації досконалого індивідуального харчування.

1. Їжа повинна сприяти очищенню розуму і свідомості. Приступати до приготування їжі треба з чистими руками, добрими думками і в спокійному стані, інакше негативна енергія передається страві, яку ви готуєте.

2. Їсти слід в один і той же час, завжди. Найкраще це робити в години активності травної системи.

3. Приймати їжу в спокійній, приємній обстановці. Гарний настрій сприяє травленню. Їжа, сперши повинна радувати очі, ніс, а потім вже язик.

4. Слід враховувати сполучуваність продуктів. Не можна їсти занадто холодну і дуже гарячу їжу.

5. Якщо в будинку є гості, то спочатку потрібно нагодувати їх.

6. Їсти слід помірно. Сила і енергія людини залежать не від того, скільки вона з'їсть, а від того, як засвоюється їжа. Для нормального травлення їжі потрібно, щоб у шлунку залишався вільний простір.

7. Не можна запивати їжу водою. Процес травлення пов'язаний з енергією Вогню. Не можна заливати вогонь рідиною. Краще випити чаю або води перед їжею і тим самим стримати апетит. Помірна кількість рідини під час їжі сприяє

травленню. Рідина ж, що надходить в шлунок відразу після їжі, розріджує шлунковий сік, і їжа гірше перетравлюється. Пити можна лише через годину після їжі.

8. Після прийому їжі не варто займатися фізичними вправами, а також не слід лягати спати. Розумовою працею теж краще не займатися протягом двох годин після їжі. Пояснюється це тим, що відразу після прийняття їжі основний приплив крові націлено на травлення, при включенні ж в роботу інших органів кров відтягується від шлунка і процес травлення гальмується.

Довіряйте власній інтуїції. Аюрведичні тексти містять докладні переліки продуктів, що відповідають тим чи іншим властивостям і смакам – ця інформація спочатку присутня в кожній людині, яка живе в співзвуччі з собою і Природою. Людині буде хотітися саме тієї їжі, якої на даний момент найбільше потребує її організм. Якщо ж вас вабить до їжі, споживання якої викликає фізичний або емоційний дискомфорт, це означає, що ваш внутрішній стан вийшов з рівноваги – ви себе не відчуваєте. Коли виникає сумнів у виборі їжі, просто згадуйте, якій їжі ви віддаєте перевагу, коли відчуваєте себе добре.

Концепція сполучуваності продуктів. Принципи аюрведичної сполучуваності продуктів передавалися по ланцюгу протягом тисячоліть і полягають у такому: у кожного продукту є свої складові: смак, характеристики, ефективність, пост-ефект від вживання. Коли два або більше продуктів, у яких різний смак, енергія і пост-ефект вживаються разом, травна система може виявитися перевантаженою, в результаті чого утворюються токсини. Вживання несумісних продуктів може призводити до нетравлення, гниття і бродіння неперетравлених залишків, газоутворення і, в довгостроковому періоді, до інтоксикації і хвороб (табл. 5.1, 5.2).



Згідно з системою Аюрведа, потрібно споживати фрукти, овочі, що містять крохмаль, білки і жири окремо, в різний час дня. Ось деякі правила поєднання продуктів:

- вживайте молоко або йогурт окремо від кислих фруктів або цитрусових;
- фрукти – окремо від картоплі та інших продуктів, що містять крохмаль (фруктоза перетравлюється досить швидко, а крохмаль – ні);
- диню – окремо від зерен і молока, а краще не поєднувати з якою б то не було їжею;
- мед ніколи не повинен нагріватися так як перетравлюється дуже повільно, і при нагріванні вище 40 градусів, молекули, які присутні в меді, стають гомогенізованим клеєм, який міцно прикріплюється до слизистої мембран і забиває тонкі канали клітин, створюючи токсини.

Таблиця 5.1 – Поєднання продуктів за системою Аюрведа

Група продуктів	Найкраще поєднання	Найгірше поєднання
Солодкі фрукти	Овочі	Кислі фрукти, білки, крохмаль
Кислі фрукти	Кисле молоко, горіхи	Солодощі, білки (окрім горіхів), крохмаль
Зелені овочі	Білки, крохмаль	Молоко
Крохмалі	Зелені овочі, жири	Фрукти, білки, кислі продукти, солодощі
М'ясо	Зелені овочі	Кислі фрукти, цукрі, крохмаль
Горіхи	Зелені овочі, кислі фрукти	Молоко, білки, солодощі, крохмаль, кислі продукти
Яйця	Зелені овочі	Молоко, масло, крохмаль, солодощі, кислі продукти
Молоко	Кислі фрукти	Білки, крохмаль, зелені овочі
Жири	Злакові	Білки
Диня	Тільки окремо	Усі продукти
Зернові	Зелені овочі	Молоко, солодощі, кислі фрукти, білки
Салати, бобові	Зелені овочі	Білки, молоко, солодощі, фрукти, масло

Таблиця 5.2 – Несумісне поєднання продуктів за системою Аюрведа

Основний продукт	Продукти, що не поєднуються
Бобові	Фрукти, сир, яйця, риба, молоко, м'ясо, сир
Яйця	Фрукти (особливо диня), бобові, сир, риба, молоко, м'ясо, сир
Фрукти	Молоко, кисломолочний сир
Зернові	Фрукти
Гарячі напої	Манго, риба, сир, м'ясо, крохмаль, сир
Лимон	Огірок, молоко, помідор, сир
Диня	Молочні продукти, яйця, злакові, продукти, що містять крохмаль. Самостійне вживатися
Молоко	Банани, вишні, диня, хліб що містить дріжджі, риба, м'ясо, сир
Редис	Банани, родзинки, молоко
Сир кисломолочний	Фрукти, сир, гарячі напої, яйця, м'ясо, молоко, пасльонові

Класифікацію продуктів за системою Аюрведа надано на рис. 5.1.

Властивості смаку. Згідно з вченням Аюрведа, кожен вид їжі має певні смакові властивості і володіє тепловим впливом. На відміну від загальноприйнятого поняття про існування 4-х основних смаків, прихильники вчення Аюрведа виділяють шість смаків: солодкий, солоний, кислий, гострий, гіркий, терпкий.



Рисунок 5.1 – Класифікація продуктів за системою Аюрведа

Солодкий смак необхідний у значній кількості, оскільки він є однією з головних складових їжі, підвищує життєву енергію, буде і зміцнює всі тканини тіла, викликає відчуття задоволеності. Надмірне споживання продуктів солодкого смаку шкідливе для селезінки і підшлункової залози, викликає простуду, застійні явища в організмі, втрату апетиту, ожиріння, пухлини, набряки. В емоційному плані солодкому смаку відповідає любов і прихильність.



Солоний смак володіє сильним впливом на людину – потрібно вживати в невеликих кількостях, тоді стимулює травлення, підтримує мінеральний баланс і утримує воду в організмі. Надлишок солоного негативно діє на нирки, підвищує кров'яний тиск, погіршує стан шкіри. При надмірному споживанні солоного можуть з'явитися непритомність, відчуття жару. В емоційній сфері солоний смак відповідає жадібності.

Кислий смак необхідний в обмежених кількостях. Діє освіжаюче. Продукти кислого смаку збуджують апетит, покращують травлення, заряджають тіло енергією, живлять серце, прояснюють розум. Кислий смак надає стимулюючу дію, полегшує спрагу. Надлишок кислого несприятливий для печінки і зубів. Занадто велике надходження в організм продуктів кислого смаку призводить до збільшення спраги, печії, язви. Емоційно кислий смак відповідає заздрості.

Гострий смак потрібен для підтримки обміну речовин і підвищення апетиту. Надає стимулюючу і потогінну дію. Сприяє травленню, покращує метаболізм, викликає тепло, руйнує тромби, допомагає виділенню відпрацьованих продуктів, вбиває мікробів. Надлишок гострого смаку сушить і псує легені, викликає задуху, стомлення. Емоційно гострий смак відповідає ненависті.

Гіркий смак необхідний організму в малих дозах. Він покращує обмін речовин, очищає кров, зміцнює шкіру і м'язи. Сприяє підвищенню ясності розуму. Надлишок може завдати шкоди серцю, викликати запаморочення або втрату свідомості. Емоційно гіркий смак за системою Аюрведа означає горе.

Терпкий смак необхідний в помірних кількостях для зміцнення тканин. Він всмоктує вологу і викликає сухість у роті, зупиняє кровотечу. Надлишок терпкого смаку погано позначається на функціях товстої кишки, може викликати запор, утруднення мови, серцеві спазми, відповідає емоції страху.



4 Макробіотика – філософія харчування за Інь-Ян

Історія виникнення та розвитку. Тисячі років тому, на зорі нашої епохи, монахи одного з японських монастирів створили свою систему харчування Інь-Ян – дві протилежні субстанції, які єдині і неподільні. Вони виходили з

Долі народів залежать від способу їх харчування
Бриля Саварен

дотримання гармонії Ін-Ян, яка повинна була, на їхню думку, пронизувати як духовну, так і фізичну сутність людини. Така гармонія з часом сформувалася в систему харчування під назвою макробіотика (від грецьких слів «макро» – великий і «біо» – життя, тобто «техніка довгого життя»).

У середині 20 століття Джордж Озава, відомий японський філософ і лікар, на власному гіркому досвіді переконався, чим загрожує відступ від перевірених століттями японських кулінарних традицій.

Члени сім'ї Джорджа Озави вживали їжу і напої, властиві японським традиціям. Всі його рідні були здорові і щасливі. Однак у період отрочтва Озави (більше 60 років тому) західна цивілізація проникла в його сім'ю і, як він вважає, фактично зруйнувала її. Смерть забрала матір Озави (їй тоді було всього лише 30 років). Померли дві сестри і молодший брат хлопчика. Сам Джордж Озава захворів на туберкульоз і опинився на межі життя і смерті. Сталося це тому, що він поглинав у великих кількостях рафінований цукор і цукерки – «дари» Заходу. На щастя для Озави, незабаром йому довелося відмовитися від чужоземної їжі, напоїв і навіть ліків, тому, що він був занадто бідний, щоб купувати необхідне.

Саме тоді Дж. Озава відкрив для себе медицину своїх предків. У віці 18 років він зміг сам вилікуватися від туберкульозу та інших хвороб, незважаючи на те, що від нього, як від безнадійного хворого, відмовилися лікарі. З тих пір він жодного разу не хворів, за винятком лише одного випадку: під час своїх досліджень в лікарні Озава свідомо заразив себе страшною і «невиліковною» хворобою, яку в Африці називають «тропічна виразка».

Видатна заслуга Озави полягає в тому, що він виявився першою людиною, яка зрозуміла, як можна традиційні концепції поєднати з сучасним способом життя. Дж. Озава – представник філософської системи Сходу, згідно з якою людина виявляється підлеглим антагоністичним силам «ін» і «ян». Цей світогляд передбачає і особливу дисципліну харчування.

Макробіотика – це одночасно і спосіб харчування, і спосіб життя, практикований багатьма народами світу не одну тисячу років. В її основі лежить інтуїтивне розуміння Природи і її внутрішніх зв'язків. Теорія макробіотики припускає, що хвороби і нещастя є природними способами переконати людину стати прихильником правильного харчування і розумного способу життя і що, коли людина живе в гармонії з навколишнім середовищем, ці неприємності зовсім необов'язкові.

Озава з'ясував, що дотримання рівноваги між тваринною і рослинною їжею, сирої і та, що пройшла термічну обробку, дає людському організму необхідний імунітет проти несприятливих умов зовнішнього середовища проживання і внутрішніх захворювань. Основним параметром, за яким продукти розділені на групи за переважанням в них енергій Ін-і Ян – є вміст калію і натрію, тобто кислотна чи лужна реакція продукту. Як свідчить макробіотика, людина здорова, якщо в організмі правильне співвідношення калію і натрію.

В теорії захворювання організму провокує переважання в продуктах харчування якихось із двох енергій. Вирівнювання балансу і дає надію на лікування. Тому необхідно дотримуватися в харчуванні декількох простих правил:

- вживати в їжу продукти, вирощені в регіоні проживання;
- вживати продукти відповідно до сезону;
- не переїдати;
- дотримуватися балансу Ін-Ян енергії в споживаних продуктах.

Макробіотика враховує тенденцію тяжіння всіх продуктів харчування до однієї з названих категорій (Інь чи Ян) і пропонує готувати їжу так, щоб зберігалася гармонія між загальними потребами організму і оточуючими нас природними умовами. Йдеться про збереження як внутрішньої, так і зовнішньої рівноваги.

Макробіотика для обізнаних – синонім здорового довголіття, заснована на рівноважному, що поєднує різні енергії в системі харчування як базового елементу життя. Оскільки ми, люди, частина природи, легко повірити в те, що всі наші біди починаються зі зради тіла. А їжа – це те, що тіло або засмучує, послаблює і руйнує, або підтримує, зміцнює і надихає служити нам «вірою і правдою».



