

## Лекція 13.

Тема. Нетрадиційні види харчування. Альтернативні теорії та концепції харчування. Українська народна та традиційна кухні. Лікувальне харчування.

Мета. Ознайомити студентів із нетрадиційними видами харчування; альтернативними теоріями та концепціями харчування; українською народною та традиційною кухнею; лікувальним харчуванням.

Вступ. Нетрадиційні види харчування відрізняються від прийнятих у сучасній медицині принципів і методів харчування здорової людини, їх слід розглядати як складову частину нетрадиційної, альтернативної медицини. Основні види нетрадиційного харчування: вегетаріанство у різних варіантах, харчування макробіотиків, харчування в системі вчення йогів, роздільне харчування, сиродіння, а також добровільне короткочасне або тривале повне голодування (розвантажувально-дієтична терапія).

План.

1. Вегетаріанство.
2. Лікувальне голодування.
3. Сиродіння.
4. Теорія роздільного харчування.
5. Теорія головного харчового фактора.
6. Концепція індексів харчової цінності.
7. Концепція «живої» енергії.
8. Концепція «уявних» ліків.
9. Концепція абсолютизації оптимальності.
10. Харчові настанови різних релігій.
10. Харчування в системі вчення йогів.
11. Етнографічні особливості харчування.
12. Харчування в різних зонах заселення.
13. Особливості національних кухонь.
14. З історії розвитку української кухні.

Нетрадиційні види харчування відрізняються від прийнятих у сучасній медицині принципів і методів харчування здорової людини, їх слід розглядати як складову частину нетрадиційної, альтернативної медицини.

Основні види нетрадиційного харчування: вегетаріанство у різних варіантах, харчування макробіотиків, харчування в системі вчення йогів, роздільне харчування, сиродіння, а також добровільне короточасне або тривале повне голодування (розвантажувально-дієтична терапія). Нерідко рекомендують поєднувати основні види харчування; вегетаріанство й роздільне харчування, сиродіння й голодування. Наприклад, у системі харчування йогів обов'язкове надмірне споживання рідини, що суперечить рекомендаціям макробіотиків. Для лактовегетаріанців і йогів молоко – складова частина раціону, його поєднують з різними продуктами; макробіотики і натуралісти-сироїди його не вживають; у роздільному харчуванні вживання молока припустиме, але окремо від інших продуктів. Послідовники кожного виду нетрадиційного харчування пропонують його для використання різними віковими й професійними групами населення, а також для лікування більшості захворювань.

Рекомендації прибічників нетрадиційного харчування містять як антинаукові положення, здатні завдати шкоди здоров'ю, так і раціональні. Тому фахівці з харчування повинні знати позитивні й негативні характеристики кожного виду нетрадиційного харчування, показання й протипоказання до його застосування.

### **Альтернативні теорії та концепції харчування**

В останні десятиліття з'явилося багато нових оригінальних теорій харчування, які не вписуються в рамки традиційних уявлень, що мають глибокі історичні корені. Однак у кожній із цих теорій є раціональне зерно. Для вибору своєї методики харчування важливо знати сильні і слабкі сторони альтернативних теорій харчування. Розгляньмо основні з них.

#### **1. Вегетаріанство**

Вегетаріанство є однією з найдавніших альтернативних теорій харчування. Це загальна назва систем харчування, які виключають чи обмежують споживання продуктів тваринного походження. Термін «вегетаріанство» походить від латинського *vegetis*, що означає «життєрадісний, свіжий, сильний». Розрізняють чисте, чи суворе, вегетаріанство, прихильники якого виключають із харчового раціону не тільки м'ясо і рибу, а й молоко, яйця, ікру, і несуворе, що допускає молоко, яйця, тобто продукти тваринного походження.

Вегетаріанські ідеї відомі ще з часів Піфагора (570-470 рр. до н.е.), який відмовився від звичайної їжі. Прихильниками цієї системи харчування були відомі вчені, філософи, письменники, художники. Серед них Епікур, Платон, Сократ, Діоген, Овідій, Плутарх, Гіппократ, Сенека, Вольтер, Руссо, Байрон, Репін, Толстой та ін. Майже всі вони прожили довге і плідне життя. Нині у світі налічується понад 800 мільйонів їхніх послідовників.

Відповідно до уявлень вегетаріанців, споживання тваринних продуктів суперечить будові та функції травних органів людини, сприяє утворенню в організмі токсичних речовин, які отруюють клітини, засмічують організм шлаками і спричиняють хронічні отруєння. Харчування винятково рослинною

їжею призводить до чистішого життя і слугує обов'язковим етапом сходження людини до ідеалу.

*Переваги вегетаріанства:*

- зменшення ризику захворювання атеросклерозом;
- нормалізація артеріального тиску;
- зниження в'язкості крові;
- зменшення ризику пухлинних захворювань кишечника;
- поліпшення відпливу жовчі та функцій печінки.

*Недоліки:*

- під час харчування винятково рослинною їжею виникають великі труднощі в достатньому забезпеченні організму повноцінними білками, насиченими жирними кислотами, ферумом, деякими вітамінами, оскільки більшість рослинних продуктів містять порівняно мало цих речовин;
- під час дотримання принципів суворого вегетаріанства необхідно споживати надмірну кількість рослинної їжі, яка відповідала б потребам організму в енергії. Звідси – перевантаження діяльності травної системи великою кількістю їжі, яка зумовлює високу вірогідність виникнення дисбактеріозу, гіповітамінозу і білкової недостатності;
- для людей, уражених важкими захворюваннями, такими як злоякісні пухлини, хвороби системи крові, таке харчування може мати фатальні наслідки;
- з часом за суворого вегетаріанства у людини може розвиватися дефіцит феруму, цинку, кальцію, вітамінів В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, D, незамінних амінокислот – лізину і треоніну.

Таким чином, суворе вегетаріанство як систему харчування можна рекомендувати на короткий період часу як розвантажувальну чи контрастну дієту.

За несуворого вегетаріанства, яке передбачає обмеження споживання тваринних продуктів, з молоком і яйцями в організм надходить більшість цінних харчових речовин. За цих умов харчування на раціональній основі цілком можливе.

Доведено, що для максимального захисту організму від автоімунних процесів необхідно знизити вміст білка з 20 до 6-12%, однак водночас затримується ріст організму. Треба зазначити, що вегетаріанські раціони традиційно корисні для захисту від гіпертонії та ішемічної хвороби серця.

**Вегетаріанське харчування**

**Вегетаріанство** – харчування продуктами рослинного походження. Є три основних види вегетаріанства:

- 1) *суворе вегетаріанство* – вживання тільки рослинної їжі у будь-якій кулінарній обробці;
- 2) *лактовегетаріанство* – вживання в їжу рослинних і молочних продуктів;
- 3) *лактоововегетаріанство* – вживання в їжу рослинних і молочних продуктів, яєць.

У світі 1 млрд. чол. є вегетаріанцями, але значна частина з них стали ними не добровільно, а через соціально-економічні причини. У разі поліпшення матеріальних умов життя «вимушені» вегетаріанці включають у харчування м'ясо та інші тваринні продукти. Погіршення економічної ситуації в будь-якій країні завжди супроводжується «вегетаріанізацією» харчування частини населення, оскільки більшість рослинних продуктів дешевші і доступніші, ніж продукти тваринного походження.

Добровільне вегетаріанство зумовлене релігійними приписами; морально-етичними переконаннями, що заперечують забій тварин; а також медичними (оздоровчими) причинами. Прибічники вегетаріанства з медичних причин вважають, що таке харчування найбільш адекватне організму людини, воно забезпечує здоров'я, профілактику хвороб і активне довголіття.

Наука про харчування оцінює вегетаріанство з урахуванням його виду, відповідності фізіологічним потребам різних груп населення, наявності тих чи інших захворювань.

Харчування суворого вегетаріанців – *веганів* – дефіцитне на повноцінні білки, вітаміни В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, А. Вміст кальцію, заліза, цинку і міді кількісно може бути достатнім, але засвоюваність їх із рослинної їжі низька. Тому вегетаріанство нераціональне для росту організму дітей і підлітків. Діти з сімей веганів нерідко відстають від однолітків у фізичному розвитку, у них часто зустрічаються прояви аліментарних захворювань. Веганство не забезпечує підвищену потребу в легкозасвоюваному кальції в літніх людей, особливо в жінок, для яких існує велика небезпека розвитку остеопорозу. Несприятливо впливає суворе вегетаріанське харчування на вагітних жінок і матерів, що годують груддю, на розвиток плода й дитини грудного віку. Організм дорослої здорової людини може пристосуватися до веганства й функціонувати, але не в оптимальному режимі, у разі субнормального надходження деяких незамінних нутрієнтів. Однак під час захворювань пристосувальні можливості організму можуть виявитися недостатніми. Наприклад, у осіб, які займаються важкою фізичною працею або спортом, а також у разі деяких захворювань (органів травлення, після великих хірургічних втручань і травм, опікової хвороби), підвищується потреба в повноцінному білку, яку не може забезпечити веганство.

На відміну від веганів, у *лактовегетаріанців* дефіцит вітаміну В<sub>12</sub>, феруму, частково цинку і купруму менший, але молоко й молочні продукти бідні на них і не можуть повністю задовольнити потреби організму. У них можливий невеликий дефіцит заліза через низьке його засвоєння з яєць. Загалом лактовегетаріанство і лактоовоовегетаріанство не суперечать сучасним принципам раціонального харчування.

Вегетаріанське харчування в разі широкого асортименту рослинних продуктів має високий вміст вітаміну С і каротиноїдів, калію, магнію, харчових волокон, а в разі веганства ще й майже повну відсутність насичених жирних кислот і холестеролу. Однак молочні продукти і яйця в харчуванні лакто- і лактоовоовегетаріанців можуть бути більшим джерелом жирів, насичених жирних кислот і холестеролу, ніж м'ясні продукти.

Прибічники вегетаріанства як оздоровчого харчування вважають, що м'ясо несприятливо впливає на організм через наявність у ньому токсичних

біогенних амінів, а також утворення з білків м'яса сечової кислоти, аміаку та інших продуктів метаболізму. Вважають, що ці речовини порушують функцію ЦНС і перевантажують діяльність печінки та нирок через необхідність їх знешкодження і виділення з організму. Думка про шкідливість м'яса в разі помірного споживання не має наукового обґрунтування. Це стосується і окремих метаболітів м'ясної їжі, наприклад, сечової кислоти. Доведено, що сечова і аскорбінова кислоти є активними водорозчинними антиоксидантами в організмі людини. Крім того, сечова кислота захищає аскорбінову кислоту від окиснення. Висока концентрація сечової кислоти в крові людини розглядається як своєрідне пристосування до дефіциту вітаміну С.