Філософія харчування Ін-Ян. Здоров'я відрізняється від хвороби **гармонійним поєднанням двох світових першопочатків (джерел) – Ін-Ян.** Що це таке? Ми всі живемо у світлі і темряві, в зимі і літі, в холоді і теплі; нам то радісно, то сумно, то кисло, то солодко. Причому коли нам холодно – ми шукаємо, де і як зігрітися, коли темно – ми включаємо світло, а взимку маримо про літо. Але якщо на хвилину уявити собі, що ця циклічність скасовується? Завжди – жарко, світло і солодко! Вже краще якось посередині, і бажано мати можливість кисле підсолодити, темне висвітлити, а холодне – підігріти.

Макробіотика вчить нас тому, як у своєму харчуванні гармонійно поєднувати ці протилежності, яких у чистому вигляді в природі немає, але чий єдність і боротьба якраз і створюють у нас відчуття різноманітності нашого життя.

Макробіотика свідчить про те, що надлишок одного – наприклад, «Ян» – чи недолік іншого – наприклад, «Інь» – приводить нас до хвороб, до втрати сил, до похмурих думок. А повноцінне, збалансоване поєднання «Інь-Ян» веде до здоров'я, довголіття та інших радощів буття.

Найважливіше, що слід пам'ятати про протилежності – вони завжди прагнуть зрівноважити один одного.

Принципи харчування за системою макробіотики:

- збалансувати свій щоденний раціон за енергіями «Інь-Ян»;
- використовувати тільки свіжі продукти і їжу, що приготована сьогодні;
- всі інгредієнти нарізати і змішувати красиво – для досягнення рівноваги енергій;
- помірно вживати приправи з різкими смаками, особливо жителям помірного клімату;
- красиво сервірувати і подавати їжу, що приготована з любов'ю, навіть

якщо ви готуєте собі і будете їсти своє творіння на самоті;

- пам'ятати, що емоції передаються через їжу – тому в процесі приготування і поїдання, любов і радість краще роздратування або зневіри;
- віддавати перевагу їжі, що відповідає поточному сезону;
- не готувати, уникаючи «перекосів» смаку їжі: адже кожне «занадто» – солодке, солоне, кисле – веде до втрати енергетичного балансу;
- ретельно пережовувати їжу.

Якщо ви знайдете спосіб встановити рівновагу в різних сферах свого життя, спираючись на принципи харчування за системою макробіотики, нагородою буде почуття незалежності і впевненості



Схематичне зображення основ системи харчування за «Інь-Ян» наведено на рис. 5.2.

Деякі пояснювання та рекомендації що до харчування за системою макробіотики:

– перший і основний принцип харчування за системою макробіотики – баланс поєднання інь-і янських продуктів. Іньських продуктів більше, тому частіше включають в свій раціон янські продукти. Нейтральний продукт – рис, переважно бурий або дикий. Хліб – з цільних зерен, з висівками, але бажано бездріжджовий;

– всі злаки і крупи їсти в будь-якому вигляді: вареними, підсмаженими або запеченими в духовці, приготованими у вигляді крему і т. д. Єдина умова – потрібно їх добре пережовувати.

– овочі їсти сирими і приготованими усіма способами, що наведено для злаків та круп. Перевага віддається овочам поточного сезону, бажано вирощеним у місцевості проживання. Це морква, цибуля, круглий гарбуз, редиска, капуста, цвітна капуста, крес-салат.

– макробіотика радить звести «запивання» їжі до мінімуму, посилаючись на те, що наш організм – це на 90% вода. Однак міняти свої харчові звички краще поступово;

– іньські продукти пропонується готувати на сильному вогні, додаючи енергію «Ян», янські – тушкувати, варити на повільному вогні, додаючи енергію «Інь»;

– навесні, коли Природа прокидається, макробіотика рекомендує вживати більше відварених овочів, салатів з варених овочів, без збільшення споживання фруктів;

– влітку, коли в нашій смузі все дозріває, рекомендується їсти більше сирих овочів, ягоди та фрукти, максимально скорочувати теплову обробку продуктів. Коли нам жарко – ми потіємо, і з потом втрачаємо мінеральні солі. Макробіотика рекомендує використовувати в невеликих кількостях гострі приправи;



Рисунок 5.2 – Схематичне зображення основ системи харчування за «Інь-Ян»

- восени рекомендовано вводити в раціон більше складні в приготуванні страви, наприклад, тушковані боби, смажену у фритюрі їжу, густі злакові каші, приготовані в скороварці. При цьому робити акцент на повільному проварюванні, тривалому обсмажуванні або гасінні;
- взимку – готувати теплу, ситну їжу, додаючи більше приправ, більше рослинної олії, а також – соління та коренеплоди тривалого зберігання;
- самий іньський елемент – вода. Для того, щоб її зробити більш янською, необхідно пити у вигляді чаїв (ромашкового, чорного, м'ятного) або покласти в пляшку з водою палички кориці чи листя м'яти.

Макробіотика – це спосіб життя, заснований на розумінні ритму природи, її «припливів» і «відливів»

Макробіотика – це унікальний підхід до здорового харчування, згідно з яким вся їжа має власну життєву енергію, яка здатна впливати на життєву енергію всередині кожного з нас

Здоров'я – це гармонія «Інь» і «Ян», рівновага між нашим внутрішнім і зовнішнім середовищем, між розумовою і фізичною діяльністю, між рослинною і тваринною їжею, між їжею термічно обробленою і сирою



5 Філософія здорового харчування – концепція піраміди харчування

Правильне харчування – це питання, яке, рано чи пізно, постає перед кожною людиною. Неправильний режим харчування і споживання продуктів, що не приносять користь, дуже явно позначається на здоров'ї будь-якої людини. І щоб уникнути неприємностей зі здоров'ям не тільки фізичним, але і психологічним, важливо привчити себе правильно харчуватися, тобто мати чітко сформульовану філософію здорового харчування. Ось саме до цього і покликана харчова піраміда.

Історичні відомості. Принцип піраміди – не новина у світі здорового харчування. Ідея розділити продукти на різні групи і розподілити їх у міру переваги з'явилася ще на початку ХХ століття. Концепція довго формувалася і перебудовувалася і, нарешті, в Америці у 1992 році з'явилася універсальна піраміда харчування, що розроблена Гарвардською школою громадського здоров'я під керівництвом американського дієтолога Уолтера Віллета, яка згодом обійшла весь світ.

Гарвардська піраміда – це схематичне зображення кількості продуктів харчування, яка є необхідною і її слід вживати. Якщо дотримуватися цієї схеми, то ваш організм буде повною мірою насичуватися і отримувати всі необхідні для здоров'я речовини, і поряд з цим, ви повністю захистите себе від жирових відкладень, надлишку калорій, холестерину і цукру. Творці Піраміди вдало проілюстрували корисне співвідношення продуктів харчування в щоденному раціоні.

Дослідження показали, що найкраще сприйняття, розуміння і запам'ятовування інформації – графічне зображення. Це і було взято за основу доведення філософії здорового харчування до людства, так з'явилась Універсальна гарвардська Піраміди Здорового Харчування (рис. 5.3А).

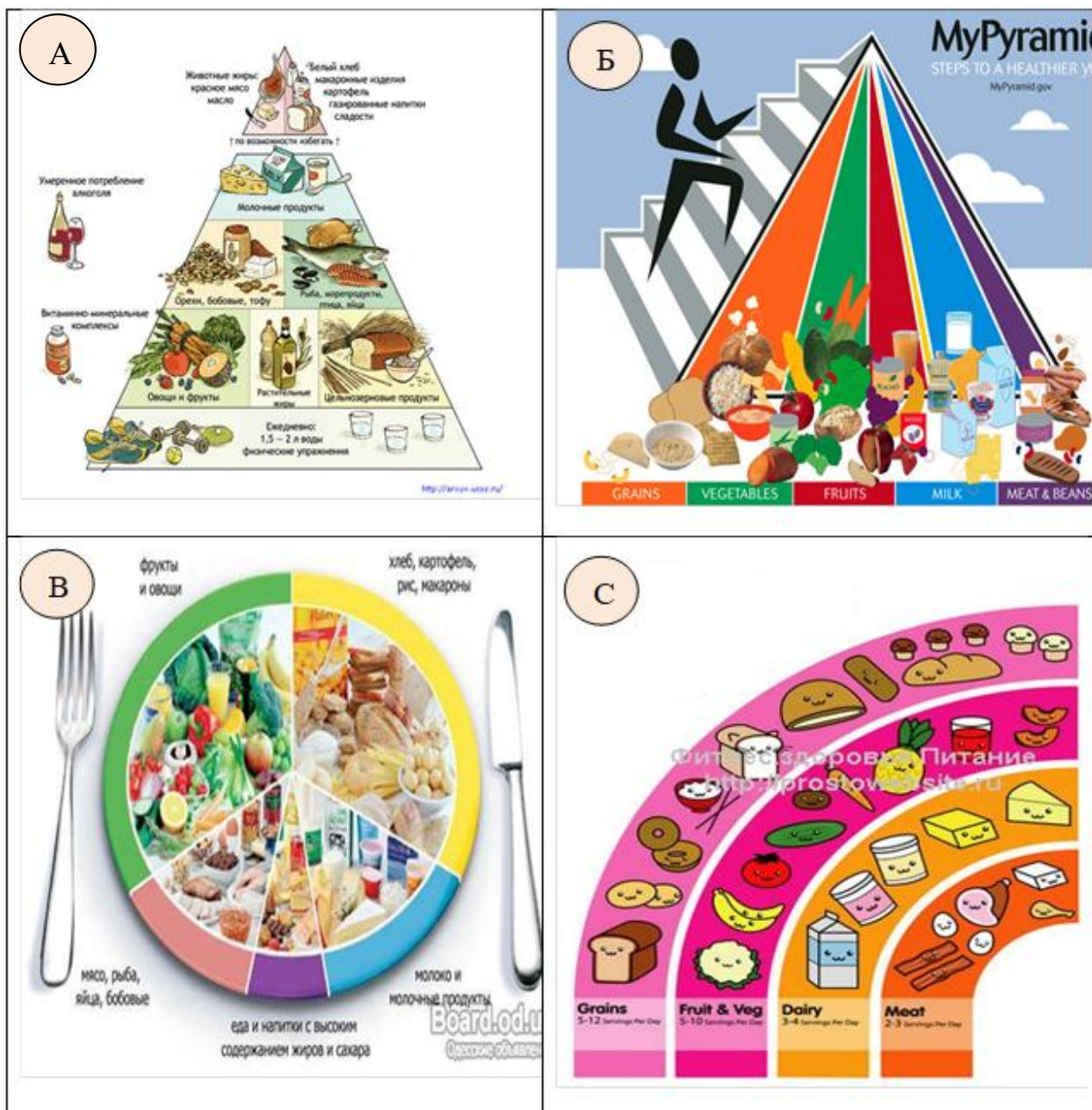


Рисунок 5.3 – Харчові піраміди світу

Минуло більше десяти років, піраміда була переглянута з урахуванням нових відкриттів і у 2007 році з'явилася нова піраміда (MyPyramid) яка була розроблена Центром людського харчування при UCLA у Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі. Нова піраміда харчування відрізняється індивідуальним підходом до питань харчування (рис. 5.3 Б).

Харчова піраміда поділена не на горизонтальні шари, а на сегменти. Домальовані збоку сходи з чоловічком, що піднімається по ним, символізує необхідність фізичних вправ, без яких будь-який, навіть самий правильний режим харчування, втрачає свою ефективність. Дві інші настійні рекомендації розробників – дотримуватися принципу помірності в їжі і прагнути до збалансованості свого раціону. Кожен сегмент піраміди харчування відповідає окремій групі продуктів харчування.

В основі, зображення піраміди залишається незмінною, але кожна країна

внесла свої зміни в піраміду здорового харчування залежно від культурних традицій, національних особливостей та харчових звичок регіону.

Так в Китаї і Кореї використовуються малюнки пагоди; Великобританія і Мексика віддали перевагу тарілці (рис. 5.3В), в Канаді – веселки (рис. 5.3С), Австралія, Швеція та частина європейських країн прийняли секторну діаграму.

Оскільки час стрімко біжить вперед, а науковий прогрес намагається від нього не відставати, то і харчова піраміда не стоїть на місці, а рухається у своєму розвитку. І як наслідок цього, на сьогоднішній день у світі існує кілька видів харчових трикутників, які розробили сучасні спеціалісти здорового харчування: латиноамериканська піраміда, середземноморська, азіатська, вегетаріанська:

– піраміда харчування для вегетаріанців, залежно від виду вегетаріанства, не містить м'ясних і/або молочних продуктів, риби, яєць; білкові продукти тваринного походження замінені на продукти рослинного походження (тофу, бобові, горіхи); надані рекомендації до вживання вітамінно-мінеральних комплексів, розроблених спеціально для вегетаріанців.

– азіатська піраміда харчування містить велику кількість овочів, типові для регіону рис, соєві продукти і зелений чай. Для деяких азіатських країн характерні піраміди без вмісту молочних продуктів у зв'язку з великим відсотком людей з непереносимістю лактози.

– середземноморська харчова піраміда ставить в основу зернові продукти, овочі та фрукти, оливкову олію, далі слідує риба і морепродукти, а вживання м'яса слід скоротити до декількох разів на місяць.

Змінюється антураж, але суть концепції залишається непорушною – у здоровому раціоні переважають зернові, овочі та фрукти, частка м'ясних і молочних продуктів знижена, а жирів та солодоців – обмежена.

Зернові продукти – продукти, виготовлені з пшениці, рису, вівса, кукурудзи, гречки та інших злаків – основа харчування людей у багатьох країнах. Зерна злаків містять білок, жири, вуглеводи, клітковину, вітаміни і мінерали.

Молочні продукти – в продуктах молочної групи містяться харчові речовини, життєво необхідні для підтримки здоров'я і фізичної активності людини. До цих харчових речовин відносяться кальцій, калій, вітамін D і білок.

М'ясні продукти – жири, що містяться в м'ясі та м'ясних продуктах, підвищують рівень холестерину в крові і ризик розвитку атеросклерозу. Для підтримки в крові оптимального рівня холестерину, слід обмежити споживання жирних м'ясних продуктів, замінивши їх пісним м'ясом.

Овочі – одні з найкорисніших продуктів харчування. Раціон, багатий овочами, в рамках загального правильного режиму харчування, скорочує ризик порушення мозкового кровообігу та інших серцево-судинних захворювань.

Фрукти – фрукти, як частина загальної здорової дієти, знижують ризик інсульту, ішемічної хвороби серця та інших серцево-судинних захворювань, діабету, раку порожнини рота, шлунка і товстої кишки.

Жири та олії – жирні кислоти обов'язково повинні бути присутніми в раціоні харчування людини – вони є структурним елементом клітинних мембран, входять до складу сполучної тканини та оболонки нервових волокон, впливають на обмін холестерину, беруть участь в обміні вітамінів групи B, зміцнюють

захисні сили організму, служать джерелом енергії.

6 Смакові відчуття як культура сприйняття їжі

Їжа не тільки засіб підтримання нашого життя, але багато в чому – її якість. Якість життя – це наше самопочуття, здоров'я, радість чи байдужість до нього, активність побутова і соціальна. І це природно, тому що їжа дає або не дає нам відчуття ситості, здоров'я, певного настрою, який проявляється в поведінці через емоції.

Емоції – одні з найбільш стародавніх за походженням, психічних станів і процесів. Життя без емоцій було б так само неможливе, як і без відчуттів.

Емоції і почуття являють собою різні форми відображення реального світу, ставлення людини до предметів і явищ навколишньої дійсності.

Таким чином, відображення в мозку людини її реальних переживань, прийнято називати **емоціями і почуттями**.

Ставлення людини до їжі і її емоційне сприйняття їжі впливають на фізичні процеси, що відбуваються в організмі, наприклад, швидкість обмінних процесів.

Смакові відчуття. Організм людини постійно отримує інформацію із зовнішнього середовища від внутрішніх органів і частин тіла. Фізіологічні апарати, що сприймають цю інформацію, називаються органами чуття. Таких органів почуттів виділяють п'ять (рис. 5.4).

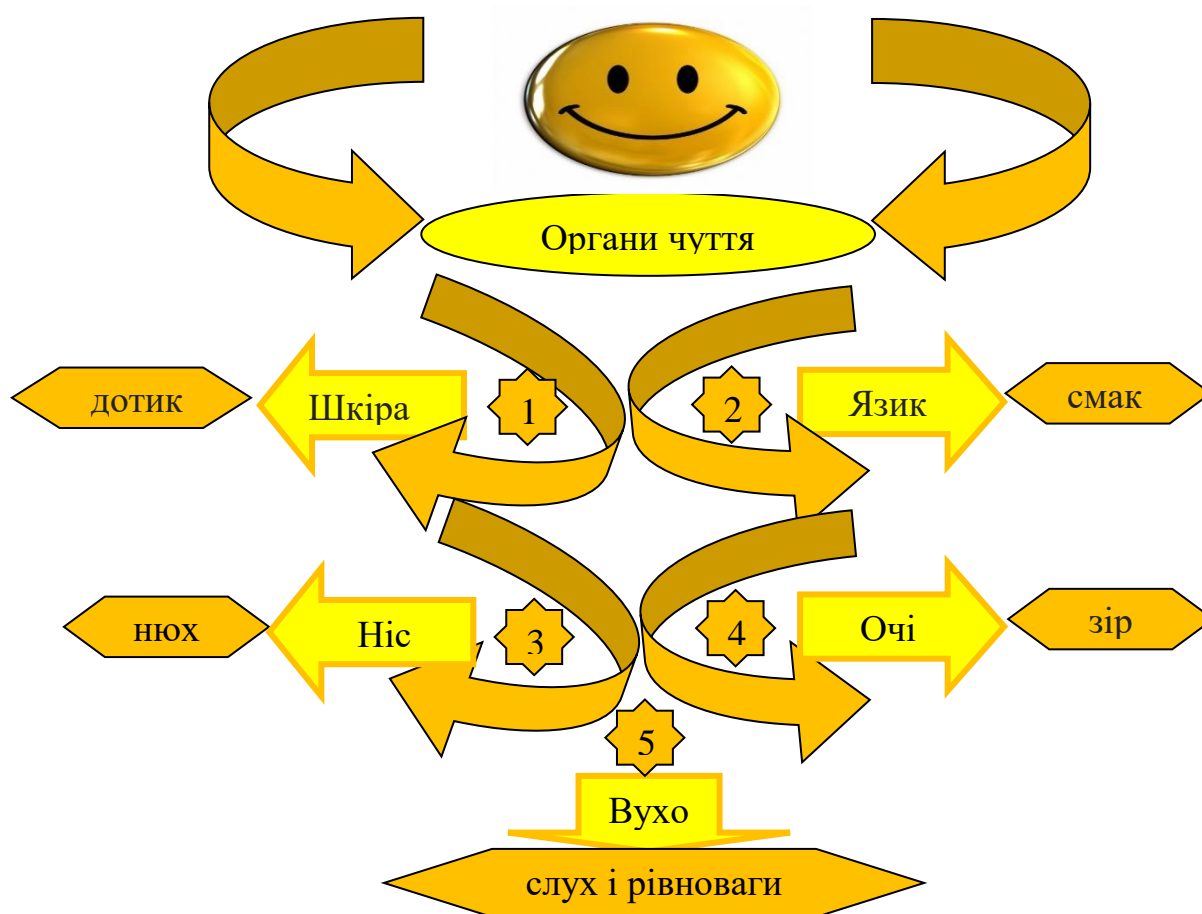


Рисунок 5.4 – Схема органів почуттів людини

Смак – сприйняття властивостей подразників, які впливають на рецептори рота у вигляді смакових відчуттів

Смак – відчуття, що виникає при впливі різних розчинних речовин на смакові рецептори, розташовані на поверхні язика, а також у слизовій оболонці ротової порожнини.

Смак – естетична категорія, одна з категорій вивчення **естетики як науки**. У загальному значенні смак – це специфічна особливість сприйнятів прекрасного.

Смакові відчуття мають велике біологічне значення: забезпечують розпізнавання їжі, сприяють виникненню апетиту і виділенню в необхідній кількості шлункового соку певної якості (рис. 5.5).

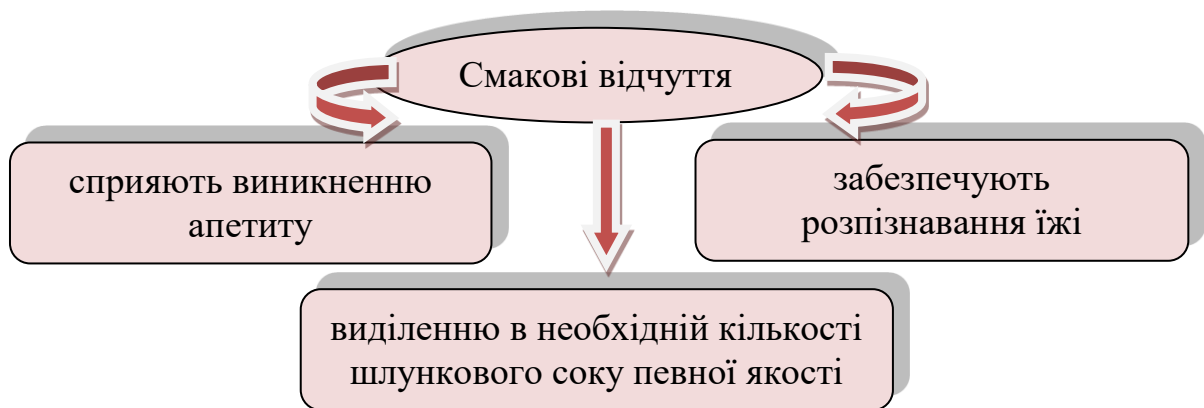


Рисунок 5.5 – Біологічне значення смакових відчуттів

Вчені фізіологи поділяють всі смакові відчуття на чотири категорії: солодке, солоне, гірке і кисле. А все розмаїття існуючих у природі смаків визначають як відтінки чотирьох основних.

Природа виникнення смакових відчуттів. Смакові відчуття виникають при впливі на смакові області (сосочки, або, як їх інакше називають, смакові цибулини, рис. 5.6 А) розчинних і здатних до дифузії речовин, тобто речовин, що володіють відносно низькою молекулярною вагою. Головною смаковою областю є слизова оболонка **язика**, особливо його **кінчик, краї і підстава** (корінь язика у гортані); середина язика та його нижня поверхня позбавлені смакової чутливості. На язиці і в слизовій оболонці ротової порожнини знаходиться 9000 смакових рецепторів. Швидкість, з якою виникають смакові відчуття, неоднакова. Повільніше всього сприймається гіркий смак, трохи швидше – солодкий і найбільш швидко – солоний. Різні смакові області володіють різною чутливістю до відчуттів солоного, кислого, солодкого і гіркого. Для кожного з чотирьох основних смакових відчуттів є особливі області язика: найбільш чутливі зони: до солодкого – кінчик, до кислого – бокові частини і краї язика, до солоного – кінчик язика і його краї, а до гіркого – корінь язика (це смакове відчуття залишається найбільш довше, рисунок 5.6 Б).

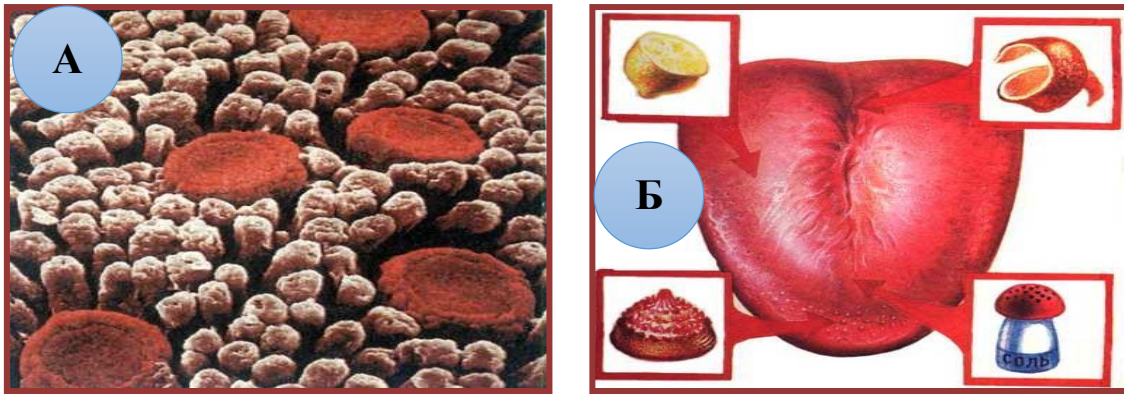


Рисунок 5.6 – Схема смакових областей язика



Відчуття солодкого викликається вуглеводами, що містяться в харчових речовинах (двоатомні і багатоатомні спирти, моносахариди і т. д.); відчуття гіркого – впливом на смакові рецептори різних алкалоїдів; відчуття кислого виникає від дії розчинених у воді різних кислот; відчуття солоного викликається кухонною сіллю (хлористий натрій) та іншими сполуками хлору (табл. 5.3).

Таблиця 5.3 – Характеристика смакових відчуттів

Основні смакові відчуття	Чутливі зони	Природа виникнення
Солодке	Кінчик язика	Вуглеводи
Солене	Кінчик язика та його краї	Поварена сіль (NaCl) та інші сполуки хлору
Кисле	Бокові частини та краї язика	Розведені у воді різні кислоти
Гірке	Корень язика	Алкалоїди

Солодкі і гіркі речовини викликають тільки відчуття смаку, солоний і кислий смак деяких сильнодіючих речовин викликають одночасно пошкодження слизових оболонок і хворобливе відчуття – печія, дряпання і т.п. Крім основних смаків сучасні люди різних країн виділяють також умами, терпкий, пекучий, м'ятний, лужний, металевий і інші.

Ознайомча характеристика смакових відчуттів.

Умами – назва смакового відчуття, виробленого вільними амінокислотами, зокрема, глютаміною, яка присутня в ферментованій і витриманій їжі, наприклад, сирі пармезан і рокфор, в соєвих і рибних соусах і в неферментованих продуктах – волоських горіхах, винограді, броколі, помідорах, грибах і, в меншій кількості, в м'ясі.