За деякими даними, у суворих вегетаріанців нижча смертність від ішемічної хвороби серця, менше поширені гіпертонічна хвороба та інсулінонезалежний цукровий діабет, рідше виникають деякі форми раку, зокрема товстої кишки. З іншого боку, встановлено, що у веганів частіше зустрічаються недостатність деяких вітамінів і мінеральних речовин, недокрів'я, вища інфекційна захворюваність, зокрема на туберкульоз. У 1990 р. Американська дієтологічна асоціація висловила свою позицію стосовно суворого вегетаріанства: за умови доповнення раціону препаратами вітамінів і мінеральних речовин веганство може мати значення в профілактиці атеросклерозу і деяких інших захворювань, незважаючи на невисоку біологічну цінність білка суворого вегетаріанського харчування.

Молочно-рослинна спрямованість харчування вважається доцільною для літніх і старих людей. У разі деяких захворювань (подагра, ниркова недостатність тощо) на короткий або тривалий термін обмежують або виключають м'ясо тварин і птиці, рибу. Вегетаріанська спрямованість харчування, що не виключає споживання тваринних продуктів, рекомендується у разі ожиріння, атеросклерозу й пов'язаних з ним захворювань – дискінезій кишок із запорами, подагри, сечокам'яної хвороби. Суворе вегетаріанське харчування у вигляді розвантажувальних днів є складовою частиною дієтотерапії багатьох захворювань. Для здорових людей оптимальним є змішане харчування: широке використання овочів, плодів і різних вегетаріанських страв, а також відмова від надмірного споживання м'яса й м'ясних продуктів. Слід ураховувати, що змішаний раціон створює більші можливості для пристосування харчування до біохімічної індивідуальності організму, ніж раціон, який складається переважно з рослинних або тваринних продуктів.

## **2. Лікувальне голодування**

Здатність витримувати достатньо тривалі періоди голодування людина успадкувала від своїх далеких предків. Голодування і харчування з обмеженою енергетичною цінністю з лікувальною метою відомі ще з часів Стародавнього Єгипту, Індії, Греції. Його застосовували жерці, філософи, такі лікарі стародавності, як Гіппократ, Авіценна. Проте суперечки навколо методу лікувального голодування тривають донині. На наш погляд, метод лікувального голодування має право на існування й у розумних межах, за лікарськими показниками, може і повинен використовуватися у практичній медицині.

Дослідження особливостей фізіологічних і біохімічних процесів засвідчили, що під час голодування в організмі відбувається адаптація до ендогенного (внутрішнього) харчування, що характеризується зниженням інтенсивності обміну речовин, мінімальними затратами білків і переважним використанням жирових запасів.

Період повного утримування від їжі може бути короткочасним (1-3 доби), середньої тривалості (7-10 діб) чи тривалим (до 40-50 діб). Останній повинен проводитися тільки під суворим контролем лікаря. Курс лікувального голодування – серйозне навантаження для організму, своєрідна стресова ситуація.

Нині дозоване голодування і розвантажувальна дієтотерапія є одними з методів лікування багатьох гострих і хронічних захворювань: серцево-судинних, шлунково-кишкових, алергійних, органів дихання, суглобів, ожиріння, низки психічних розладів. За гострого гастриту, ентероколіту, гострого холециститу, панкреатиту, шлункової кровотечі, серцевої астми, інфаркту міокарда, надлишкової маси тіла з лікувальною і профілактичною метою широко призначають одноденне (24-годинне) голодування.

Дослідження останніх років дають змогу розглядати лікувальне голодування як охоронно-стимулювальну терапію, що поєднує, з одного боку, охоронне стимулювання, а з іншого – підвищує стійкість організму, нормалізує процеси обміну.

За нормального сприйняття одноденне голодування може бути рекомендоване щотижня. Перше вживання їжі після добового голодування має складатися із салату і варених або тушкованих овочів. Друге вживання може бути комплексним, із доданням м'яса або інших продуктів тваринного походження.

Варто пам'ятати про те, що лікувальне голодування – це метод дієтичного лікування, а не раціонального харчування. Він застосовується тільки після консультацій із кваліфікованим лікарем.

**Повне голодування** – припинення приймання їжі зі збереженням приймання води, **абсолютне голодування** – виключення їжі і води. Голодування може бути вимушеним і добровільним. Причини добровільного голодування: релігійні – повне голодування в дні християнських постів, абсолютне голодування в денний час посту місяця рамазан в ісламі тощо; політичні і соціальні – у разі конфліктних ситуацій у громадському житті; профілактичні – у здорових людей, які переконані в оздоровчих можливостях голоду; лікувальні – у разі гострих і хронічних захворювань. Лікувальне голодування іноді називають розвантажувально-дієтичною терапією.

Повне голодування поділяють на коротке (1-3 доби), середньої тривалості (5-10 діб) і тривале – 2 тижні й більше. За даними наукової літератури, середня тривалість життя людини в разі повного голодування становить 61 добу, але часто смерть настає раніше цього терміну. Тому тривале лікувальне голодування призначають на 15-30 діб (звичайно не більше ніж на 20).

Лікування голодом застосовували ще в давні часи, в основному в Індії, Китаї, Єгипті, Греції. Є дані про позитивний вплив тривалого голодування на деякі форми шизофренії, бронхіальну астму, гіпертонічну хворобу, нейродерміт, алергічний дерматит, екзему, артрити, деякі захворювання

органів травлення тощо. Тобто голодування не є вузькоспецифічним засобом лікування певного захворювання.

Поширеною є думка про те, що нібито голодування очищає організм від «шлаків», на чому ґрунтується його лікувальний ефект. Навпаки, встановлено, що під час тривалого й навіть середньої тривалості голодування в організмі накопичуються продукти розпаду аміно- і жирних кислот, оскільки запаси глікогену в печінці і м'язах швидко вичерпуються. Позитивний ефект лікувального голодування, який спостерігається в частини хворих, спричинений мобілізацією захисних сил організму, його адаптаційних і компенсаторних резервів унаслідок стресу, зумовленого голодом. Активуються імунна і ендокринна системи, пригнічується алергічне запалення, відзначається гіпосенсибілізуюча дія, відбувається аутоліз клітин, у тому числі патологічно змінених, збільшується утворення біогенних стимуляторів регенеративних процесів у тканинах тощо.

Таким чином, унаслідок тривалого голодування відбувається не відпочинок або «очищення» організму, а, скоріше, його «струс» з комплексом різної спрямованості біохімічних, функціональних і морфологічних зсувів.

У період тривалого голодування в організмі виникають несприятливі зміни, тобто розпадаються функціонально активні білки тканин і органів, у крові накопичуються продукти неповного окиснення білків і жирів, метаболічний ацидоз, втрата мінеральних речовин, вітамінів тощо. Можливі ускладнення: може виникнути різка артеріальна гіпотензія, гіпоглікемічний стан; порушення психоемоціональної сфери, аж до психічних розладів; гіповітамінози з явищами поліневритів, ураженнями шкіри і волосся, анемія. Описані випадки смерті, зокрема від серцевої недостатності внаслідок ураження м'язів серця або від гострого здуття шлунка через надмірне вживання щільної їжі після голодування. Під час тривалого голодування зменшується утворення травних ферментів, тому відновлення харчування потребує особливої обережності – необхідно поступово кількісно збільшувати і якісно ускладнювати харчування.

Характер, частота і ступінь вираженості ускладнень у разі тривалого голодування індивідуально непередбачені. Тому лікувальне голодування призначають тільки як метод вибору, коли традиційна терапія не дала клінічного ефекту. Крім того, голодування протипоказане за наявності туберкульозу, злоякісних новоутворень, вираженого атеросклерозу, цукрового діабету, особливо інсулінозалежного, тиреотоксикозу, хронічного активного гепатиту, цирозу печінки, подагри, хвороб крові тощо. Не рекомендується тривале голодування дітям, вагітним жінкам і матерям, що годують груддю, старим людям. Чим довший період голодування, тим швидше потім людина набирає масу тіла через те, що під час тривалого голодування організм пристосовується до економної витрати енергії, знижуються основний обмін і теплопродукція. Тому за наявності аліментарного ожиріння тривале голодування не рекомендоване, оскільки у відновний період маса тіла швидко відшкодовується навіть у разі обмеженого харчування.

Тривале голодування слід проводити в лікарнях і за визначеними правилами. Голодування розпочинають після очищення кишок і завершення приймання ліків. Після голодування настає відповідальний період відновного

харчування. Його призначають на термін, що дорівнює терміну голодування, і проводять шляхом поступового включення рекомендованих напоїв, продуктів і страв.

### 3. Сироїдіння

Ця теорія базується на положенні про те, що сучасна людина успадкувала від своїх далеких предків пристосованість лише до певного раціону з продуктів, не підданих термічній обробці. Теорію харчування предків проповідують прихильники двох напрямів – сироїдіння і сухоїдіння. Однак ці напрями, незважаючи на загальну концепцію, антагоністичні один до одного.

Харчування сирими молочно-рослинними продуктами без будь-якого впливу на них вогню і пари називається *сироїдінням*.

На думку прихильників сироїдіння, таке харчування дає змогу засвоювати поживні речовини в первинному вигляді, оскільки під впливом термічної обробки і неминучого впливу металів їхня енергетична цінність знижується, а засвоюваність погіршується.

Із продуктів, приготованих за допомогою вогню, люди, які споживають сиру їжу, допускають лише хліб із цілісного зерна (зі збереженням висівок) і без застосування дріжджів.

Прихильники цієї концепції вважають, що «культурне харчування суперечить природі, а сироїдіння є природним для людини, оскільки травна система анатомічно і фізіологічно призначена для сирих плодів». Одним із підтверджень цього, на думку сироїдів, слугує той факт, що всі тварини і птахи споживають їжу такою, якою дає їм природа. Термічна обробка харчових продуктів їм уявляється не прогресом, а оманю цивілізації. Харчуючись сирою рослинною їжею, стверджують прихильники сироїдіння, ми тим самим поглинаємо сонячну енергію, що перетворюється в клітинах нашого організму у свої різновиди.