Історичні відомості. Народженням терміну «умами» ми зобов'язані японському професору Ікеда Кумікає. У 1908 році він приїхав до Німеччини, де в той час продукти, характерні для традиційної японської кухні, зустріти було

практично неможливо. Харчуючись досі практично незнайомими йому помідорами, спаржею, сиром та м'ясом, професор відчув якийсь специфічний смак, який, на його думку, не міг бути ні ідентифікований як один з чотирьох раніше відомих смаків (солодкий, кислий, гіркий і солоний), ні отриманий шляхом їх змішування.

У тому ж році, повернувшись до Японії, професор Ікеда отримав з 12 кілограмів сушеної водорості «комбу» 30 грамів глютамінової кислоти (що належить до класу амінокислот) і констатував, що її смак найбільш повно відповідає тому, що він «відкрив» під час свого перебування у Німеччині. Для визначення цього смаку він використовував японське слово «умами», що в дослівному перекладі означає «смачний».



У різних мовах світу смак «умами» характеризують по різному. Англійці вважають, що це – «смак м'ясного бульйону» або «повний смак». Багато інших фахівців визначають «умами» як «пікантний», «терпкий» або навіть «металевий» смак. Японські спеціалісти в області смакових відчуттів радять: «Для відчуття смаку «умами» візьміть помідор і з'їжте його, пережувавши не менше 30 разів. Зосередьтеся на тонкому, ледь вловимому після смаковому відчуттю. Це і є «умами». Помідори, до речі, взагалі є чемпіонами за вмістом глутамату серед усіх овочів.

Пекучий смак пов'язаний з речовинами, стимулюючими «теплові» рецептори (етанол, капсаїцин), які збуджують гілки трійчастого нерву і вносять свій внесок у «чисто смакове» відчуття. В даний час не виділяється в число основних смаків, так як до теперішнього часу не виявлено відповідні смакові рецептори. Одним із продуктів, що найточніше передає відчуття пекучого смаку є перець.



Історичні відомості. Першовідкривачем червоного перцю (чили) є Христофор Колумб. Саме він привіз червоний стручковий перець до Європи, а іспанці і португальці доставили його в Індію і Індокитай, де він прижився, і більше того, став невід'ємною частиною місцевої кухні.

Терпкий смак (в'язучий) обумовлений цілим комплексом різноманітних відчуттів, як і сама їжа, яку ми їмо. Механізм його виникнення пояснюється зв'язуванням танінів з білками, багатими пролином. У більшості кулінарних традицій світу прийнято вживати їжу і напої з терпким смаком (чай, кава, вино, соління й маринади), проте вчені не можуть однозначно пояснити раціональні причини цієї традиції, як не можуть і знайти місце терпкому смаку в шкалі серед інших смакових відчуттів.



Вважається також, що продукти з терпким смаком корисно вживати з жирною їжею, оскільки вони нейтралізують неприємні «відчуття» в роті. Крім цього, такі продукти і напої дають відчуття чистоти ротової порожнини,

видаляючи присмаки від буд-якої їжі.

Історичні відомості. Вчені експериментально довели, що терпкий смак можна вважати протилежним смаку жирної їжі. Американські, французькі і японські вчені, які працювали на базі Центру дослідження сприйняття хімічних речовин Monell (Філадельфія, США), вперше експериментально підтвердили цю теорію і запропонували помістити терпкий смак і смак жирного на протилежні кінці умовної смакової шкали.

Вчені пропонували добровольцям по черзі шматочки сушеного жирного м'яса і напій (чай або воду), яким потрібно було прополоскати рот. Більшість учасників експерименту відзначали, що смак чаю зменшував і заміщав собою смак жирного, тоді як вода залишала його незмінним.

Як пояснюють фахівці, терпкий смак виникає, коли продукти, що містять таніни, взаємодіють зі слиною, розщеплюючи в ній білки, що утворюють слиз. Жири, які ми вживаємо в їжу, надають протилежний ефект, роблячи слинну гущу.

Жирний смак. Шоколадні торти, чіпси та інші ласощі з помітним вмістом жиру припадають до смаку багатьом – це пояснюється не тільки небажанням «вести здоровий спосіб життя». А як визначити смак смаженої картоплі або бутерброда з маслом?



Жирний смак їжі відчувається завдяки тому, що молекули ліпідів ще в ротовій порожнині частково розщеплюються ферментами на жирні кислоти, а останні зв'язуються з відповідними рецепторами на смакових сосочках. При цьому рецептори жирної їжі залучали молекули білка-переносника CD36, завдяки якому жирні кислоти проникають крізь біологічні мембрани в багатьох тканинах нашого тіла.

Історичні відомості. Дослідники з Університету Дікіна (Deakin University) в Австралії ще в 2010 році запропонували вважати шостим смаком жирний, а дослідники медичної школи в Університеті Вашингтона з Сент-Луїса стверджують, що визначили рецептори для дегустації жирного смаку. Чутливість цих рецепторів варіюється залежно від людини до людини. Дія рецепторів залежить від враженості гена CD36, рецептори на язиці розпізнавали наявність або відсутність жиру в їжі, а зміна враженості CD36 робить людей менш або більш чутливими до жиру в їжі. Якщо CD36 менше в два рази, люди менш чутливі до жирного у вісім разів.

Металевий присмак – смакове відчуття від деяких хімічних речовин, яке зазвичай пов'язують з наявністю таких агентів, як іони міді, або деяких інших речовин і сполук. Металевий смак не відноситься до числа основних смаків, і часто розглядається як присмак, характерний для свіжої крові, а також відчувається у їжі, яка стикалася з окисленими металами (ложки, вилки, банки). Особливо сильний металевий присмак спостерігається при контакті з мідними сплавами – латунню, мельхіором, тому



столові предмети з мельхіору покривають тонким шаром срібла.

Ми познайомились з основними смаковими відчуттями, що відчуває людина під час харчування. Виникає питання – чи впливають отриманні відчуття від їжі на емоційний стан?

Звичай поєднувати свято з бенкетами свідчить про те, що практика враховує здатність смакової чутливості, пов'язаної з впливом на вегетативну нервову систему, впливати на чуттєвий тон загального самопочуття.



Роль смакових відчуттів в процесі їжі обумовлена станом потреби в їжі. У міру посилення цієї потреби вимогливість зменшується: голодна людина з'їсть і менш смачну їжу; ситого спокусить лише те, що здасться йому спокусливим в смаковому відношенні.

Людина відчуває сотні різних смаків – вони є комбінаціями основних смаків: пряно-свіжий, солодко-ароматний, терпкий, лимонно-свіжий, м'який-перчений, солодко-пряний, гостро-пряний, гостро-терпкий, ніжний, ніжно-гіркий і т.д. Різноманітність смакових відтінків впливають на емоційне сприйняття їжі, надають яскраву палітру смакових відчуттів і є основою формування якості їжі.

Велике значення в формуванні смакової палітри належить травам, прянощам, приправам, серед яких відомі назви і не дуже: естрагон, коріандр, часник, лавровий лист, базилік, м'ята, розмарин, меліса, материнка (орегано, майоран), шавлія, чебрець, шніт-цибуля, лаванда, естрагон, шавлія та ін.

Важливість смаку і смакових відтінків полягає в можливості вибирати їжу відповідно з бажаннями, а часто в зв'язку з метаболічними потребами тканин тіла щодо певних речовин.

Інтенсивний розвиток сучасної науки дозволить в недалекому майбутньому, визначити специфічні характеристики і механізми смакових рецепторів, а число визнаних «базових» смаків буде тільки збільшуватися.



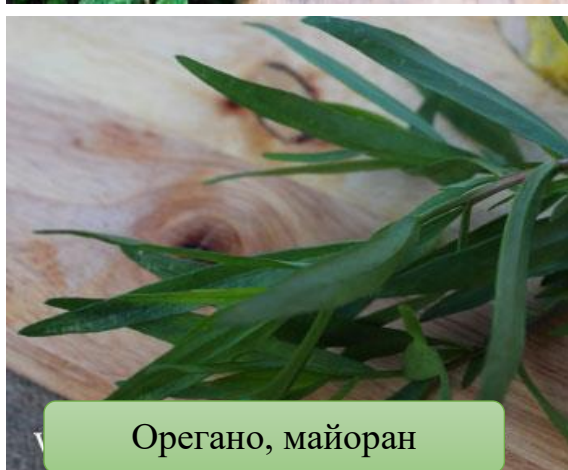
Розмарин



М'ята



Естрагон (тархун)



Орегано, майоран



Базилік



Шавлія

Розлади смаку. Всю інформацію з навколишнього світу люди отримують за допомогою відчуттів: слуху, зору, тактильної і температурної чутливості, смаку, запаху. Втрата або порушення навіть одного з них може призводити до значних наслідків. Відчуття смаку необхідно для оцінки їжі і рідини, що вживаються. Воно сприяє ідентифікації їжі, задоволенню від неї і допомагає уникнути вживання зіпсованої їжі. Порушення смаку може призводити до зниження якості життя і необхідності зміни її стилю, щоб запобігти вживанню недоброякісної або отруєної їжі.

– Дісгевзія – розлади смаку (виникає з різних причин: захворювання шлунково-кишкового тракту або ротової порожнини, цукровий діабет, вагітність, анемія та ін.);

- Агевзія – втрата одного з основних смакових відчуттів;
- Гіпогевзія – ослаблення одного з відчуттів;
- Парагевзія – замість одного смаку (наприклад, солодкого) відчувається другий (наприклад, солоний);
- Фантагевзія – відчуття того чи іншого смаку без явних фізичних причин (наприклад, при неврозах);
- Процес компенсації – заглушення одних смакових відчуттів (солоне) іншими (кисле);
- Адаптації – звикання до певного смаку.

У формуванні смаку беруть участь нюхові відчуття, що обумовлюються запахом летючих речовин.

Значення нюхових відчуттів. Нюх – відчуття запаху, здатність визначати запах речовин, розсіяних в повітрі (або розчинених у воді). Відчуття аромату і смаку їжі – це, у своєму роді, певний радісний момент в житті кожної людини, який доставляють ні з чим незрівняне задоволення.



Природа виникнення нюхових відчуттів. З усіх п'яти почуттів нюх відіграє чи не найважливішу роль у нашому житті. У доісторичні часи люди по запаху визначали смак їжі, знаходили собі пару, виявляли присутність ворогів. Коли ми вдихаємо якийсь запах їжі, нюхові рецептори миттєво передають імпульс у лімбічну систему, в якій формуються емоції і відчуття благополуччя. На цей імпульс негайно реагує і **травна система**.

Професор маркетингу Пем Схолдер Еллен з університету Джорджії так описує сприйняття нюхом: «При впливі подразників на різні канали сенсорного сприйняття, людина спочатку думає, а потім реагує, але у випадку з нюхом мозок реагує раніше, ніж ми встигаємо подумати».

У формуванні загального відчуття від їжі бере участь і аромат. Аромат – від грецького *aroma*, приємний запах. Аромат їжі складається з одночасних відчуттів смаку, запаху, а також теплових і тактильних відчуттів.

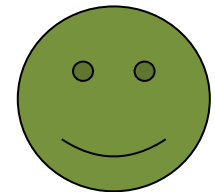
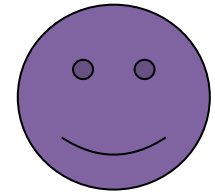
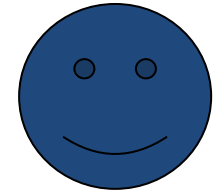
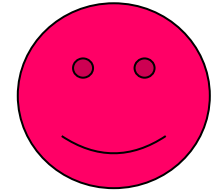
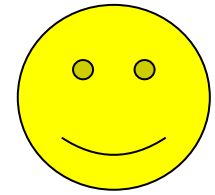
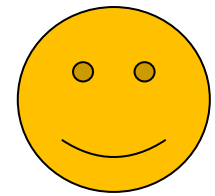
Значення зорового сприйняття їжі. Згідно з науковими даними, кольори здатні впливати на психічний і емоційний стан людини. Дані знання широко використовуються в кулінарному мистецтві, тобто в технології приготування та оформлення їжі, за допомогою різних кольорів можна регулювати апетит людини.



Чому одні продукти викликають апетит, а інші – виглядають неїстівними? Дослідники з'ясували, що не тільки смак продуктів, але і їх зовнішній вигляд має важливе значення. Кольори впливають не тільки на сітківку людського ока, оживляючи і розфарбовуючи світ навколо, а й впливають на психіку, викликаючи відчуття голоду або, навпаки, знижуючи апетит. Розкрити секрети колірної палітри – значить навчитися керувати емоціями і стати повноправним господарем свого організму.

Яскраві соковиті відтінки здатні викликати апетит, навіть якщо почуття голоду не надто явне.

Апельсиновий, лимонний, вишневий, персиковий і їх відтінки – найменування цих кольорів не дарма пов'язані з апетитними фруктами і ягодами. Жовті, помаранчеві та червоні тони є сигналом організму, готуючи його до прийому їжі. Цією фізіологічною особливістю користуються майстри від кухарського мистецтва. Вони не тільки пробуджують здоровий апетит, а й вселяють відчуття радості, захищеності, що допомагає їжі краще засвоюватися.



Червоний – найактивніший в палітрі. Його вплив двоякий. З одного боку, він збуджує апетит сильніше інших кольорів. З іншого – надто сильно дратує людську психіку, надаючи дію, що подавляє.

Холодні кольори, навпаки, пригнічують апетит, заспокоюючи психіку людини.