«М'ясні сироїди» вживають м'ясо в сирому промороженому вигляді (строганина), «рибні» – свіжоморожену і свіжовилловлену рибу. Одні послідовники сироїдіння рекомендують харчуватися винятково сирими зернами, інші – фруктами, горіхами.

За харчування сирою їжею потрібно обмежувати споживання білка до 25-30 г і навіть 15 г за добу.

Встановлено, що під час споживання сирої їжі почуття ситості настає набагато швидше, ніж під час споживання вареної. Це зумовлює вживання меншої кількості харчових продуктів і використовується в дієтотерапії для лікування ожиріння. Втрата маси тіла відбувається також внаслідок зменшення кількості рідини, яка випивається за споживання сирої їжі, та кухонної солі, що важливо у разі захворювань серцево-судинної і видільної систем.

Концепція харчування людей, які споживають сиру їжу, з позиції медицини може бути прийнятна лише на короткий термін. Доцільніше і корисніше використовувати його в тих випадках, коли сироїдіння показане і проводиться періодично, впродовж кількох днів чи тижнів. Це так зване «зигзагне» харчування за Ноорденом.

Під *сироїдінням* розуміють харчування рослинними продуктами, які не піддаються термічній обробці, тобто сирими. Сироїдіння є крайнім варіантом суворого вегетаріанства. Сироїди вважають, що їжа повинна бути «живою», не



«убитою» або зміненою дією високих температур. Раціон харчування вони складають зі свіжих овочів, фруктів, ягід і їх соків, **сухофруктів** (висушених на повітрі і під дією сонця), дикорослих їстівних рослин, горіхів, сирого насіння олійних рослин, пророслого зерна, розмочених у воді круп. Сироїди вважають сиру воду єдиним корисним напоєм. Частина сироїдів включає до раціону хліб, спечений без дріжджів, мед, олію, одержану методом холодного пресування.

Сироїдіння обґрунтовують:

- наявністю в сирій рослинній їжі «живої» (сонячної, космічної) енергії;
- відповідністю сироїдіння харчуванню предків людини до появи вогню, природністю сироїдіння, оскільки всі тварини споживають їжу такою, якою дає природа;
- збереженням вітамінів та інших біологічно активних речовин у сирих продуктах.

Зазначені теоретичні положення сироїдіння науково необґрунтовані повністю або частково.

Закони збереження й перетворення енергії та створення на їх підставі теорії харчових ланцюгів не залишають місця для визнання міфічної «живої» енергії. Рослини трансформують світлову енергію сонця в енергію харчових речовин, які синтезуються ними (білки, жири, вуглеводи, органічні кислоти), а далі вона надходить в організм тварин і людей. Людина може брати енергію з нутрієнтів рослинних і тваринних продуктів, що вживаються, або із власних запасів жирів, вуглеводів і білків. Інші шляхи забезпечення організму енергією науково не встановлені. Перехід первісної людини з сирої їжі на варену розширив її раціон і поліпшив засвоєння харчових речовин. Зокрема, у травному каналі із сирих рослинних продуктів білок вилучається гірше, ніж із варених. Використання вогню під час приготування їжі зменшило ризик виникнення інфекцій і глистових інвазій. Усе це сприяло фізичній і розумовій еволюції людини.

Однак за умови тривалої термічної обробки їжа набуває негативних властивостей, тобто з'являються канцерогенні, мутагенні та інші шкідливі речовини – продукти полімеризації жирів, меланоїдини тощо, руйнуються термолабільні нутрієнти, перш за все вітаміни. Стає зрозумілою необхідність додержання гігієнічних правил приготування їжі і цілорічного споживання свіжих овочів, фруктів і ягід, які є головним джерелом вітаміну С, каротиноїдів, меншою мірою – фолату і вітаміну К. Вітамінів групи В у цих продуктах (за невеликим винятком) мало, а вітамінів А, D, В<sub>12</sub> в них немає.

Абсолютне і постійне сироїдіння слід віднести до нераціонального харчування. Воно протипоказане дітям, вагітним жінкам, матерям, які годують груддю, особам, зайнятим важкою фізичною працею. Тривале сироїдіння може спричинити білково-енергетичну недостатність, полігіповітамінози, анемію та інші ускладнення. Однак нетривале (1-3 тижні) сироїдіння з переважанням у раціоні овочів і плодів застосовують як лікувально-дієтичний метод у разі ожиріння, гіпертонічної хвороби, подагри, хронічної ниркової недостатності, алергії. Сироїдіння у вигляді розвантажувальних днів (яблучний, кавунний,

огірковий тощо) широко використовують у лікуванні деяких захворювань, їх рекомендують вагітним жінкам під час ранніх і пізніх токсикозів вагітності.

Розвантажувальні дні (сирі овочі і плоди, їх соки) припустимі й для здорових людей. Тому що постійне харчування ідеальною їжею сприяє метаболічній гіподинамії – своєрідному зниженню активності систем, які забезпечують обмін речовин. Це явище можна умовно порівняти з м'язовою гіподинамією, пов'язаною з низькою фізичною активністю, що призводить до детренованості м'язів. Ідеально збалансоване харчування створює такі комфортні умови для обміну речовин, які не є еволюційно основою оптимальної життєдіяльності людини (О.М.Уголев). У межах коротких періодів часу (дні) відхилення від збалансованого, ідеального харчування можуть бути не тільки фізіологічними, але й необхідними для підтримання високого рівня активності органів і систем, які забезпечують засвоєння їжі. Для тривалих періодів часу правило рівності витрати й надходження харчових речовин зберігає своє значення, запобігає виникненню хвороб недостатнього і надмірного харчування.

**Споживання сухої їжі**, як інший різновид теорії харчування предків, може бути також допустимим лише на обмежений термін для лікування деяких захворювань кишечника. Ця концепція не відповідає законам раціонального харчування. У XII-XI століттях існувало навіть покарання для провинених людей: «Сухо да ясть». Їх годували винятково хлібом, і витримати це випробовування було непросто.

Позбавлення людини рідини навіть на кілька діб призводить до зневоднювання організму.

#### **4. Теорія роздільного харчування**

Родоначальником теорії роздільного харчування був американський дієтолог Герберт Шелтон. Його система суворо регламентує сумісність і несумісність харчових продуктів. Основним процесом вважається травлення в шлунку і не беруться до уваги інші аспекти взаємодії речовин у їжі та їх засвоєння в шлунково-кишковому каналі.

Основні положення теорії Г. Шелтона:

- Не можна одночасно вживати білкову і крохмальну їжу – м'ясо, риба, яйця, сир, молоко, кисломолочний сир несумісні з хлібом, борошняними виробами і кашами. Пояснюється це тим, що білки перетравлюються в кислому середовищі в нижній частині шлунка, а крохмаль – у верхніх його частинах під дією ферменту слини і потребують лужного середовища. У кислому середовищі шлунка активність ферментів слини пригнічується, і перетравлювання крохмалю припиняється.
- Кислі продукти не можна поєднувати з білковою і крохмалистою їжею, оскільки вони руйнують пепсин шлунку. У результаті білкова їжа загниває, а крохмалиста не засвоюється.
- Цукор і солодкі фрукти рекомендується їсти окремо від усього іншого.

Автор іншої відомої дієти – американський лікар Вільям Говард Хей. Він не рекомендує змішувати продукти, які під час засвоєння в організмі

створюють лужну і кислу реакцію. Роздільне харчування, за Хеєм, має на 80% складатися з харчових продуктів, які утворюють луги, і на 20% – із продуктів, що утворюють кислоти.

На думку багатьох дієтологів, у теорії роздільного харчування домінують механістичні уявлення. Їжа у шлунку затримується щонайменше на кілька годин. Тому жодного значення немає, що спожито на початку приймання їжі або наприкінці. Задовго до наукових висновків народна мудрість обґрунтувала розумне поєднання харчових продуктів, наприклад, м'яса й овочів, каші й олії та ін. Принцип різноманітного харчування має зберігатися для кожного приймання їжі. Наша травна система «запрограмована» на перероблення і засвоєння найрізноманітніших продуктів. Саме різноманітна їжа необхідна людині для виконання її численних і складних біологічних і соціальних функцій, тимчасом як монотонна, одноманітна їжа пригнічує діяльність травних залоз і всієї аліментарної системи загалом.

Однак у системі роздільного харчування є раціональне зерно – помірність у харчуванні і рекомендації більшого споживання фруктів, овочів, молока.

**Роздільне харчування** – це окреме споживання різних за хімічним складом продуктів під час приймання їжі. Роздільне харчування ґрунтується на уявленнях про сумісне і несумісне поєднання продуктів і шкідливість для здоров'я суміщення різних продуктів, тобто змішаної їжі.

**Основні положення** роздільного харчування:

- слід вживати в різний час білки й крохмаль, білки й жири, білки й цукор, кислі й солодкі фрукти, кислі продукти з білками або крохмалем;
- споживати молоко, кавуни й дикі окремо від іншої їжі;
- не пити соків між прийомами їжі;
- уникати десертів, особливо охолоджених, тощо.

Під термінами «білки», «жири», «крохмаль» мають заувазі відповідні продукти: для білків – нежирні м'ясо й риба, сир, твердий сир, яйця, горіхи тощо; для жирів – вершкове масло й олія, сало, вершки, жирне м'ясо тощо; для крохмалю – зернові, бобові, картопля тощо. Цей поділ продуктів викликає заперечення: у яйцях і твердих сирах майже однакова кількість білка й жирів; у горіхах білка менше, ніж жирів; у бобових багато не тільки крохмалю, але й білків тощо. Таким чином, у багатьох природних продуктах поєднуються різні харчові речовини, які неможливо ізолювати під час приймання їжі.

У роздільному харчуванні **оптимальна сумісність** основних продуктів така:

- нежирне м'ясо, риба, птиця, а також яйця, цукор, кондитерські вироби поєднуються тільки з зеленими і некрохмалистими овочами;
- хліб, крупи, макаронні вироби, картопля – з олією й вершковим маслом, вершками, сметаною, різними овочами;
- сир, кисломолочні напої – із солодкими фруктами, сухофруктами і різними овочами;
- сир твердий, бринза – з кислими фруктами, томатами та іншими овочами;
- овочі зелені й некрохмалисті – з усіма продуктами, крім молока.

Користь роздільного харчування пояснюють тим, що в разі незмішування харчових продуктів їх перетравлювання поліпшується, відбувається більш повно, унаслідок чого в товсту кишку потрапляє мінімальна кількість неперетравленої їжі. Це гальмує розвиток кишкової мікрофлори, процеси гниття і бродіння в кишках, а в кінцевому підсумку запобігає аутоінтоксикації організму. Роздільне споживання білка й крохмалю пояснюють тим, що на перетравлювання в шлунку білкової й крохмалистої їжі виділяється різний за об'ємом і хімічним складом шлунковий сік. Отже, поєднання білкових і крохмалистих продуктів порушує процес травлення, тому не можна одночасно їсти м'ясо з картоплею, хліб з твердим сиром тощо. Проміжок між прийманням білкової й крохмалистої їжі має становити 2-8 годин. Роздільне споживання крохмалистих і кислих продуктів пояснюють тим, що кислоти інактивують амілазу слини, яка необхідна для початкового гідролізу крохмалю в ротовій порожнині. Тому не можна одночасно їсти помідори з картоплею або хлібом, а кислі фрукти (цитрусові, гранати тощо) слід їсти за 30 хв. до інших продуктів. Роздільне споживання цукру і крохмалю пояснюють тим, що цукор, який перетравлюється у кишках, може затримуватися разом з крохмалистою їжею в шлунку і спричинити у ньому бродіння. Тому не слід їсти кашу з цукром чи варенням.

Роздільне харчування не має вагомого наукового обґрунтування тому, що засвоєння їжі починається, але не закінчується в травному каналі. Для кращої асиміляції нутрієнтів необхідне їх збалансоване надходження до клітин. Тобто збалансована суміш замісних і незамісних амінокислот необхідна для синтезу білка в організмі; органи травлення адаптовані до якісного складу їжі. Роздільне споживання дійсно поліпшує їх перетравлювання в травному каналі (що є основою роздільного харчування), але це не означає, що змішана їжа погано перетравлюється. Більшість продуктів містить різні харчові речовини, і практично неможливо підібрати ідеальне для їх вибіркового перетравлювання поєднання. Вигравши за умови роздільного харчування в перетравлюванні в шлунку одного нутрієнту харчових продуктів, можна програти в перетравлюванні інших нутрієнтів у кишечнику. Крім того, відомо безліч взаємодій харчових речовин у ході їх засвоєння. Так, органічні кислоти кислих плодів і овочів можуть погіршувати гідроліз крохмалю зернових продуктів у ротовій порожнині, але вони поліпшують усмоктування заліза із зернових продуктів у кишках. Крім того, нормальна мікрофлора кишок потрібна організму людини, і немає підстав гальмувати її діяльність або вважати, що харчування змішаною їжею спричинює кишкову аутоінтоксикацію. Остання можлива в разі дисбактеріозу, у розвитку якого мають значення й аліментарні чинники ризику (зокрема, тривале харчування рафінованою, з дефіцитом харчових волокон їжею).

Багатовікова практика харчування населення усіх країн побудована на розумному поєднанні окремих продуктів. Продуктові поєднання пройшли перевірку на переносність протягом життя багатьох поколінь. Так, рекомендоване в роздільному харчуванні споживання молока окремо від іншої їжі спростовується національними кухнями різних народів.

Роздільне харчування протягом нетривалою періоду не є шкідливим. Тривале (місяці й роки) роздільне харчування може спричинити певну

детренованість травних залоз і можливий зрив травлення в разі переходу на звичайну змішану їжу. Однак це не означає, що роздільне харчування не має ніякого практичного значення. У частини хворих із захворюваннями органів травлення (атрофічний гастрит із секреторною недостатністю, гастродуоденіт, рецидивуючий панкреатит тощо) роздільне харчування може давати позитивний ефект. Однак необхідно добирати поєднання продуктів з урахуванням індивідуальних особливостей хворого. Отже, неможливо дати єдину для всіх хворих схему поділу продуктів або їх поєднання. Крім того, реакція хворого може залежати не від продуктів, а від способу їх кулінарної обробки.

## 5. Теорія головного харчового фактора

Прихильники цієї теорії вважають, що організм має бути забезпечений якимось одним чи кількома харчовими факторами. Всі інші компоненти їжі вони вважають другорядними чи просто ігнорують.

Очевидно, за такого підходу з харчового раціону зникають деякі незамінні харчові речовини.

Найбільшого поширення серед прихильників концепції головного харчового фактора в сучасному світі отримали вчення макробіотиків і дієта Д. Джарвіса.

*Макробіотика* – філософське вчення, яке походить від дзен-буддизму. «*Макробіот*» у перекладі з грецької означає «довгожитель». Зародилося вчення макробіотиків у Японії. Великий внесок у його розвиток зробив японський лікар і філософ Джордж Осава (1893-1966). Його прихильники вважають можливим за допомогою певних продуктів за вилучення з раціону інших забезпечити людині щасливе довголіття.

Макробіотика базується на біполярній картині світу, яка відображається і в харчуванні. Відповідно до неї, кожен харчовий продукт містить полярні елементи інь та янь. Для розрахунку співвідношення між інь та янь враховується, наприклад, спосіб росту (під землею, над землею), час росту, колір, форма, структура, вміст мінералів і води. Спосіб приготування може збільшити вміст інь чи янь у продукті.

Макробіотика оцінює страву з погляду співвідношення в ній інь та янь. Бажане співвідношення – 5:1. Цій умові відповідає, наприклад, цільне зерно. Саме тому основу макробіотичної дієти становлять цілісні крупи. Приготовані в різному вигляді, вони мають становити 50-60% обсягу спожитої за добу їжі. Разом із крупами передбачається споживання сезонних і вирощених у прилеглий місцевості овочів. Людина, відповідно до цієї теорії, розглядається як частина природи, і правильний вибір харчових продуктів допомагає жити в гармонії з нею. На третьому місці в макробіотичній дієті – бобові. Горіхи, соняшникове і гарбузове насіння застосовують як повноцінний замітник тваринних білків. Ще один компонент макробіотичної дієти – морські водорості як важливе джерело мінеральних речовин. Не дивно, що у послідовників вчення макробіотиків часто виявляли цингу – злакові раціони виявилися збідненими на аскорбінову кислоту. Водночас погляди макробіотиків знайшли застосування в профілактиці та лікуванні гіпертонічної хвороби.

Д. Джарвіс відомий як автор книжки «Мед та інші природні продукти», де він зазначає виняткове значення меду (головний харчовий фактор), а яблучний оцет вважає універсальним лікувальним засобом.

З позицій наукової медицини головного харчового фактора не існує. Організм повинен отримувати весь комплекс замічних і незамінних харчових речовин у збалансованому вигляді.

### **Харчування макробіотиків (довгожителів)**

Ця система харчування виникла в Японії. Вона охоплює: релігійно-філософські положення дзен-буддизму; теорію і практику східної психосоматичної медицини; японські традиції в харчуванні; деякі сучасні підходи до аліментарної профілактики масових неінфекційних захворювань.

*Макробіотики* розглядають життєву силу як взаємодію і боротьбу протилежностей, або сил янь і інь. Рівновага цих сил забезпечує психічне і фізичне здоров'я. До *янь* належать такі поняття, як чоловічий, сильний, активний, підвищена функція, до *інь* – жіночий, слабкий, пасивний, знижена функція. В організмі янь збільшується влітку, інь – узимку. Ознаки порушення балансу янь та інь лежать в основі діагностики хвороб. Важливо враховувати, що інь та янь – це протилежності, які складають єдність: там, де зменшується інь, збільшується янь, і навпаки.

Харчування макробіотиків передбачає керування функціями організму за допомогою двох інформаційних основ їжі – янь та інь. Створена класифікація продуктів з переважанням у них янь та інь, розроблені раціони для лікування захворювань за принципом протилежності. Наприклад, гострі запальні захворювання (янь) лікують «охолоджуючою» їжею, яка містить інь; загальну слабкість, перевтому (інь) – «зігріваючою» їжею, тобто янь. Чоловікам (янь) необхідно більше продуктів типу інь, а жінкам (інь) – більше янь – для внутрішньої рівноваги зазначених сил. Макробіотики акцентують увагу на дотриманні в раціонах співвідношення калію і натрію (5:1) через обмеження кухонної солі і на доцільності олузнюючого впливу їжі на організм. Виваженість янь та інь у продуктах макробіотики виявляють за кольором овочів і плодів, напрямком росту рослин, співвідношенням в них натрію і калію, кислот і основ тощо. Але більшість продуктів не вкладається у цю схему. Так, червоні овочі, як і взагалі червоний колір, макробіотики наділяють властивостями янь, але томати віднесені до інь, оскільки вони кислі й водянисті.

Макробіотики вважають, що для поліпшення здоров'я й профілактики захворювань слід уникати м'яса тварин і птиці, тваринних жирів, молочних продуктів, цукру, натуральної кави, прянощів та спецій. Вони не рекомендують вживати очищені зернові продукти (вироби з борошна тонкого помелу, макаронні вироби тощо), продукти промислового виробництва, у тому числі консервовані і заморожені, кухонну сіль. Виключають алкоголь, а також «ненатуральні продукти» – морозиво, шоколад, пепсі-колу та інші прохолодні напої, ковбаси тощо. Мед і фрукти обмежують; для жителів помірного клімату вони не рекомендують цитрусові, банани та інші екзотичні плоди.

Основою харчування макробіотиків є зернові продукти; нешлифований рис, цілі зерна пшениці, ячменю, просо та інші злаки, бобові, хліб і хлібобулочні вироби з непросіяного борошна. Не менше ніж 1/3 овочів повинні

бути свіжими. Припустиме вживання квашених овочів. Для приготування їжі використовують рослинні нерафіновані олії. Готові страви приправляють морською сіллю і соєвим соусом. Горіхи, насіння олійних культур, сухофрукти використовують як закуски. Обмежують споживання рідини. Із напоїв рекомендують чай зелений із дикорослих рослин, каваподібний напій із зерен злаків. Фрукти дозволяють їсти 2-3 рази, рибу 1-2 рази за тиждень, яйця – 1 раз на місяць. Тобто стандартний раціон макробіотиків вегетаріанський; він складається в основному із зернових, бобових та овочів.