Блакитний колір протилежний жовтому, що відображено на колірному спектрі, і є найбільш недружнім відтінком для голодного шлунка. Сині, синьо-зелені кольори і холодні відтінки фіолетового також знижують апетит. Підсвідомо, вони не асоціюються з їжею: у природі мало продуктів, забарвлених в ці кольори. Синій – один із найбільш депресивних кольорів; страви з відтінками синього пригнічують, тому продукти з цим кольоровим відтінком обережно використовують в ресторанних технологіях.

Зелений колір є нейтральним, проте багато що залежить від його відтінку. Трав'янисті або світло-зелені тони асоціюються зі здоровою, корисною їжею і повернуть увагу до фруктів і овочів. Чим більше жовтого в зеленому кольорі, тим сильніше він буде порушувати апетит. І навпаки, змішаний з синім, він може приглушити відчуття голоду.

Яскрава, різнокольорова їжа в тарілці викликає бажання з'їсти її навіть у людей, які до цього не були голодними. Навпаки, нецікава зовні їжа, непоказна на вигляд, викликає і відповідні смакові асоціації. Дивлячись на таку їжу, людина підсвідомо вважає її несмачною, навіть відчуває голод, але вид нудної і непривабливої їжі приводить до втрати апетиту.

Коли тобі сумно, смачна їжа – найкращий засіб для підняття настрою

Вплив смакових відчуттів на емоційний стан людини. Їжа – це в якомусь сенсі відображення якості нашого життя, а в плані емоцій їй притаманне значно більше, ніж лише власне біологічне завдання наповнення організму поживними речовинами. Те, що ми їмо, впливає і на нашу психіку, багато в чому визначає наші емоції і настрої.

Вчені виявили, що в періоди **стресу і радості** існують гастрономічні відмінності. Щоб зберегти щасливі моменти, щасливий час – будуть вибирати те, що надасть їм відчувати себе комфортно – продукти з більш високою харчовою

цінністю. В період депресії або смутку людина хоче швидше позбутися поганих думок та емоцій і обирає продукти з більш багатим смаком, щоб відчувати задоволення від неї, і відволіктися від негативних емоцій.

Так, банани, які постачають в організм людини велику кількість вуглеводів, містять і особливу речовину – серотонін, який покращує контакт між нервовими волокнами і нервовими клітинами. «Сировиною» для цієї речовини є білкова речовина триптофан, що виробляється в мозку людини.

Банани позитивно впливають на наше самопочуття і настрій!

Шоколад та інші солодощі – продукти, що містять вуглеводи. Адже багаті вуглеводами продукти допомагають мозку виробляти в достатній кількості триптофан для виробництва стимулюючого настрої серотоніну, нестача якого може призвести до зниження настрою і навіть депресії. Шоколад є і цілющим бальзамом для душі – він хоч ненадовго може стати віддушиною, що дозволяє забути всі життєві проблеми.

Шоколад час від часу – для покращення тонуусу і настрою!

Багата білками їжа, насамперед м'ясо, навпаки, затримує приплив триптофану в головний мозок: м'ясні продукти в надмірній кількості можуть стати причиною пригніченого настрою.

Відомо, що головною їжею для нашого мозку, а, значить, і для розумової активності, є глюкоза, яка міститься в крохмалистих (хліб) і концентрованих вуглеводах (цукор). Тому сніданок, до складу якого входять мюслі або хліб грубого помелу, протягом тривалого часу стає джерелом їжі для мозку. Водночас чистий цукор миттєво спрямовується в кров, і його вплив на живлення мозку є мінімальним. Як ми пам'ятаємо, вуглеводи є і джерелом триптофану. Значить, з якого боку не подивишся, з вуглеводами ми стаємо і розумнішими і добрішими, оскільки наш настрій багато в чому залежить від цих поживних речовин.

Підвищений вміст в організмі холестерину не тільки негативно діє на серцево-судинну систему, але і на наш настрій. У перекладі з грецької «холестерин» – це «жовчний жир», а жовч, як відомо, є метафорою «злості». Тому той, хто з'їдає на сніданок яйце після мюслі, найімовірніше буде добрий і веселий – холестерин, що міститься в яйці, вже не надійде в кров повністю. Баластні речовини, що входять до складу мюслі, виявляються перешкодою на шляху холестерину до місця його всмоктування. Ці рослинні речовини, насамперед пектини, пов'язують в кишечнику жовчні кислоти, які «транспортуються» назад до печінки. Водночас баластні речовини допомагають виведенню даних кислот з організму разом зі «стулом», і печінці нічого не залишається, як знову почати виробляти жовчні кислоти. Для цього вона забирає холестерин з крові, і його вміст у крові знижується.

А який вплив на організм надають вітаміни? Відповідальність за нормальний стан нервової системи людини насамперед несуть вітаміни В₁, В₆ і ніацин.

Щоб бути доброзичливим, їжте більше баластних речовин, які активізують роботу кишечника. Це пшеничні і вівсяні висівки, бобові (квасоля, сочевиця, горох), овочі, фрукти, горіхи

Недолік того чи іншого вітаміну може призвести до погіршення самопочуття, дратівливості, недостатньої концентрації уваги.

Недолік вітаміну В₁ – безсоння і серцево-судинні захворювання, В₆ – депресія, втрата апетиту, анемія – не до гарного настрою. Щоб цього не сталося, необхідно щодня вживати в їжу продукти з борошна і зерен грубого помелу (В₁), рибу, субпродукти, картоплю, молоко, м'ясо і овочі (В₆). Недолік ніацину, або нікотинової кислоти – швидка стомлюваність, втрата апетиту і ваги. Цього вітаміну багато в бобових, м'ясі, рибі, пивних дріжджах, борошні грубого помелу.

Останніми роками вченими доведено, що стрес пов'язаний з процесами обміну магнію. При сильному збудженні і значних нервових навантаженнях організм людини виробляє «гормони стресу» – адреналін і норадреналін. В результаті цього підвищується тиск, частішає пульс. Одночасно певні чутливі до адреналіну клітини починають виділяти магній, що надходить у кров. Це перешкоджає подальшому звуженню судин і підвищенню тиску, внаслідок чого настає певне розслаблення і заспокоєння. Однак магній, що утворюється в крові, швидко виводиться з організму нирками.

Продукти, що містять магній – бобові, горіхи, ягоди, м'ясо, молоко, риба, хліб грубого помелу, зелень і овочі (шпинат, спаржа, броколі), банани, свіжа кукурудза – запобігають появі стресу.

Ви дратівливі?
Вам не вистачає магнію!

Ви у депресії?
Вам не вистачає йоду!

Життя без емоцій так само неможливе, як і без відчуттів. Емоції, стверджував знаменитий натураліст Ч. Дарвін, виникли в процесі еволюції як засіб, за допомогою якого живі істоти встановлюють значимість тих чи інших умов для задоволення актуальних для них потреб.

Емоція – це стан людини, який супроводжується почуттями приємного і неприємного, задоволенням і невдоволенням, а також їх різноманітними відтінками і сполученнями – радістю, сумом, смутком, страхом, гнівом.

Запам'ятайте!
Більшість емоцій і почуттів формуються залежно від вашої їжі та
КУЛЬТУРИ ХАРЧУВАННЯ



Запитання до самоконтролю

1. *Культура харчування як елемент духовної сфери життя людини.*
2. *Принципи харчування за системою Аюрведа.*
3. *Основні принципи харчування за філософією харчування Інь-Ян.*

4. *Концепція сполучуваності продуктів за системою макробіотики.*
5. *Піраміди харчування: концепція, історичні відомості.*
6. *Шляхи розвитку і особливості світових пірамід харчування.*
7. *Емоції як проява культури харчування.*
8. *Смакові відчуття як культура сприйняття їжі.*
9. *Значення смакових відчуттів.*
10. *Природа виникнення смакових відчуттів.*
11. *Характеристика основних смакових відчуттів: солодкий, кислий, гіркий і солоний.*
12. *Характеристика смакових відчуттів умами, терпкий, пекучий, м'ятний, лужний, металевий.*
13. *Смакова палітра. Смак і смакові відтінки, як фактор культури харчування.*
14. *Значення нюхових відчуттів та природа їх виникнення..*
15. *Значення зорового сприйняття їжі.*
16. *Смакові переваги їжі.*

Лекція 6

Культура споживання їжі (2 год)

1. *Споживання їжі – соціальний фактор життєдіяльності людини.*
2. *Історія зародження та розвиток культури застольного спілкування.*
3. *Сучасна культура застільного етикету.*
4. *Культура споживання страв: правила, традиції, особливості.*
5. *Естетичні вимоги до оформлення і подачі страв.*

Рекомендована література до вивчення теми: [2, 5].

1 Споживання їжі – соціальний фактор життєдіяльності людини

Їжа не тільки насичує і дарує задоволення від відмінно приготованих страв, а і виконує соціальну функцію – об'єднує навколо накритого столу сім'ю, рід, а в історичний час – плем'я. І навіть у скромному банкеті можна розглядати сакральні правила, які були притаманні спільній трапезі єдиного роду багато віків тому.

У давній час трапезу починали з молитви предкам і їх вихваляння, пізніше це правило перетворилося на вимову тостів. Сьогодні, тостуючі вихваляють

гостей, господаря, друзів, колег чи керівників, вчиняють той самий застільний обряд, що і в давні часи.

Сидячи разом за столом, люди відчували і відчують себе частинкою якогось цілого, об'єданого не тільки спільною трапезою, а й соціальними відношеннями – спільною групою, тобто колективом: трапеза з товаришами, з співпрацівниками, з діловими партнерами і т.д. За столом під час їжі зароджуються відносини, що впливають на взаємодію і розвиток різних людських відносин.

Точкою відліку народження застілля, а в історичному значенні – культури застілля, стала подія багатовікової давності, коли плем'я, родина стали збиратися навколо вогню. Поява вогню – дата народження людського спілкування для сумісної трапези, застілля, це початок соціальних відношень людства.

Сьогодні обідній стіл завжди грає головну роль: за столом збираються близькі, друзі – відзначають знаменні події, ведуть задушевні розмови, діляться останніми новинами, висловлюють цікаві ідеї, приймають важливі рішення. Спілкування проходить за столом, приймаючи їжу. Це і є застілля. Так було, так є і буде.

2 Історія зародження та розвиток культури застольного спілкування

Історичні відомості. Найдавнішим відомостям про етикет налічують приблизно п'ять тисяч років. Саме поняття «етикет» настільки давнє, що важко знайти і встановити час появи. Історичні факти стверджують: слово «етикет» вперше з'явилося в ужитку двору Людовика XIV. На королівських прийомах гостям вручали картки (етикетки) з правилами поведінки, і від назви картки з'явилося слово «етикет». Таким чином, зробимо перший висновок: етикет – це правила поведінки.

Значна частина етикету виникла за основою загальнолюдських моральних і естетичних потреб. З тих пір, як існують люди, вони прагнуть задовольнити свої найпростіші життєві потреби – пити і їсти не тільки для постачання життєво необхідної енергії. Люди прагнули задовольнити фізіологічні потреби в такій формі, яка б вважалася красивою і приємною.

Етикет – це сукупність історично сформованих правил поведінки людини в суспільстві. Правила етикету зазвичай перебувають у тісному зв'язку з розвитком культури народу, його національними традиціями і засновані на вихованні в людях ввічливості, уваги, поваги один до одного. Ця енциклопедична трактовка загальна, тобто відноситься до всіх сфер життя людини та суспільства, тобто і до харчування.

Етикет за столом – застільний етикет – це сукупність правил поведінки за столом: вміння тримати себе у час застілля, вести діалог, знати теми щодо бесід, правильно користуватися столовими приладами і т.д. – вміння, якими однаковою мірою мають володіти і господарі, і гості. «Естетика їжі» тісно пов'язана з красою сервіровки столу. Як писав радянський класик «їжа повинна бути красивою до дрібниці – посуд і сервіровка виховує естетичний смак людини».

Історія розвитку застольного етикету. Перші спроби скласти правила поведінки за столом відбулись в Англії. У 1577 році в Лондоні видається книга Хью Родоса «Книга про виховання або школа хороших манер». Автор історичного епосу рекомендує співвітчизникам:

- «перед тим, як сісти за стіл переконайтесь, що ваш ніж чистий і гострий, руки вимиті і нігті пострижені;
- «не кладіть занадто багато хліба в суп, не кришіть його в страву – діліть з рештою, відріжуйте хліб ножем у випадку, якщо у вас спітніли руки»;
- «сіль з сільнички беріть ножем, а не макайте в неї м'ясо»;
- «не сякатися в серветку, якою витираєте руки»;
- «не пийте занадто багато»;
- «не дуйте на суп, тому що ваше дихання може бути не дуже приємним»;
- «не кидайте кістки під стіл»;
- «не потягуйтеся за столом і не навалюйтесь на нього».