Важко зрозуміти, чому макробіотики негативно ставляться до фруктів, ягід і їх соків, що мають високий рівень лужних еквівалентів, зокрема, калію, молочних продуктів. Встановлено, що тривале використання раціону, складеного переважно або повністю зі злакових, небезпечно для здоров'я. Такий раціон дефіцитний на незамінні амінокислоти, вітаміни: А, С, В<sub>12</sub>, фолат, джерела кальцію, що добре засвоюється, залізо й цинк. У багатьох країнах доведено, що внаслідок макробіотичного харчування виникають аліментарні порушення: у дорослих людей виявляють білкову недостатність, цингу, А-гіповітаміноз, залізодефіцитну анемію. Аналогічні наслідки в поєднанні із затримкою росту, імунодефіцитом і рахітом спостерігали в дітей, яких годували за системою макробіотиків. У лікувальному харчуванні давно й незалежно від макробіотиків застосовують дієти з переважанням рису або вівсяної крупи; дієти лужної спрямованості (наприклад, у разі подагри) дієти з різким обмеженням кухонної солі (хворим на гіпертонічну хворобу, на хвороби нирок, недостатність кровообігу тощо). Отже, навіть хворими особами система харчування макробіотиків використовується вибірково й частково, а в повному обсязі найчастіше протипоказана.

### **6. Концепція індексів харчової цінності**

Суть концепції полягає в тому, що цінність харчових продуктів або раціону для організму є сумою кількісних величин, які характеризують хімічні складники продукту. Однак такі спроби призводять до того, що якісно неоднозначні компоненти раціону постають в індексі як взаємозамінні. Це створює небезпеку формування неповноцінних раціонів, оскільки за основу береться не збалансованість харчування за основними харчовими речовинами, а кількість нарахованих індексів.

Найпоширенішою дієтою, що відображає концепцію індексів харчової цінності, є очкова. Автор її – Ерна Карізе з Німеччини. 1 очко дорівнює 30 ккал. Відповідно до принципів очкової дієти, всі продукти оцінюють лише за однією ознакою – вмістом у них енергії без урахування їхнього хімічного складу. В очковій дієті білки, жири, вуглеводи і спирти виступають як взаємозамінні фактори харчування, що впевнено можна назвати абсурдом.

### **7. Концепція «живої» енергії**

Концепція «живої» енергії відома з початку ХІХ століття. Її прихильники переконані, що в довіллі існує особлива, властива лише живій істоті енергія – «жива». Вона передається через певні речовини, структури, які ніяк не вдається «матеріалізувати». Можливо, таким матеріальним субстратом є аденозинтрифосфорна кислота (АТФ). Однак розрахунки виявили, що макроергічні сполуки фосфору спроможні дати лише стотисячні частки процента енергії білків, жирів і вуглеводів. До того ж у травному каналі не

виявлено систем, здатних засвоювати енергію фосфатів. Трагічний досвід останньої світової війни засвідчив, що раціон з енергетичною цінністю близько 4,2 МДж (1000 ккал) спричиняє дистрофічні порушення в організмі.

Прихильниками цієї концепції є автори модних у минулому столітті дієт С. Аркеляна, Г. Шаталової. С. Аркелян вважає, що організм людини може засвоювати енергію Сонця на кшталт рослин. Він запропонував власний спосіб харчування, який називається «фізіологічно корисне голодування». Г. Шаталова рекомендувала вводити в організм лише 20 г білка, 30 г жирів і 100 г вуглеводів на добу і стверджувала, що нестача білка в організмі відновлюється. На її думку, снідати не варто взагалі, оскільки вранці організм сповнений сил і не потребує харчування.

На думку багатьох сучасних дослідників, концепція «живої» енергії антинаукова і не може бути рекомендована для застосування в дієтології.

### **8. Концепція «уявних» ліків**

Прихильники цієї концепції знаходять в окремих продуктах особливі цілющі властивості. На цій підставі певний продукт або речовина необґрунтовано звеличується і рекламується. Використання таких продуктів рекомендується за всіх захворювань без винятку і для всіх людей. Як приклади можна навести модні захоплення пророслим насінням, перепелиними яйцями, гідролізатами АУ-8 і 1-1 та ін. Організм людини дуже складний, і навряд чи можна суттєво вплинути на узгоджену діяльність його органів і систем будь-яким одним продуктом або речовиною, навіть якщо вона містить дуже корисні властивості.

### **9. Концепція абсолютизації оптимальності**

Прихильники цієї концепції намагаються відкрити склад харчового раціону і відповідну формулу співвідношення харчових продуктів, які були б оптимальними одразу для всіх сторін життєдіяльності організму людини. Іншими словами, робляться спроби створити ідеальну дієту.

Описані вище теорії і концепції харчування не вичерпують усіх наявних підходів до харчування. Крім того, сучасний стан екології і розвиток основних наукових досліджень у галузі здорового харчування зумовлюють формування нового бачення щодо класичних і альтернативних теорій харчування.

Потребам організму відповідає лише раціональне харчування, збалансоване за складом і калорійністю з урахуванням індивідуальних особливостей організму. «Утримуйся їсти і пити більше, ніж вимагають твої голод і спрага» – ці мудрі слова сказав Сократ понад дві тисячі років тому.

### **10. Харчування в системі вчення йогів**

Учення йогів виникло в Індії. Слово «йога» (на санскриті – злиття, гармонія) означає єднання душі людини з абсолютним духом, космосом, божеством. Йогів умовно поділяють на філософів і практиків. Йоги-практики використовують йогу для зміцнення здоров'я й лікування хвороб. Вони приділяють основну увагу одному з аспектів учення йогів – *хатха-йозі* – системі, яка становить за мету навчити людину керувати своїм тілом і поліпшити здоров'я шляхом психорегуляторних тренувань, своєрідних фізичних вправ: поз (асан) і керування диханням (пранаяма) на тлі відповідного харчування. Тобто харчування не можна відокремлювати від усієї системи хатха-йоги.



Найкориснішим для організму йоги вважають хліб з борошнк грубого помелу, вироби із зерен злаків, пророслі зерна, фрукти, ягоди, овочі, горіхи, бобові, молоко й молочні продукти, мед, вершкове масло й олію. Зазначені продукти є чистою (сатвічною) їжею. До збуджуючої (раджастичної) їжі відносять м'ясо, рибу, яйця, спеції, гострі приправи, алкоголь, міцні каву і чай, смажені й копчені вироби, а до нечистої (тамастичної) – їжу, яка зазнала інтенсивної переробки, залежану, несвіжу, найчастіше – м'ясу. Однак такий поділ їжі не є абсолютним. Наприклад, овочі після приготування (смажені, з додаванням великої кількості спецій, кухонної солі тощо) можуть стати раджастичною їжею, а рибу можна приготувати так, що вона перетворюється на сатвічну їжу. Таким чином, хоч йоги віддають перевагу лактовегетаріанському харчуванню, вони не заперечують уживання яєць і риби, а в окремих випадках – м'яса, зокрема на початку занять йогою. У терапевтичній йозі, тобто під час майже всіх захворювань, іноді припустиме споживання риби, але м'ясо тварин і птиці виключається.

До засобів внутрішнього очищення йоги відносять воду. Вони **вважають**, що багато захворювань пов'язані з нестачею води, що призводить до невчасного видалення з організму продуктів обміну речовин. Це викликає порушення функцій органів і систем. Йоги вважають, що бажано вживати сиру воду – джерельну або водогінну, узимку 8-10 склянок, улітку 10-12 і більше. Вони починають і закінчують день, випиваючи склянку води. Воду слід пити: ковтками, поступово, не менше ніж за 0,5-1 годину до їди і через 0,5-1 годину після вживання їжі. Під час їди бажано воду не пити. Денна норма рідини (вода, соки тощо) має становити 2,5-3 л. Займатися йогою (фізичними й дихальними вправами) можна через 3-4 години після їди і через 0,5 години після пиття води.

Повільне харчування зі старанним пережовуванням їжі – найважливіший принцип харчування йогів. Йоги багаторазово пережовують харчову грудку. Рекомендують також не заїдати повністю бажану кількість їжі й приймати її не пізніше ніж за 2 години до сну, їсти потрібно 3-4 рази за день.

Один раз на тиждень пропонується добове голодування, але в цей день необхідно випивати 10-12 склянок сирі води. Наступного ранку рекомендуються сирі овочі і фрукти (старанно пережовувати). Йоги використовують добове голодування не стільки для фізичного здоров'я, скільки з духовною метою – для приборкання тіла й духу. Йоги-філософи (аскети) проводять тривале голодування тільки з духовною метою: для настання внутрішньої гармонії з відходом від чуттєвого сприйняття, для концентрації думки, медитації і самореалізації.

Регулярні заняття хатха-йогою на тлі переважно лактоово вегетаріанського харчування припустимі для багатьох груп населення за умови поступового входження в новий харчовий і водний режими.

### **11. Харчові настанови різних релігій**

Культура і традиції народу, важливим складником яких є харчування і національна кухня, тісно пов'язані з релігійними віруваннями. І. Мечников у книжці «Етюди про природу людини» (1915) писав: «Відомий сильний вплив релігії на вибір і приготування їжі. Багато народів зберегли кулінарні звичаї, запропоновані правилами релігії».

Релігія, спрямовуючи життя віруючих, змінювала традиції харчування окремих народів. Це явище можна простежити на історії харчування східних слов'ян до Водохрещення Русі і після нього. Православні пости, наприклад, призвели до появи безлічі страв з рослинних продуктів і риби. Паралельно було витіснено конину.

Релігія визначала основні правила безпеки харчування. Деякі релігійні харчові розпорядження були спрямовані на профілактику і лікування захворювань.

Харчові розпорядження багатьох релігій включають:

- розподіл продуктів на «чисті» і «нечисті»;
- заборони на вживання окремих продуктів;
- правила кулінарного оброблення їжі;
- правила ритуальної чистоти посуду;
- інші регламентації, пов'язані з харчуванням.

У **православному християнстві** відсутні абсолютні заборони на споживання певних продуктів і постійний розподіл їх на схвалювані або осуджувані в харчуванні. Харчові розпорядження пов'язані з постами і є тимчасовими, що принципово відрізняє християнство від інших релігій. Піст (очищення) має бути не так фізичним, як духовним. Церковний статут торкається їжі передусім тому, що вона великою мірою визначає духовний стан людини. Святий Іоанн Златоуст, візантійський церковний діяч, видатний богослов і речник (350-407) стверджував, що піст – це «віддалення від зла, приборкання язика, вгамовування гніву, упокорювання хтивості, припинення наклепу, брехні і клятвoporушень».

У підході християнської релігії до харчування простежується розумний принцип помірності з відмовою від крайнощів: обжерливості і «нехтування про насичання плоті». Святий Максим Заповідник наголошував: «Не їжа зло, а обжерливість». Це положення відповідне сучасним медичним поглядам на харчування і здоровий спосіб життя.

Православні пости за харчовими обмеженнями поділяють на п'ять основних категорій, що містять елементи раціонального харчування:

1. *Найсуворіший піст* – заборонено будь-яку їжу, допускається лише вода. У дієтології це відповідає короткочасному голодуванню.

2. *Піст із «сухоїдінням»* – дозволено неварену рослинну їжу, яка частково відповідає теорії сироїдіння, оскільки в дні цього посту їдять хл<sup>б</sup>.

3. *Піст із «їдінням вареного»* – дозволено вживання рослинної їжі, яка піддається тепловому обробленню, але без рослинної олії. Цей тип харчування цілком відповідає суворому вегетаріанству.

4. *Піст із «їдінням вареного з єдієм»* – дозволено застосування рослинної олії для приготування вегетаріанської їжі.

5. *Піст із «їдінням риби»* – дозволено споживання поряд з рослинною їжею та рослинною олією риби і рибних продуктів.

Церковний статут визначає також дні разового приймання їжі. У піст не можна вживати м'ясо і м'ясопродукти, молоко і молочні продукти, тваринні жири, яйця, кондитерські вироби з додаванням олії та яєць.

У православному календарі близько 200 днів зайнято постами. Пом'якшення харчових розпоряджень посту допускається, якщо людина хвора, зайнята важкою фізичною працею. Особливо це стосується суворого посту або тільки з невареною їжею. У дні великих церковних свят передбачається різноманітна висококалорійна їжа.

У найбільших **протестантських релігіях** – лютеранстві, англіканстві, кальвінізмі, методизмі немає регламентації харчування, виділення заборонених і рекомендованих харчових продуктів і методів їхнього кулінарного оброблення. Тому під час релігійних свят, наприклад, на Різдво Христове, як ритуальні використовують національні страви відповідних країн.

Однак у деяких течіях протестантства харчові розпорядження посідають важливе місце. Наприклад, у **адвентистів сьомого дня** розроблено спеціальні інструкції, які забороняють споживати свинину, каву, чай і алкогольні напої. Більшість адвентистів є лактовегетаріанцями, тобто споживають молочно-рослинну їжу.

Лікарі-дієтологи зазначають, що в людей, які дотримуються харчових розпоряджень християнської релігії, рідше, ніж у інших груп населення, трапляється атеросклероз та ішемічна хвороба серця, деякі форми онко- та інших захворювань.

Таким чином, з одного боку, дотримання харчових розпоряджень посту зумовлює відхилення від збалансованого харчування, з іншого, для багатьох людей ці відхилення не лише не завдають шкоди здоров'ю, а й доцільні з урахуванням сучасних поглядів на значення періодичного порушення балансу харчування.

В **юдаїзмі** також існує багато харчових обрядів і розпоряджень, які відображаються на характері харчування віруючих.

Найбільше значення має розподіл усіх харчових продуктів на дозволені – *кошерні* і недозволені – *трефні*. Однак навіть кошерні продукти можуть стати трешними за певних відхилень від харчових розпоряджень. Наприклад, можна харчуватися м'ясом дозволених птахів і тварин, але забитих за правилами ритуального забою. Якщо цього не відбувається, їжа вважається трешною. Передбачено спеціальні правила і прийоми приготування кошерної їжі. У сучасних умовах, коли з'явилася величезна різноманітність нових харчових продуктів і нових технологій, складаються нові правила оцінки кошерності продукції. Правомірно дотримуючись юдейської релігії, можна їсти промислово харчову продукцію лише за наявності на упакованні напису «кошер», Це вказує на дотримання зазначених юдаїзмом правил її виготовлення.

До харчових заборон належить вживання м'яса тварин і птахів, які вмерли не під час забою; одночасне споживання м'ясної їжі і молока відповідно до заповіді Тори – «не вари козлика в молоці його матері». Після м'ясної їжі приймання молока дозволено лише через 6 год. Ця заборона близька до сучасної теорії роздільного харчування.

Деякі розпорядження спрямовані не тільки на раціональне, а й на безпечне харчування. Наприклад, не дозволяється їсти недоварене, недопечене м'ясо чи м'ясо, що зберігалось з вечора до ранку. Це було особливо актуальним у разі відсутності холодильника. Заборонялися вода і напої, які залишалися на

нічне закритими кришками. Не дозволялося їсти червиві і гнилі плоди й овочі, оскільки вони вважалися тріфними.

В **юдейській** і **мусульманській** релігіях категорично заборонено споживати свинину, Існують гігієнічні версії такої заборони. Суть однієї з них; свиняче м'ясо становить небезпеку для здоров'я в умовах жаркого клімату країн Близького Сходу, оскільки швидко псується. Однак головним аргументом проти цієї версії є те, що за високої температури псується будь-яке м'ясо. Переконалівою є інша гігієнічна версія, відповідно до якої заборона на свинину пов'язана з профілактикою трихінельозу. На це захворювання люди хворіли тисячі років тому; личинок трихінел, збудників захворювання, було знайдено в мумії молодого людини, яка померла в Давньому Єгипті. Сучасники знали про цю небезпечну хворобу, пов'язану зі вживанням свинини.

В індуїзмі надзвичайним гріхом вважається вживання в їжу м'яса корови. Ця тварина є дуже шанованою в індуїстів, втіленням божества, її образ як матері-годувальниці бере початок з ведичних часів (близько 1500 років до н.е.), коли на території Індії з'явилися індо-іранські племена аріїв-пастухів. Найкращим дарунком індуїстським богам є вершкове масло.

Релігії по-різному ставляться до вживання алкоголю. Так, **буддизм** та **іслам** виступають з тією чи іншою мірою категоричності проти, юдаїзм і християнство виявляють толерантність до алкогольних напоїв у розумних межах. Це позначається на вживанні спиртного в різних народів.

Таким чином, багато релігійних розпоряджень виявляються пристосованими до особливостей і типів харчування тих чи інших народів. Особливої уваги заслуговує питання про медичне значення харчових розпоряджень різних релігій.

### **11. Етнографічні особливості харчування**

Тип і традиції харчування – результат тривалого, історичного пристосування організму до певного виду їжі. Своєчасне виявлення стійких тенденцій у зміні структури харчової продукції та її споживання зумовлює необхідність формування харчового статусу населення конкретного регіону з урахуванням географічних, кліматичних і соціальних умов.

Із понад 50 тис. їстівних рослин, наявних у природі, лише кілька сотень мають значення для харчування. Всього 15 рослин дають 90% світового об'єму енергії, яка отримується з їжею, а частка трьох із них – рису, кукурудзи та пшениці – становить 54%. Більшість людей живуть завдяки споживанню небагатьох основних харчових продуктів: зерна (рис, пшениця, кукурудза, просо, сорго), корене- і бульбоплодів, харчових продуктів тваринного походження (м'ясо, молоко, яйця, сир, риба) (рис. 13.1).

### **12. Харчування в різних зонах заселення**

В основному кожному національному типу харчування серед населення різних регіонів Землі покладено такі критерії:

- основна зернова культура;
- основне джерело енергії;
- основне джерело білків;
- основні джерела вітамінів і мінеральних речовин.

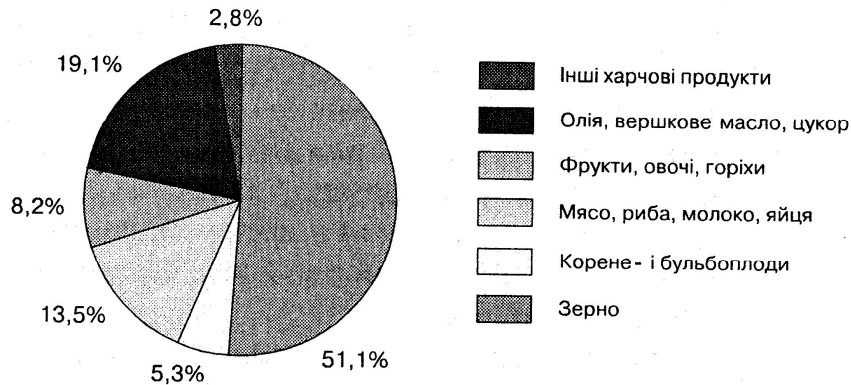


Рис. 13.1. Середні показники структури харчування у світі, % (1988-1990)

Наприклад, у Східній і Північній Європі, США, Канаді, Австралії основна зернова культура – жито, пшениця, овес; основне джерело енергії – жири тваринного походження; основне джерело білка – свинина, яловичина, риба, молоко, сир.

У Північно-Східній Індії основна зернова культура – рис, основне джерело білка – боби і горох. У результаті багатомісячного пристосування людини до певних видів їжі вирізняють 20 типів харчування (табл. 1.1).

Нині прийнята така класифікація типів заселення людини:

1. Екваторіальні тропічні ліси.
2. Тропічні і чагарникові ліси.
3. Тропічні степи (савани).
4. Пустелі і посушливі райони.
5. Ліси помірного поясу.
6. Ліси і чагарники середземноморського типу.
7. Степи помірного поясу.
8. Тайга.
9. Тундра.
10. Гірські райони.

Найбагатолюдніші популяції нині проживають у тропічних і чагарникових лісах, лісах помірного поясу, районах земноморського типу і горах.

Традиції харчування визначаються зоною заселення. Так, залежно від зони заселення людини і характеру харчування вирізняють три основних типи господарювання.