– Спроби продовжити удосконалення етики застільних відношень належать першому президенту США Джорджу Вашингтону – він прославився тим, що в чотирнадцять років, скориставшись англійським перекладом книжки французького монаха, виданої в 1640 році, склав сто десять «Правил пристойної поведінки». Ось лише деякі з них:

- «не чешиш за столом»;
- «не колупай виделкою в зубах»;
- «не дави блоху на людях»;
- Розвиток правил застільної поведінки належить французькому письменнику кінця XIX століття Жану Ансельму Брійя Саварену. Відомість та популярність принесла йому книга «Теорія застільних насолод», над якою він працював близько 25 років. Зміст твору давав практично всі можливі регламентації щодо прийому гостей, проведення урочистостей, сервірування столу і т.д. Цікаві наступні викладені письменником правила, що актуальні і сьогодні:
- число гостей не повинно перевищувати дванадцяти;
- освітлення приміщення, в якому проводиться святкове застільля, має бути виключно яскравим, температура в ньому – в межах від 16 до 20°C;
- покриття столу має бути білосніжним, страви – вишуканими, вина – першокласними;
- їсти за столом слід не дуже швидко.
- Активним провідником європейських манер на Русі став Петро I. Для освіти дворянських нащадків цар велів тричі перевидати популярну в Європі книгу «Юності чесне зеркало, або показання до життєвого обходження, що зібрані у різних авторів». Багато з правил не загубили актуальності і понині:
- «обріж свої нігті, та не з'являйся, нібито вони оксамитом обшиті»;

– «умий руки і сиди благочинно, сиди прямо і не хапай перший страву, не жери, як свиня, і не дуй в «вушне» (суп, юшка), щоб скрізь бризкало, не сопи»;

– «коли що тобі запропонують, то візьми частину з того, інше віддай іншому і подякуй йому»;

– «руки твої нехай не лежать довго на тарілці, ногами скрізь не мотай»;

– «не витирай рота рукою, але рушником, і не пий, поки ще їжу не проковтнув»;

– «не облизуй пальців і не гризи кісток – обрізай ножем»;

– «зубів ножем не чистять, але зубочисткою, і одною рукою прикрив рот, коли зуби чистиш»;

– «біля своєї тарілки не роби забору з кісток, кірок хліба та іншого»;

– «коли перестанеш їсти, подякуй бога, вмий руки і обличчя і виполощи рот».

На Русі не дозволялось ляяти на їжу. Її смакові якості, згідно з «Домостроєм», залежать не тільки від майстерності кухарки, але і від поведінки учасників трапези: «Якщо їли з благоговінням і в мовчанні або співали духовну бесіду, то їжа і питво бували в солодкість, а якщо зневажали їх – перетворювалися на покидьки. Годилося хвалити їжу як дар Божий і їсти з вдячністю, тоді Бог пошле пахощі і перетворить гіркоту в солодкість». Відповідно з подібними уявленнями в традиційному побуті за їжу дякували Бога, а не господиню.

За народним віруванням, під час харчування присутні хороші і злі духи – ангели і чорти. Якщо люди поведуться праведно, то ангели благословляють їх трапезу, а якщо порушують порядок, лаються, сміються або голосно говорять, то ангели відходять від столу, а замість них з'являються біси. Вони підкидають в їжу всякі нечисті і навіть справляють у нею свою нужду. Згідно з народними уявленнями, обжерливість пояснюється тим, що разом з людиною в харчуванні бере участь нечиста сила: людині тільки здається, що вона їсть, а насправді, їжа дістається «нечіткам», що стоять у нього за спиною.

3 Сучасна культура застільного етикету

Сучасний етикет успадкував звичаї і традиції народів з давнини і до сьогоднішніх днів. Кожна країна вносить у етикет свої виправлення і доповнення, що обумовлено специфікою її історичного розвитку, національних традицій, звичаїв і суспільним ладом. Так із Стародавнього Риму до нас прийшов звичай гостинності та хлібосольства. Скандинави ввели в етикет правило надавати



найпочесніші місця за столом найбільш шанованим гостям; народи Кавказу – шанобливе ставлення до старших віком і до жінки.

Не слід забувати, що норми етикету, на відміну від норм моралі, є умовними, вони носять ніби характер неписаної угоди про те, що в поведженні людей вважається загальноприйнятим, а що – ні. Кожна культурна людина повинна не тільки знати і дотримуватися основних правил етикету, але й розуміти необхідність певних норм взаємин.

Уміння правильно поводитися за столом має дуже велике значення: воно полегшує встановлення контактів, сприяє досягненню взаєморозуміння, створює гарні взаємини між людьми різного культурного рівня, психічного складу і т. д.

У своїй поведінці треба прагнути до того, щоб кожен з присутніх відчував себе вільно і невимушено за столом, отримуючи задоволення не тільки від смачно приготовлених страв, а й від гарної сервіровки і чудового спілкування. Тому дуже важливе тверде знання норм поведінки та правил етикету.

Основні правила застольного етикету.

Як сидіти? Не надто далеко від краю столу, але й не занадто близько, не класти лікті на стіл. Існує маленьке виключення для жінок, коли вони можуть ненадовго обпертися одним ліктем об стілець, але тільки у випадку крайньої необхідності, наприклад, якщо втомилася рука.



Сидіть прямо і не згинайтеся над тарілкою

Що робити з серветкою? Перш ніж почати трапезу, потрібно «розібратися» з серветкою. Серветки створено з дwoєюкою метою: щоб ними прикрашати стіл до трапези, і щоб ними користуватися. Серветку, призначену для індивідуального користування, слід розгорнути і покласти на коліно. Під час їжі такою серветкою не витирають рота (для цих цілей краще скористатися паперовими серветками), і лише завершаючи прийом їжі, полотняною серветкою можна торкнутися губ і витерти кінці пальців. Куди її потім подіти? Покласти на стіл.



Полотняні серветки для прикраси столу повинні бути красиво складені. Існує безліч способів: згорнути вчетверо або скласти у формі конусного ковпачка або конверта, «паруса», «космосу», «віяла», «тюльпану» та ін. Однак у всіх випадках існує одна непорушна умова – серветка повинна бути згорнута так, щоб її можна було легко розгорнути.

Серветку розгорніть і покладіть на коліні!

Не накидайтеся на їжу. Їжте неквапливо, так ви отримаєте більше задоволення. Якщо страва подобається, доїдайте до кінця, але ні в якому разі не вичищайте дно тарілки шматочком хліба.

Як беремо їжу зі стола?

Із загального блюда страви беруть загальними приладами (для цього призначено спеціальні щипці, виделки, ложки) і перекладають собі на тарілку. Не забудьте покласти ці прилади на місце. Не заплутайтесь: тільки загальними приладами – в свою тарілку, але ніяк не індивідуальними приладами із загального блюда. Якщо блюдо стоїть від вас на досить великій відстані, що не дотягтися через увесь стіл, попросіть подати його вам офіціанта або сусіда.

З загального блюда – загальними приладами!

Хлібний етикет. Хліб – дуже делікатний продукт, для нього існує звід правил – хлібний етикет.

✚ не слід відкушувати хліб від цілого шматка – його їдять маленькими шматочками, які відламують над своєю тарілкою;

✚ цілий шматок хліба не прийнято намазувати маслом – поступово відламуйте шматочки, намазуючи маслом кожен з них;

✚ якщо поруч з вами стоїть пиріжкова тарілка (вона спеціально призначена для хліба), кладіть хліб саме в нею, перекладаючи із загальної тарілки руками. В пиріжкову тарілку чистим ножом кладуть і вершкове масло, ним потім намазують шматочок хліба. Так само роблять і з ікрою – для ікри існує спеціальна лопаточка.

Бутерброди, печиво, тістечко, фрукти, цитрусові прийнято брати руками з блюд, що стоять на столі

Чим ми їмо? *Історичні відомості про столові прибори.*

Ножі. Історія ножа йде в античність, коли він був мідним або залізним. Стародавні римляни, що робили ножі з м'якої сталі, називались «майстри ножових справ». Знамениті давньогрецькі діячі – поет-драматург Софокл і політичний оратор Демосфен були дітьми точильників.

До XVII століття ножі були загостреними (рис. А_н). На шкоду «хорошому тону» ними нерідко колупали в зубах. Тоді в історію втрутився кардинал Ришельє і, якщо вірити чутці, розпорядився закруглити їх кінці, щоб ножами не можна було користуватися як зубочистками (за іншими джерелами, це зробив Наполеон). Так з'явився кинджало-подібний ніж (рис. Б_н).

Ніж – перший столовий прилад, що цілком зрозуміло, оскільки це був універсальний предмет, який використовували на війні, полюванні, за столом. З плином часу у ножів з'явилася «спеціалізація». Існує кілька видів столових ножів, які ділять за призначенням. Вони мають різну форму, проте, кінець всіх столових ножів овальний і тупий (рис. В_н). Ця традиційна форма





виникла в період Середньовіччя. Пов'язана вона з жорстокими звичаями тих часів: тримати на столі загострені кинджало-подібні ножі було небезпечно, оскільки вони в будь-яку хвилину могли стати бойовою зброєю.

Сьогодні існує вражаюче розмаїття ножів: за формою, розміром, дизайном; за призначенням: кухонні (для кухарів), столові роздаткові (для офіціантів), столові індивідуальні (для нас); ножі для м'яса, риби, десерту, фруктів і т.д. (рис. Гн). Основне правило «ножа»:

Ніж держи у правій руці!

Ложки. Другим столовим приладом після ножа стала ложка. Ложки використовуються людиною вже багато століть. В античні часи ложки виготовлялися з рогу, рибних кісток, стулок раковин, дерева, бронзи, дорогоцінних металів (рис. АЛ).



АЛ

Цікава історія з життя ложок трапилася у Франції на королівському прийомі в 1854 році. Підійшов час обіду і послі з подивом помітили, що на столі серед позолочених є звичайні ложки, матово-сірого кольору, схожі на олов'яні. Послі відчували себе зачепленими і вирішили образитися, але



БЛ

імператор Наполеон III все пояснив. Виявилось, що вони не тільки не були ображені і принижені, а, навпаки, удостоїлися видатної пошани і уваги. Інші гості, згідно з етикетом, отримали позолочені прилади. Лише перед імператором і декількома дипломатами були покладені ложечки з нового металу, найдорожчого у той час – алюмінію (рис. БЛ). Вони були за кольором схожі на олов'яні, але на диво легкі. Так продовжувалась історія розвитку «життя» ложки.

Залежно від величини, призначення, форми і виду обробки ложки мали самі різні назви. Наприклад, в словнику Даля згадуються:

- розливна ложка,
- межеумок (проста широка ложка),
- бутирка або бурлацька (більш груба і товста, ніж зазвичай, ложка, якою їли бурлаки),
- боске (довга, тупоноса), полу боске (біла, тонка, носата) і т.д.

Свою сучасну форму ложка придбала у середини 18-го сторіччя.

На Русі ложка увійшла в побут простих людей набагато раніше, ніж у Європі. Власну дерев'яну ложку було прийнято носити з собою до гостей аж до 19 століття (рис. ВЛ). Ложка відігравала дуже важливу роль в житті людини, вона була



ВЛ

однією з небагатьох особистих речей селянина. Щоб ніхто не вкрав ложку – її позначали, чужими ложками уникали користуватися. У сім'ї ложка чоловіка відрізнялася за розміром і формою від ложки жінки.

Існує безліч повір пов'язаних з ложкою. В Україні вірили, що ложка померлого господаря допоможе позбутися від родимої плями, нариву, пухлини в горлі, бородавки і т. п.

Ложку хлопця чи дівчини використовували також для привороту або одвороту. Перед трапезою ложку прийнято було класти виїмкою догори, що означало запрошення до їжі. Закінчивши трапезу, ложку перевертали, що означало ситість.

У кожному регіоні з ложками були пов'язані власні ритуали. Наприклад, в Орловській губернії заборонялося класти ложку перед трапезою «вгору обличчям» – вважалося, що «помреш з розкритим ротом і очима».

Білоруси Могилевської губернії вірили, що, під час поминальної трапези, за кожним прийомом їжі потрібно класти ложку на стіл – щоб нею їли діди (померлі предки). При чому класти її обов'язково потрібно виїмкою вгору, щоб небіжчики не перевернулися в могилах обличчям вниз.

В Україні в ніч перед Різдом учасники вечері складали свої ложки віночком на бортик миски із залишками куті та залишали їх на столі. Вважалося, що людина, чия ложка за ніч впаде або перекинеться, помре в цьому році. Наповнені водою ложки виносили на ніч на вулицю: якщо вода замерзла з ямкою, це означало, що господар помре, а якщо з горбком – буде жити.

Загалом, протягом свого розвитку, ложка постійно зазнавала кардинальні зміни, які залежали від зміни стилю життя.

Значення ложки у житті людини підтверджує існуючий асортимент (рис. Г_л) та яскравий народний фольклор різних країн світу – прислів'я та приказки:

✚ «В один рот двох ложок не запхнеш» – китайська;

✚ «Порожня ложка рот дряпає» – осетинська;

✚ «Що покладеш в котел, то і потрапить в ложку» – казахська;

✚ «Багатого ложка ковшем, убогого ложка – веселка»;

✚ «Дорога ложка до обіду», (всьому свій час);

✚ «Ложка дьогтю в бочці меду», (немає нічого ідеального);

✚ «Через годину по чайній ложці», (дуже повільно, нехоча).