Населення першого типу харчується головним чином білковою їжею, населення другого – в основному вуглеводною. Джерелом білкової їжі є тварини (домашні й дикі) і риба. Джерелом вуглеводної їжі є зернові культури – рис, пшениця, кукурудза та ін. Однак усі ці джерела харчування в чистому вигляді були ненадійними, оскільки люди залежали від успішного полювання, рибного вилову або від урожайності зернових та інших рослин. Найнадійнішим виявився третій тип господарювання – змішаний, що виник уже в неоліті (4000 років до н. е.) в Середній Європі, у районі Дунаю. Населення "дунайської культури" мало домашню худобу, вирощувало зернові і плодові культури, розвивало рибальство.

Характер харчування визначає енергетичну цінність їжі. Якщо для жителів Середземномор'я частка жирів у харчуванні становить 21%, а для жителів країн Західної Європи і США 31%, то для ескімосів – 47%. Кількість білка в харчуванні жителів різних типів заселення змінюється в менших межах – від 9 до 12%. Залежно від середовища заселення змінюється потреба в харчових продуктах, що спостерігається в усього населення, яке проживає в певному регіоні. Наприклад, у жителів Заполяр'я більша потреба в жирах і білках як джерелах енергії, ніж у жителів тропіків. З огляду на це не можна механічно переносити особливості харчування одного народу на інший. Для адаптації людини до змінюваної структури харчування необхідні десятиліття.

Століттями людина прагнула певним чином оптимізувати своє харчування щоб отримувати з їжею в повному обсязі всі необхідні організму речовини. Спочатку вона діяла інтуїтивно, спиралася на свій життєвий досвід і досвід попередніх поколінь. Принципи, підходи, поради, як правильно харчуватися відображались в прислів'ях, приказках і традиціях національних кухонь. Наприклад: «Добрий кухар коштує семи лікарів», «Свою хворобу шукай на дні тарілки», «З добрим кухарем жити – не тужити» та ін.

Таблиця 1.1

### Класифікація типів харчування

## 13. Особливості національних кухонь

Класичним прикладом впливу традицій на харчування є розбіжність поглядів скотарів Азії і Європи на молочні продукти. Тимчасом як народи Центральної і Південної Азії, а також народи індоєвропейської групи завжди вживали молоко, яке слугувало їм основним харчовим продуктом, китайці, японці і народи Південно-Східної Азії ставилися до молока і молочних продуктів з відразою.

Особливістю харчування *давніх слов'янських народів*, які належать до населення третього типу господарювання, є споживання зерна, круп, м'яса, риби, ягід і горіхів. Народне мистецтво приготування їжі, яке формувалося впродовж багатьох віків, вирізнялося поєднанням круп з іншими продуктами, наприклад, із молоком, рибою, яйцями, сиром. З появою скотарства м'ясо стало звичним харчовим продуктом на столах наших предків. Національні слов'янські кухні незначно різнилися між собою через однаковий традиційний ряд продуктів.

*Африканська кухня* складається в основному з продуктів, багатих на вуглеводи, – рису, проса, сорго і фруктів. Основним джерелом білка є риба. Частка м'яса і м'ясних продуктів у харчуванні африканського населення дуже незначна.

Тваринна і рослинна їжа, поширена на Близькому Сході, відрізняється від їжі європейських народів. Рослинна їжа там складається головним чином із динь, салату, артишоків, огірків і редису. Страви приправляють цибулею, часником і перцем. Популярними в традиційній *близькосхідній кухні* є фініки, фіги, горіхи і гранати.

Основний гарячий напій – чай, холодні напої – всілякі соки або просто охолоджена вода.

**Кухня кочових арабів** Аравійського півострова відрізняється від інших арабських кухонь. Тут важливе місце і донині займають молочні продукти, особливо молоко і сир, а також фініки, кукурудзяні чи пшеничні коржі. М'ясо вважається святковою стравою, яку готують в особливо урочистих випадках.

**Їжа осілих арабів** складається в основному з ячмінного, іноді пшеничного хліба у вигляді прісних коржів, просяної каші, варених бобів, овочів, круп'яних і гарбузових юшок, фініків і фруктів. Улюбленим напоєм арабів Аравійського півострова є кава.

Основним харчовим продуктом **кухні народів Південно-Східної Азії** є рис. Істотне доповнення до нього – морська риба – скумбрія, оселедець, тунець та ін.

Великим делікатесом вважаються акулячі плавці, лангусти, омари, восьминоги. Особливо популярні різні спеції та приправи до їжі.

Кліматичні й етнографічні особливості окремих районів Китаю зумовили велику різноманітність **китайської кухні**. Її називають екскурсією у світ кулінарного дива, рідкісних запахів і традиційних звичаїв. «Живеш біля гори – харчуйся тим, що є на горі. Живеш біля води – харчуйся тим, що є у воді» – каже давнє китайське прислів'я. Китайська домашня кулінарія основана на використанні поширених у всьому світі продуктів – рису, борошна, свинини, овочів, грибів, рослинних олій. Своєрідність досягається особливою технологією приготування, в якій можна вирізнити три послідовні операції: механічне очищення сирих матеріалів, нарізування продуктів, сервірування страви. Кожен рецепт потребує суворого дотримання температури оброблення страви. У китайській кухні налічується понад 30 способів теплової обробки.

Для китайської кухні характерний арсенал найрізноманітніших продуктів харчування. Недарма про китайську кухню кажуть: «Для їжі придатне все, крім місяця і його відображення у воді». Очевидно, поясненням цьому є висока чисельність і щільність населення, що зумовлюють дефіцит харчової продукції.

**Японська національна кухня** на відміну від китайської більш проста. Японці споживають менше соусів і дуже мало жирів. Оскільки Японія розташована на островах, в їжу споживається майже все, що дає море, – риба, морські водорості та інші морепродукти.

Більшість **індусів** – типові вегетаріанці. Деякі з них не їдять яєць чи риби, надаючи перевагу лише фруктам та овочам. Їхні основні харчові продукти – рис, зернові каші, горох, йогурт, молоко, яйця, овочі та фрукти, велика різноманітність прянощів і приправ.

Типи харчування не є суворими і незмінними. Процес впливу зовнішніх умов на сформовані типи харчування триває. Відбувається якісна і кількісна еволюція харчування. У результаті розширення асортименту харчування за рахунок продуктів з іншим хімічним складом відбувається **якісна еволюція харчування**. **Кількісна еволюція** харчування передбачає зміни в кількості споживаних продуктів.

#### **14. 3 історії розвитку української кухні**

Історія кухні, звичаї нашого харчування є невіддільним складником матеріальної культури нації, сімейного і суспільного побуту.

Українська кухня з давніх часів визначалася великим розмаїттям страв та їхніми високими смаковими й поживними якостями.

Використання для страв різноманітної тваринної та рослинної сировини і раціональні способи їх приготування сприяли формуванню таких властивостей цих страв, як поживність, вишуканий смак, соковитість і ароматність.

Українська кухня формувалася впродовж багатьох віків, тому вона певною мірою відображає не тільки історичний розвиток українського народу, його звичаї та смаки, а й соціальні умови, природні та кліматичні особливості, в яких перебував український народ у процесі свого історичного розвитку.

Як свідчать археологічні розкопки, населення, яке проживало в далекі часи на території України, мало можливість завдяки географічним умовам харчуватися і рослинною, і м'ясною їжею.

Уже в період трипільської культури (3 тисячі років тому), яку сприйняли східні слов'яни, населення Правобережної України вирощувало зернові культури – пшеницю, ячмінь і просо. Набагато пізніше, близько тисячі років тому, в посівах з'явилося жито, яке майже повсюдно почали вирощувати у Стародавній Русі.

Поряд із землеробством східнослов'янські племена розводили велику й дрібну рогату худобу, свиней, а також займалися полюванням і рибальством. Землеробство і скотарство дедалі більше розширювалося, особливо на території, яку займає сучасна Україна.

Відомо, що для приготування їжі слов'янські племена виготовляли різний глиняний посуд, який обпалювали в спеціальних печах.

Далі матеріальна культура успішно розвивалася племенами слов'ян, які вели осілий спосіб життя і пізніше утворили стародавню руську державу – Київську Русь.

Літописи та інші писемні пам'ятки, а також археологічні розкопки свідчать про багатство і різноманітність їжі, що споживалася населенням Середньої Наддніпрянщини в період Київської Русі. Крім продуктів переробки зерна і різних овочів (капусти, ріпи, цибулі, часнику), до складу їжі входило м'ясо свійських тварин (свиней, овець, кіз, корів і телят) та птиці (курей, гусей, качок, голубів, тетерів і рябчиків). Із диких звірів найчастіше вживали для харчування диких свиней (вепрів), зайців, що добувалися полюванням. Є також відомості про вживання молока, коров'ячого масла і сиру.

Велике місце в харчуванні наших предків здавна займала й риба – короп, лящ, осетр, сом, вугор, лин, піскар, щука, в'яз. Вживалася в їжу також ікра різноманітних риб'ячих.

Серед рослинної їжі стародавніх слов'янських народів перше місце посідав хліб, який готували з житнього та пшеничного борошна на заквасці (кислий хліб) і випікали в печах. Зерно на борошно розмелювали на ручних жорнах, а пізніше – на водяних і вітряних млинах.

Прісне тісто вживали у вигляді галушок та інших виробів. Нашим предкам було відомо багато видів хлібних виробів: пироги, калачі, короваї. Пекли також хліб з маком і медом.

Із пшениці робили не тільки борошно, а й крупи, з яких варили кутю. У великій кількості використовували для їжі пшоно. Споживали також рис, який завозили з інших країн. Його називали в той час «сорочинським пшоном».



Досить велику роль у харчуванні відігравали бобові культури – горох, квасоля, сочевиця, боби та ін.

З городніх овочів використовували капусту (свіжу і квашену), буряки, редьку, моркву, огірки, гарбузи, хрін, цибулю і часник. Як приправу до страв використовували місцеві пряно-смакові рослини: кріп, петрушку, кмин, аніс, м'яту, а також привізні з інших країн – перець і корицю.

Для приготування їжі використовували тваринний жир, різні олії, оцет і горіхи. Через відсутність цукру важливу роль у харчуванні відігравав мед.

Із фруктів і ягід споживали яблука, вишні, сливи, смородину, брусницю, малину, журавлину та ін.

У великій кількості наші предки вживали отримані способом бродіння напої – мед різних сортів, пиво, квас і виноградне вино.

Їжу найрізноманітніших видів, пов'язану з тривалим варінням, готували в закритих печах, які на той час були дуже поширені.