✚ «Каші мало, зате ложка велика», (малайська);

✚ «Нема чого сьорбати, так дай ложку полизати»;

✚ «Один із сошкою, семеро з ложкою»;

✚ «Голова як казан, а розуму – ні ложки» – українська;

✚ «Де оре сошка, там суха ложка» – українська.

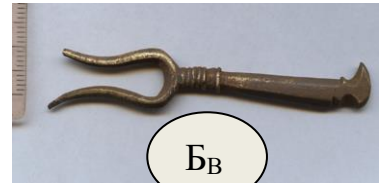


Ложку держи у правій руці!

Виделки. Перші виделки, як відомо з історії, з'явилися у древніх римлян. Вони були дуже великими, зробленими з бивнів тварин, або з кісток великих риб, мали лише один зуб і застосовувалися, щоб витягнути м'ясо з гарячого котла (рис. А_В). Історики стверджують, що прародителька сучасної виделки – двозубий сріблений виріб (рис. Б_В), що побачила візантійська принцеса за столом венеціанського дожа. Було це під кінець другого десятиліття XI століття. Принцесу виделка вразила: тоді у Візантії, та й у кращих будинках Європи, єдиним столовим приладом індивідуального користування була... власна п'ятірня. При цьому не слід забувати, що їжа європейців в ті далекі часи була переважно твердою і подавалася до столу нарізаною на шматки, які брали руками.



А_В



Б_В

У аристократичній Англії виделки увійшли до вживання тільки в 18-му столітті. Католицька церква довгий час вважала їх зайвою розкішшю. Перші виделки до Русі привезла Марина Мнішек разом зі своїм приданим. Спочатку цей прилад здався боярам дивиною і його називали рогатиною.

Виделка як і раніше була в основному предметом кухонним, нею шматки м'яса діставали із загального котла. У XVI-XVII століттях правила хорошого тону настійно рекомендували не брати м'ясо всією рукою, а тільки трьома пальцями; не належало занурювати руки в м'ясо і підносити його до рота обома руками. Великим шиком вважалося надягати до обіду рукавички: руки залишалися чистими, не треба було обпалюватися гарячими шматками. Один мемуарист тих часів для науки сучасникам і нащадкам послався на свого знайомого, якому тільки раз за дванадцять років довелося їсти салат без рукавичок.

Столова ж виделка довго знаходилась в предметах розкоші, її вважали примхою багатих і збочених людей. Громадська думка, письменники дружно бичували згубне нововведення. Духовенство бачило в ньому втілення диявола і його нечистих каверз.

Існує думка, що загальним визнанням виделки ніби допомогли ... жорна – величезні мереживні коміри, які ввійшли в моду в останній чверті XVI століття. Виделка знадобилася, щоб за їжею не бруднити дорогих комірів. Освіченій Європі знадобилося приблизно сімсот років, щоб виделка увійшла в народний побут.

На Русі перша виделка з'явилася в 1606 році (рис. В_В) завдяки Марині Мнішек, яка привезла її з Польщі в своєму багажі. Але в ужиток нашого народу увійшла не відразу, тому що церква і духовенство були проти того, щоб простий народ користувався виделками, аргументуючи це безбожництвом і зв'язком з дияволом. Не без допомоги Петра I виделка завоювала своє місце на наших столах. Саме слово «виделка» з'явилося тільки в XVIII столітті.



В_В

У наших предків були своєрідні уявлення про гігієну взагалі і гігієну застільну. Перші десять видів виделок з'явилися тільки в ХІХ–ХХ століттях. Серед них виделки за «спеціалізацією» – закусочні, для м'яса, фруктів, риби, гарніру, для устриць, омарів і т.д. Про те, як користуватися вилками і нічого не переплутати написано сотні книг. Уміння правильно користуватися приладами (рис. Дв.) та предметами сервіровки при такому різноманітті (рис. Гв) – дуже суттєва межа правил поведінки за столом. Основне правило виделки:



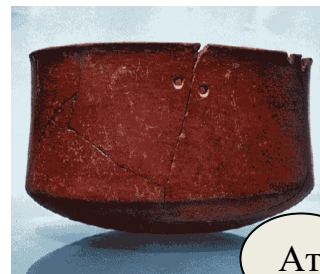
Дв



Гв

Виделку держи у лівій руці !

Тарілка. Тарілки з'явилися значно пізніше ложок і ножів. Найперші тарілки з'явилися в епоху неоліту. Їх ліпили з глини і обпікали. Сучасне слово «тарілка» до них мало підходило, правильніше було сказати «ємність» (рис. Ат). Поступово ємності змінювалися, перетворюючись на посудні блюда, денця стали плоскими – для зручності, а для краси їх покривали орнаментом, пізніше – глазур'ю.



Ат

З'явилася кераміка. В античних Греції та Римі мистецтво виготовлення керамічного посуду досягло розквіту. Виник поділ на повсякденний, декоративний і парадний посуд. Популярними були всілякі блюда, на яких було зображено сцени з життя богів або героїв (рис. Бт).



Бт

Посуд з олова вперше з'явився в Стародавньому Римі. Дорогий посуд робили зі срібла і золота.

У Китаї почали створювати порцелянові вироби приблизно в 600 році нашої ери. Майстри навчилися створювати прозорий твердий фарфор та вироби з нього. У 1300-их роках китайські порцелянові тарілки почали з'являтися при європейських королівських дворах, але були більш багатими дивинами, ніж столовий посуд. (рис. Вт.).



Вт

У Європі, в середині століття, подавати страви на стіл було прийнято на великих блюдах – з'явилися дерев'яні вироби, які видовбували посередині. Спочатку «тарелі» були загальні, звідки кожен сам брав собі їжу або її подавали слуги. Накладали їжу на великі хлібні коржі. Лише поступово, протягом століть, стали використовувати посуд індивідуально.

У VIII столітті в королівських дворах Європи приготована їжа накладалася в заглиблення, вирізані в дубових столах; в XIII столітті аристократи клали їжу на круглі шматки хліба. Тільки в XIV-XV століттях тарілки з олова і дерева вперше починають використовувати у Франції. У багатих будинках використовували столовий посуд з металу. Перші тарілки мало чим нагадували

сучасні тарілки, вони навіть мали чотирикутну форму.

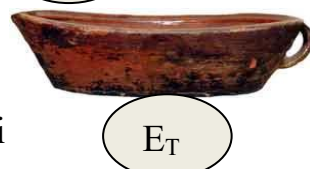
1708 німецькі гончарі в Мейсоні відкрили китайський процес виготовлення порцеляни – час виникнення європейського глиняного посуду. Дуже скоро з'явилися європейські виробники глиняного посуду, які постачали вироби до королівських дворів: в 1710 – Саксонський, в 1759 в Англії – Веджвуд, в 1775 – в Копенгагені (рис. Г_Т).



У Древній Русі, починаючи з XI століття, вживається - слово «блюдо» (рис. Д_Т). На блюдо подавали їжу відразу для кількох людей. Робилося блюдо з глини, срібла, олова, сталі і дерева. Царський посуд, звичайно, був золотий. Іноземець Ульфелд, що потрапив на парадний обід до Івана Грозного, згадував, що зазвичай послі, випивши мед, клали за пазуху і посуд, з якого пили. «Для таких безсовісних послів робили навмисне в англійській землі судини мідні, посріблені або позолочені».



Відоме здавна слово «плошка» – посуд з плоским дном (рис. Е_Т). На Русі довгий час царі нагороджували «тарелями» своїх вірних слуг, як орденами, за особливі заслуги. Такий посуд прикрашали вензелями.



Вперше слово «таріль» (перероблене німецьке «талер») зустрічається в заповіті одного з московських князів в 1509 році – воно прийшло на зміну древньому слову «миска». Ще в XVI столітті тарілку називали талера, таріль, тореля.

Перша письмова згадка про користування індивідуальними тарілками відноситься до часу царевича Лжедмитрія. У «Домострої» говорилося, що в годину обіду слід «оглянути стіл, скатертину білу стлати, хліб, сіль, лжиці (маленькі ложечки), тарелі побратимів». Тільки з XVII століття індивідуальний посуд (тарілки, ложки) на Русі стали входити в побут найбільш заможної частини населення.

Лише в XVIII столітті столова тарілка стала незамінною при вживанні їжі. Але продовжилася і декоративна історія тарілки, з'явилися сувенірні тарілки (рис. Ж_Т) – вони не використовуються для їжі, а цілком конкурують з видами образотворчого мистецтва.



Емоції під час їжі – це важливо!

Виявляється, колір тарілок має значення. Так, одна і та ж їжа, викладена на помаранчевій і синій тарілках, впливає на апетит по-різному. Помаранчевий колір буде збільшувати апетит, синій – зменшувати. Сервіровка столу і використання красивого посуду – це великий плюс.

**Їжа – це не тільки калорії, вітаміни і мікроелементи,
їжа – це інформація!**

4 Культура споживання страв: правила, традиції, особливості

Застільний етикет. Якщо вважаєш себе сучасною людиною, пам'ятай:

1. Приймати їжу в стані горя, образи, роздратування не рекомендовано – користі такий прийом не принесе! Навіть за смаком їжа у стані горя – гірка!

2. За їжею не квапляться. Жувати треба повільно, подрібнюючи їжу якомога краще і не розмовляти під час їжі. Негарно жестикулювати за столом, тримаючи в руці ніж, вилку або ложку. Наспівувати і насвистувати під час їжі дозволяє собі тільки невихована людина.

3. За їжею не читають книгу або газету. По-перше, це неповага до оточуючих, по-друге, шкідливо для травлення, по-третє – книга побувала в багатьох руках і класти її на обідній стіл негігієнічно, по-четверте, легко посадити на книгу жирну пляму і зіпсувати її.

4. За столом не можна з'ясовувати стосунки: цим будете руйнуватися здоров'я, тому що інформація під час прийому їжі надходить в підсвідомість безпосередньо.



Все, що ви бачите і чуєте під час їжі, йде безпосередньо в підсвідомість і збільшує відповідні емоції

При прийомі їжі допускається легке невимушене спілкування. Якщо ж таке у Вашій ситуації неможливо, то тоді краще – мовчання

5. Ніж служить тільки для розрізання, з нього ніколи не їдять, до роту не підносять і не накладають їм їжу на виделку.

6. Коли користуються тільки виделкою, її тримають у правій руці, допомагаючи при цьому шматочком хліба, що беруть лівою рукою. Кінці ручок приладів повинні упиратися в середину долоні.

7. У випадку, коли треба тимчасово перервати їжу, щоб випити води, взяти хліба чи ін. – ніж і виделку кладуть на тарілку так, як їх тримали: ніж ручкою вправо, а виделку – вліво. Після закінчення їжі, ніж і виделку кладуть на тарілку. Якщо хто-небудь попросить передати прилад, то ножі, виделки, ложки передають ручкою вперед, узявши прилад за нейтральну середину.

8. Абсолютно нетактовно пропускати або спізнюватися на торжество, навіть і з поважної причини. Хто не має можливості прибути до призначеного терміну, зобов'язаний заздалегідь сповістити інших.

9. Саме загальне правило – говорити за столом потрібно про що-небудь спокійне, не слід зачіпати гострих тем, краще дотепна і невимушена бесіда. За столом прийнято говорити за темами, що здатні не знищити апетит. Не варто обговорювати питання про вартість страв і напою. За столом вважається нечемним шепотіння на вухо вашому співрозмовнику. Розмовляти за столом бажано не тільки зі своїм партнером, а і з найближчими сусідами. Бесіду

потрібно вести так, щоб не заважати їжі.

10. Якщо необхідно що-небудь сказати іншій особі, що сидить поруч з сусідом, то говорять за його спиною. Розмова «через сусіда» не повинна бути довгою, вона може складатися з репліки, жарти, невеликої фрази, але тільки за необхідності. Не торкайтеся співрозмовника з метою привернути його увагу.

11. Якщо раптом під час бесіди Ви вирішите чхнути, постарайтеся зробити це неголосно і вибачитися перед своїм співрозмовником. Якщо ж чхнув хто-небудь з присутніх, залиште це без уваги, не потрібно говорити: «Бувайте здорові!»

12. Не повертайтеся спиною, якщо маєте намір поговорити з сусідом.

13. У бесіді не варто розповідати причини, що спонукають Вас не спробувати страву – досить відмовитися.

14. Коли Вам захочеться блиснути дотепністю і ерудицією, тобто вимовити застільну мову або тост, дочекайтеся перерви або паузи, коли присутні за столом не їдять, кажіть коротко. Людина, яка хоче взяти слово, злегка стукає по чарці для того, щоб привернути увагу гостей і починає говорити. Застільна мова закінчується тостом. Неввічливо продовжувати їсти або перемовлятися зі своїми сусідами, в той час, як хто-небудь говорить промову. Слухати треба мовчки.

Як поводитись з стравами підчас їжі. Існує безліч правил, основні:

1. Сир за столом ділять як ножом, так і виделкою: у складі салату – виделкою; як закуски – розрізають ножом; м'які сири, такі як «брі», «камамбер» або «лідеркранц» – намазують на хліб ножом для масла.

2. Салат з невеликої тарілочки не перекладають – їдять з неї; поданий у великій вазі – накладають собі у тарілку ложкою чи виделкою, прикладеної до загального блюда.