Рідку їжу готували з додаванням багатьох ароматичних приправ та овочів і називали «варивом із зіллям». Крім того, були поширені різні м'ясні і рибні відвари, відомі під назвою «юха».

«Вариво із зіллям» з додаванням овочів пізніше почали називати борщем, оскільки обов'язковим складником цієї страви були буряки, які мали назву «борщ».

«Юху», що згодом почала називатися «юшкою», готували у вигляді якого-небудь відвару з додаванням інших продуктів – гороху, круп та ін.

Серед солодких страв на той час були відомі: кутя з медом, кутя з маком і горіхами, рис із медом та корицею, кутя з родзинками і горіхами, юха з сушених яблук, слив і вишень (узвар), що мали тривалий час також обрядове значення. З малини й журавлини варили узварець.

Таким чином, наші предки з давніх часів добре вміли готувати поживну рослинну, м'ясну і рибну їжу.

Приготування їжі як майстерність виділилося в окрему спеціальність при княжих дворах і монастирях. Так, уже в XI столітті в Києво-Печерському монастирі серед ченців було кілька кухарів. Кухарі були також і в багатих родинах.

З розвитком землеробства, скотарства, рибальства, полювання, бджільництва продукти землеробства і скотарства почали вивозитися за кордон.

У XV-XVII століттях внаслідок поділу суспільної праці успішно розвивалася торгівля, поступово розширювався внутрішній ринок, виростали торговища і ярмарки, посилювалися економічні зв'язки між окремими містами і землями. На торговищах і ярмарках продавали хліб, м'ясо, рибу, мед, молочні та інші продукти.

Крім того, український народ підтримував зв'язок з іншими країнами. Завдяки цьому в сільському господарстві з'являються нові культури. Збільшуються посіви гречки, яка була завезена з Азії ще в XI-XII століттях, але не мала досі господарського значення. З гречки почали виробляти крупи і борошно. У меню населення з'явилися гречаники, гречані пампушки з часником, гречані галушки з салом, вареники гречані з сиром, каші і бабки з гречаних круп, лемішка, кваша та інші страви.

Із Середньої Азії через Астрахань козаки завозять в Україну шовковицю й кавуни. З Америки через Європу потрапляють до нас такі культури, як кукурудза, гарбузи, квасоля і стручковий перець.

Спочатку кукурудза з'явилася в Херсонській губернії, але пізніше вона поширилася майже в усіх південних районах України.

До асортименту українських страв додаються страви з кукурудзи, яку використовують для харчування і відварену, і у вигляді круп і борошна, з яких у багатьох районах готують найрізноманітніші страви – мамалигу, кашу, гойданки, бабку гуцульську, кулеші, лемішку, книшики гуцульські, малай, кукурудзянку та ін.

Поява культури гарбузів також розширює асортимент страв. Населення починає варити гарбузові каші, готувати гарбуз тушкований, гарбуз зі сметаною та ін.

У цей же період вводяться в харчування страви стручкового перцю, квасолі, спаржі та селери. Квасоля культивується двох видів – луцильна (на зерно) і овочева (на зелені стручки).

Поряд із солодким перцем, використовуваним для приготування страв, вирощувався і гіркий перець як приправа до різних страв.

Завдяки географічним відкриттям XVI-XVIII століть з'являються нові види культурних рослин, які сприяють розширенню страв української кухні.

У XVIII столітті в Україні дуже поширюється картопля, яку швидко починають використовувати для приготування перших і других страв і для гарнірів до м'ясних і рибних страв. Майже всі перші страви – борщі, юшки та інші готуються з цього часу з картоплею. Широко починає використовуватися картопля для приготування других страв і в поєднанні з іншими продуктами - м'ясом, салом, морквою, квасолею, грибами, яблуками, маком, хроном, сиром та ін. Картоплю використовують у вареному, смаженому і печеному вигляді. Крім того, в цей період з неї виготовляють крохмаль і патоку, які дали можливість населенню готувати киселі та солодке тісто, використовуючи для цього патоку.

Одночасно з картоплею в Україні з'являється шпинат, який використовують для приготування зелених борщів і других страв – бабок і січеників.

Починають вирощувати також полуниці й суніці, які сприяють розширенню асортименту страв української кухні.

Поліпшенню якості українських страв сприяла поява в Україні у XVIII столітті соняшнику, з якого почали добувати соняшникову олію, яка використовувалася для багатьох страв, та гірчиці для виробництва олії і приправ до м'ясних страв.

У XIX столітті в Україні з'являються такі овочеві культури, як помідори і сині баклажани. Помідори використовують для приготування холодних закусок і других страв. З них готують томат-пюре, який використовується для готування борщів і соусів. Із синіх баклажанів почали готувати холодні закуски (ікру, фаршировані баклажани та ін.) і другі гарячі страви в смаженому та тушкованому вигляді.

Суттєво розширила асортимент українських страв поява в Україні в XIX столітті культури цукрових буряків і виробництво з них цукру. До того часу

населення України використовувало для приготування солодких страв і виробів з борошна в основному мед, оскільки тростинний цукор завозився з-за кордону, дорого коштував і був недоступний для широких верств населення. Буряковий цукор був набагато дешевшим, і населення почало широко використовувати його для приготування різних страв і напоїв. Внаслідок цього розширився асортимент не тільки солодких страв і виробів із солодкого тіста, а й асортимент інших борошняних і круп'яних страв із цукром. З'явилися в меню різні бабки, пудинги, солодкі каші та ін. Розширився асортимент напоїв. Почали готувати різні наливки, варенухи та інші напої домашнього і промислового виготовлення.

Поява нових культур у сільському господарстві України створювала сприятливі умови для подальшого розвитку української кухні, яка стає дедалі різноманітнішою і відзначається своїми смаковими особливостями.

Численні літературні джерела описують велику різноманітність і багатство страв української кухні. Так, український поет І. Котляревський у своїй відомій поемі «Енеїда» яскраво змалював побут українського народу в XVIII столітті і показав різноманітність страв української народної кухні:

"Тут їли різніі потрави,	Баранів тьма була варених,
І все з полив'яних мисок,	Курей, гусей, качок печених...
І самі гарніі приправи,	І ласощі все тільки їли,
З нових кленових тарілок;	Сластьони, коржики, стовпці,
Свинячу голову до хрину	Вареники пшеничні, білі,
І локшину на переміну,	Пухкі з кав'яром буханці;
Потім з підливою індик;	Був борщ до шпундрів з буряками,
На закуску куліш і кашу,	А в ющі потрох з галушками,
Лемішку, зубці, путрю, квашу,	Потім до соку каплуни;
Із маком медовий шулик.	З потрібки баба, шарпанина,
П'ять казанів стояли юшки,	Печена з часником свинина,
А в чотирьох були галушки,	Крохмаль, який їдять пани".
Борщю трохи було не з шість,	

Через територіальну близькість можна спостерігати спільні характерні особливості російської та української кухонь, відмінних від кухонь інших народів Сходу і Заходу із застосуванням різних видів рослинних і тваринних продуктів. Приєднання України до Росії 1654 року мало великий вплив на подальший розвиток української та російської кухонь. Українська кухня запозичила деякі страви російської кухні, які збагатили її асортимент. До таких страв належать щі, солянка, пельмені, кулеб'яка та інші страви. Своєю чергою з української кухні в російську увійшли такі страви, як борщі, вареники, сирники, овочі з різною начинкою, шпиговане салом м'ясо, фарширована риба, домашня свиняча ковбаса та ін.

Однак внаслідок низки соціальних і економічних обставин українська кухня зазнає занепаду. Посилення феодальної експлуатації селян, часті неврожаї, непосильні податки, великі викупні платежі, які мали виплачувати за землю селяни після «реформи» 1861 року, поставили їх у важкі матеріальні умови.

У період розвитку капіталізму ще більше погіршилося харчування українського народу.

За цих умов українська народна кухня не могла повністю зберегти своєї повноти й різноманітності.

У другій половині XIX століття у великих містах почали відкриватися великі ресторани для забезпечених верств населення, куди запрошували на роботу шеф-кухарів – французів, які приносили з собою рецептуру і технологію приготування західноєвропейських страв і свавільно змінювали технологію приготування страв української кухні. Невеликі ресторани та їдальні прагнули наслідувати великі ресторани і вводили в меню переважно західноєвропейські страви. Великі поміщики й капіталісти навіть для домашнього приготування їжі почали запрошувати кухарів-французів. Дрібніші поміщики також поступово відмовляються від приготування багатьох українських страв.

Усе це призвело до того, що багато страв української кухні було забуто, зазнали змін у рецептурі та способах приготування, внаслідок чого погіршилися також їхні смакові якості.

За радянських часів Україна стала одним з основних районів розвиненого зернового господарства, технічних культур і продуктового тваринництва. Створено нові галузі харчової промисловості (молочна, м'ясна, маргарінова, птахообробна, консервна та ін.). З'явилися нові типи великих механізованих харчових промислових підприємств: м'ясокомбінати, молочні комбінати, холодильники, хлібозаводи-автомати, гігантські консервні заводи та ін. Уперше в загальнодержавному масштабі було поставлено завдання досягнення такого рівня народного споживання, який виходить з науково обґрунтованих норм харчування.

Поліпшення матеріального добробуту народу зумовило збільшення споживання харчових продуктів українцями і використання в харчуванні смачних і поживних страв української кухні.

Розвиток сучасної української кухні передбачає:

- дотримання законів збалансованого харчування; урахування принципів радіозахисного харчування;
- розширення асортименту використовуваних продуктів для приготування їжі; відновлення рецептур старих українських страв;
- вивчення особливостей приготування найпоширеніших у різних регіонах України страв;
- складання рецептур і технологій приготування нових страв.

Запитання.

1. Які види нетрадиційного харчування вам відомі?
2. Яке ваше ставлення до редукованих дієт та голодування?
3. Що вивчає екотрофологія?
4. Що означав продовольча безпека?
5. Які наслідки має переїдання?
6. До чого призводить недоїдання?
7. У чому полягає екологічний ефект їжі?

8. У чому полягають відмінності між теоріями збалансованого й адекватного харчування?
9. Які основні закони раціонального харчування?
10. У чому полягає суть вегетаріанства?
11. Як на структуру харчування впливає релігія?
12. Які критерії покладено в основу кожного національного типу харчування населення різних регіонів Землі?
13. Які напрями розвитку передбачає сучасна українська кухня?