3. Якщо бутерброд «на один зубок», то його їдять без приладів; великий, що розпадається в руках и не вміщується в роті – кладеться на тарілку и ріжеться на шматочки за допомогою ножа и виделки; якщо прилади відсутні – користуються серветкою: загорнутий в неї бутерброд обережно відкушують маленькими шматочками.

4. Якщо перша страва подається в чашці для бульйону, їдять його зазвичай десертною ложкою, лівою рукою притримують ручку чашки під час їжі. Як бульйон, так і суп-пюре необхідно спочатку їсти ложкою, а потім – пити, як з простої чашки. При подачі супу у тарілці використовують столову ложку. Яким би суп не був смачним, нахилити тарілку не слід, щоб вичерпнути залишки їжі – можна залишити частину супу в тарілці. Супу наливають неповну тарілку.

Не дуйте на суп, а прохолоджуйте його, злегка помішуючи ложкою.

5. На офіційних обідах руками не їдять взагалі. Вдома, на сімейних обідах або в приятельській компанії в неофіційній обстановці – допускається при дотриманні таких умов: усі частини птиці, які можна, ви з'їдаєте за допомогою ножа і виделки, намагаючись зрізати якомога більше



м'яса, а дрібні кісточки і крильця обгризають; курячу ніжку, зрізавши з неї кілька шматків м'яса, можна взяти в руку.

6. Нарізати відразу кілька шматочків м'яса не варто – воно охолоне і стане не дуже смачним. Ножем, що нарізають страви з м'яса, не беруть сіль з сільнички і їжу з загального блюда.

7. Гірчицю і сіль беруть спеціальними ложечками. Гірчицю кладуть на дно тарілки, а не на край, сіль – з правого боку тарілки.

8. Соуси і підливи не забороняється підбирати шматочком хліба. Це вважається вищим компліментом кухарського мистецтва. Але робити це потрібно правильно: покласти у підливу шматочок хліба і потім виделкою відправити його в рот, як і той, яким ви допомагали собі під час їжі.

9. Рибу в гарячому вигляді прийнято їсти за допомогою спеціальних приладів – рибних виделки та ножа. Їдять рибу і однієї виделкою, тримаючи її в правій руці і допомагаючи собі шматочком хліба, що знаходиться в лівій руці. Кістки за допомогою виделки складають на край тарілки.

10. Є декілька способів поїдання спагеті. Перший: у лівій руці тримають ложку, край якої опускають до тарілки – у поглибленні ложки на виделку накручують макарони. Намотавши макарони, ложкою відділяють цю порцію від решти. Спосіб номер два: на вилку, вертикально встромлену в макарони, накручують відповідну можливостям порцію.

11. Непристойним вважається їсти фрукти, відкушуючи прямо від них – до фруктів подають спеціальні ножі або виделки і діють таким чином:

- ✚ груші і яблука розрізають ножем на 4 частини, а потім, притримуючи виделкою, очищають;
- ✚ апельсини чистять ножем, а мандарини руками;
- ✚ сливи розламують руками;
- ✚ полуницю їдять виделкою;
- ✚ черешні та вишні беруть за гілочку і відправляють до рота;
- ✚ диня не любить ножа, користуються ложечкою;
- ✚ банани очищають від шкірки і їдять ножем і виделкою;
- ✚ персик розрізають на тарілці, видаляючи кісточку, знімають шкірку, користуючись ножем і виделкою, з їх же допомогою їдять, відрізаючи по шматочку.

12. Десерти (тістечка бісквітні, пудинги, морозиво, креми та ін.) прийнято їсти виделкою або ложкою, або тим і іншим разом. Фрукти з компоту перекладають до тарілки, притримують виделкою, розрізають і їдять ложкою.

**Насолодитися їжею можливо не тільки на висоті смаку,
але і на висоті хороших манер!**

Що і з чим пити:

- ✚ білі сухі або напівсухі вина – до рибних страв;
- ✚ сухе червоне вино – до птиці, дичини, яловичини або баранини;
- ✚ вина змішаних білих і червоних сортів або рожеві – до екзотичних страв, як «індичка в абрикосах» та ін.;

✚ шампанське – універсальний напій, його можна подавати практично до будь-яких страв;

✚ лікер або коньяк – до кави;

✚ горілку – до холодних закусок і основної гарячої страви: повинна подаватися на стіл у сильно охолодженому стані, навіть з льодом.

✚ аперитив – сильно охолоджений вермут, мартіні, віскі або яке-небудь ароматизоване вино – напій, що пропонується гостям перш, ніж вони сядуть за стіл.

Кожному напою – свій келих.

✚ червоне сухе вино бажано подавати у фужерах на високій ніжці;

✚ біле – в схожих, але менших за розміром;

✚ десертне – в невеликих округлих келихах;

✚ вино типу херес – в вузьких келихах;

✚ шампанське – у келихах вузьких, у формі кубка або широких на високій тонкій ніжці, у формі чаші;

✚ аперитив, коктейль, лікер або коньяк – чарки різних форм, але мають бути невеликими за розміром;

✚ віскі – чарки повинні мати товсте, прозоре дно, щоб при мінімальній кількості напою створювалося відчуття того, що його в келиху багато;

✚ горілка – найменші чарочки;

✚ грог і пунш – келихи високі і широкі, зроблені з товстого скла, щоб скло не лопнуло від високої температури;

✚ мінеральні води або сік – келихи у вигляді високих склянок.

5 Естетичні вимоги до оформлення і подачі страв

Філософські роздуми з приводу краси та естетики. «Краса врятує світ» – ці слова Ф.М. Достоевського розкривають великий сенс існування людства. Краса внутрішньо властива живому і взагалі всьому життєвому, починаючи від атома і закінчуючи всесвітом, і ми не можемо протівитися тому, що глибоко закладено в нас нескінченною історією світу, адже ми – його частина. Саме вона – краса, править світом, змушуючи нас змінюватися в кращий бік, здійснювати героїчні вчинки, любити життя.

Красою перевіряється нове. Якщо воно красиве, значить необхідне і має жити. Недарма в нашій свідомості, від народження, закладена внутрішня потреба прекрасного. Краса – природність життя, здоров'я, знак вірності еволюції, вона живе у світі, як єдина можлива його форма. Не буде краси, не буде і світу, тому так важливо і необхідно, щоб нас оточувала краса скрізь: на роботі, вдома, на вулиці та за обіднім столом.

Загальний вигляд столу, хороша сервіровка, правильне чергування і поєднання страв сприяють розвитку апетиту, а це в свою чергу позитивно впливає на засвоюваність харчових продуктів.

Добре засвоюється тільки та їжа, яка своїм смаком, ароматом і зовнішнім виглядом збуджує апетит. За словами І. П. Павлова, все оточення під час приймання їжі має бути розраховане на те, щоб відвернути людину від гніту дум

і турбот поточного життя і зосередити його інтерес на їжі: «... нормальна і корисна їжа є їжа з апетитом, їжа з насолодою...».

Велику роль у підготовці людини до виникнення апетиту відіграє зовнішній вигляд страв і кулінарних виробів. Гарна страва – це більше, ніж їжа, за допомогою якої звертаються до людини та її смаку. Майстерно оформлена страва припускає присутність уяви, що дозволить підняти естетичну якість їжі – одну з сучасних наук кулінарії.

Оформлення готової страви має велике значення в розвитку кулінарного мистецтва, це одна зі сходинок створення кулінарного шедевру, складова застільного етикету і елемент зародження естетичних здібностей людини сприймати красу.

Сучасна культура дизайну страв. Існує кілька способів прикраси страви: карвінг, прикраса зацукрованими квітами, сусальним золотом та ін. Розглянемо деякі.

Карвінг. Карвінг в перекладі з англійської «carving» означає «різка, різьба». Термін застосовується до різних понять, у тому числі – до фігурного різання по овочах. Мистецтво карвінгу з'явилося більше двох тисяч років тому і прийшло до нас зі Сходу. Саме Китай вважається основоположником фігурного різьблення, де мистецтво карвінгу стало практично національною традицією. З Китаю карвінг поширився по всім східним державам – в Таїланд, Японію, Корею, причому в кожній країні є свої улюблені фігурки: у Китаї, це – овочі і фрукти (рис. 6.1), в Японії – ієрогліфи і тварини (рис. 6.2), в Таїланді – квіти, особливо орхідеї (рис. 6.3-6.5).

Одним із напрямків розвитку мистецтва прикрас є дитячий карвінг (галерея дитячого карвінгу – рис. 6.6 (А, Б, В, С)).

Будь-яке мистецтво вимагає відповідних інструментів. Художники використовують кисті, а майстри карвінгу – спеціальні інструменти (рис. 6.7).



Рисунок 6.1 – Карвінг по овочам і фруктам



Рисунок 6.2 – Карвінг з відображенням тварин



Рисунок 6.3 – Карвінг з льоду



Рисунок 6.4. – Карвінг з шоколаду



Рисунок 6.5 – Карвінг з відображенням квітів



А



Б



Рисунок 6.6 – Галерея дитячого карвінгу



Рисунок 6.7 – Прилади до карвінгу

Зацукровані квіти. Квіти почали використовувати у приготуванні їжі багато століть тому, і зараз вони знову в тренді. Зацукровані квіти – один із найоригінальніших способів прикраси десертів.



Батьківщиною цих смачних рослин стала Франція: саме там в кінці минулого століття кондитер Віоль першим почав прикрашати свою випічку цукровими фіалками. Зацукровані квіти можна купити в кондитерських магазинах, але можна зробити і самостійно. Для цього будуть потрібні квіти, яєчний білок і цукрова пудра. Спочатку квітку акуратно покривають білком, опускають в пудру, а потім дають їй висохнути. Головне, щоб квіти були чистими, свіжими і без пестицидів.



Сусальне золото – екстравагантний спосіб прикраси страв. Він прийшов до нас з Індії. Пластівцями сусального золота покривають десерти, м'ясні страви та кондитерські вироби.

Логічне поєднання страв і прикрас. Слід пам'ятати декілька правил щодо прикраси страв, щоб їжа виглядала гармонійно, а не безглуздо:

– поєднувані рішення: рибу та морепродукти варто облагородити цитрусовими – лимоном, апельсином, грейпфрутом та зеленню – базиліком, петрушкою, кріпом, стеблами цибулі; м'ясні страви – картопляними фігурками (грибочками, грушами, тощо), овочами та фруктами, зеленню, травами (рис. 6.8-6.11).

– кольорові рішення: контрастні поєднання компонентів страви на тарілці виглядають найбільш ефектно і красиво;

– стриманість і простота: у всьому потрібна поміркованість і акуратність – для більшості страв однієї скромної прикраси цілком достатньо. А також варто не забувати і про доречність: іноді зелень петрушки виглядає набагато красивіше, ніж піраміди з сусального золота;

– дизайн страви: зручне, доцільне, продумане рішення розташування компонентів страви на тарілці.



Рисунок 6.8 – Оформлення рибних гарячих страв



Рисунок 6.9 – Оформлення м'ясних банкетних страв – закусок



Рисунок 6.10 – Оформлення рибних банкетних страв – закусок



Рисунок 6.11 – Оформлення гарячих м'ясних страв

Запитання до самоконтролю

1. Історія виникнення застільного етикету.
2. Застільний етикет як фактор соціальних відношень.
3. Значення поняття «етикет», «застільний етикет».
4. Історичні відомості про столові прибори.
5. Культура використання столових приборів.
6. Історія виникнення та розвитку посуду.
7. Культура поведінки за столом.
8. Сучасні правила застільного етикету.
9. Правила хлібного етикету.
10. Правила сумісності страв і напоїв.
11. Естетичні вимоги щодо харчування.
12. Сучасна культура дизайну страв.



Перелік рекомендованої літератури

1. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, та ін. Ужгород: УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
2. Етикет та культура харчування: навч. Видання / І.І. Вакулик, Я.В. Пузиренко, Т.М. Мисюра. Київ: ТОВ «Аграр Медіа Груп», 2019. 68 с.
3. Ken Albala C. Food: A Cultural Culinary History. USA : Virginia, University of the Pacific, 2013. 290 с.
4. Архипов В.В. Етнічні кухні: Особливості культури та традицій харчування народів світу: учебное пособие / Архипов В.В. Київ, 2019. 234 с.
5. Cuisine and culture: The history of food and people / Linda Civitello. Canada: Wiley, 2019. 433 с.
6. Міхеєнко О.І. Культура харчування як складова культури здоров'я людини. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-03/11moicva.pdf>.
7. Вербенець О.Г. Обряди і страви Святого Вечора / Ольга Вербенець, Віра Манько. Львів: Свічадо, 2018. 200 с.

Навчальне видання

КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ

КОРОТКИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

*для студентів спеціальності 181 «Харчові технології»
ОПП «Харчові технології в ресторанній індустрії»
ступеня вищої освіти бакалавр
денної та заочної форм навчання*

Укладач:
РАДЧЕНКО Анна Едуардівна

Відповідальний за випуск А.Е. Радченко

План 2022-2023 н.р. поз. 6.2.

Підп. до друку 01.09.2022 р. Формат 60x84 1/16. Офсет. папір. Друк цифр.
Ум. друк. арк. 6,75. Тираж 50 прим. Зам.

Видавець і виготівник
Державний біотехнологічний університет
вул. Алчевських, 44а, Харків, 61051