КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

за темою “Теорії та концепції харчування людини”

Зміст

Вступ

1. Класичні теорії та концепції харчування

1.1 Антична теорія харчування

1.2 Теорія збалансованого харчування

1.3 Теорія адекватного харчування

1.3.1 Закон перший

1.3.2 Закон другий

1.3.3 Закон третій

1.3.4 Закон четвертий

1.4 Концепції харчування

1.4.1 Концепція диференційованого харчування

1.4.2 Концепція спрямованого (цільового) харчування

1.4.3 Концепція індивідуального харчування

2. Альтернативні теорії та концепції харчування

2.1 Вегетаріанство

2.2 Лікувальне голодування

2.3 Теорія харчування предків

2.4 Теорія роздільного харчування

2.5 Теорія головного харчового фактора

2.6 Концепція індексів харчової цінності

2.7 Концепція "живої" енергії

2.8 Концепція "уявних" ліків

2.9 Концепція абсолютизації оптимальності

3. Харчові настанови різних релігій

4. Етнографічні особливості харчування

4.1 Харчування в різних зонах заселення

4.2 Особливості національних кухонь

5. З історії розвитку української кухні

Використана література

## Вступ

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.

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 теорій харчування. В даній роботі розглядаються основні з них.

## 1. Класичні теорії та концепції харчування

* Усі універсальні природничо-наукові концепції містили теорію харчування як важливий і необхідний складник. Історія науки розглядає три основні теорії харчування:
* античну;
* збалансованого харчування;
* адекватного харчування.

## 

## 1.1 Антична теорія харчування

Антична теорія сформувалася в добу давньогрецького мислителя Аристотеля (384-322 до н. є.) і проіснувала до часів давньоримського лікаря Галена (близько 150-200 до н. є.) - Відповідно до цієї теорії, живлення всіх структур організму відбувається за рахунок крові, що безперервно утворюється в травній системі з харчових речовин у результаті складного процесу невідомої природи, певною мірою подібного до бродіння. У печінці відбувається очищення цієї крові, після чого вона використовується для живлення всіх органів і тканин. На основі цієї теорії було побудовано численні лікувальні дієти давніх людей. Вона послугувала одним з обґрунтувань очищення організму від шкідливих речовин за допомогою кровопускання.

## 

## 1.2 Теорія збалансованого харчування

Ця теорія виникла понад 200 років тому і донедавна мала перевагу в дієтології. Вона набула розвитку на основі досягнень природознавства й безпосередньо спиралася на дослідження Германа Гельмгольца і Роберта Майера, які сформулювали закон збереження енергії в живому організмі. Важливе значення для розвитку цього положення мали праці І. Сєченова та його учня М. Шатернікова - одного з фундаторів фізіології харчування в колишньому СРСР. Суть теорії збалансованого харчування:

1. ідеальним вважається харчування, за якого надходження харчових речовин в організм відповідає їх витраті;
2. їжа складається з кількох компонентів, які різняться за фізіологічним значенням: корисних, баластних і шкідливих, чи токсичних. У ній містяться і незамінні речовини, що не можуть утворюватися в організмі, але необхідні для його життєдіяльності;
3. обмін речовин у людини визначається рівнем концентрації амінокислот, моносахаридів, жирних кислот, вітамінів і мінеральних речовин, що дає змогу створити так звані "елементні" (мономерні) дієти;
4. утилізацію їжі здійснює сам організм.

На основі теорії збалансованого харчування було розроблено різні харчові раціони для всіх груп населення з урахуванням фізичних навантажень, кліматичних та інших умов; створено нові харчові технології; виявлено раніше невідомі амінокислоти, вітаміни, мікроелементи. Класична теорія збалансованого харчування стимулювала розвиток важливих теоретичних і практичних положень, у тому числі про ідеальну їжу.

Вагомий доробок у розвиток теорії збалансованого харчування внесли академік А. Покровський і його учні. Відповідно до цієї теорії, загальна кількість харчових речовин має бути не меншого за 60, зокрема 18 амінокислот.12 вітамінів, 16 мінеральних речовин. Співвідношення між білками, жирами і вуглеводами має становити 1: 1,3: 4,6.

Однак балансовий підхід та ідея рафінованої, безбаластної їжі, яка випливає з нього, завдали й великої шкоди. Дослідники почали фіксувати так звані хвороби цивілізації - атеросклероз, діабет, остеохондроз, остеоартроз та ін. Створення рафінованих продуктів з високим ступенем очищення обернулося проблемою появи. низки захворювань шлунково-кишкового каналу. Не менш важливим для людини виявився й режим харчування. Разове чи дворазове харчування зумовило не лише часткову втрату їжі через труднощі засвоєння великої її кількості, а й спричинило глибокі порушення обміну речовин.

Таким чином, теорію збалансованого харчування було піддано переоцінці. Криза цієї теорії стимулювала нові наукові дослідження в галузі фізіології травлення, біохімії їжі, мікробіології. Було відкрито нові механізми травлення. Виявилося, що травлення відбувається не тільки в порожнині кишечника, а й великою мірою безпосередньо на його стінці, на мембранах його клітин. Було відкрито раніше невідому гормональну систему кишечника. Отримано нові відомості щодо ролі мікроорганізмів, які постійно мешкають у кишечнику, та їхніх взаємовідносин з організмом людини.

## 

## 1.3 Теорія адекватного харчування

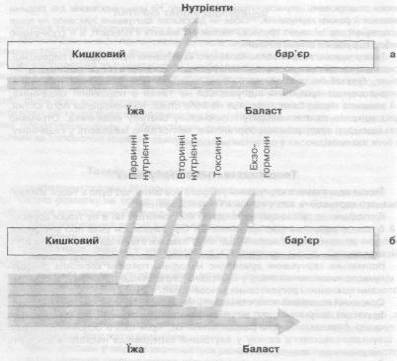
Теорія адекватного харчування увібрала все цінне, що було в теорії збалансованого харчування, але заявилися і нові положення.

Відповідно до цієї теорії, необхідним компонентом їжі є не тільки корисні, а й баластні речовини (харчові волокна). Сформувалася уява про внутрішню екологію (ендоекологію) людини, що існує завдяки взаємодії організму та його мікрофлори.

Нормальне харчування зумовлено не одним потоком корисних речовин зі шлунково-кишкового каналу у внутрішнє середовище організму, а кількома потоками поживних і регуляторних речовин (рис.1.).

Основний поживний потік становлять амінокислоти, моносахариди (глюкоза, фруктоза), жирні кислоти, вітаміни, мінеральні речовини, які утворюються в процесі ферментативного розщеплення їжі. Крім цього основного потоку, зі шлунково-кишкового каналу у внутрішнє середовище надходять ще п'ять потоків різних речовин.

Серед них потік гормональних і фізіологічно активних речовин, які продукуються клітинами шлунково-кишкового каналу. Ці клітини секретують близько 30 гормонів і гормоноподібних речовин, що контролюють не лише функції травного апарату, а й найважливіші функції організму.



***Рис.1. Потоки нутрієнтів із травного каналу відповідно до теорії:***

***а) збалансованого харчування; б) адекватного харчування***

У кишечнику формується ще три потоки, пов’язані з мікроорганізмами кишечника (продукти життєдіяльності бактерій, модифіковані баластні речовини і модифіковані харчові речовини). Умовно в окремий потік виділяються речовини, що надходять із забрудненою їжею.

Таким чином, харчування має бути не лише збалансованим, а й адекватним, тобто відповідати можливостям організму. У розробленні теорії адекватного харчування вагомим є доробок академіка О. Уголєва, керівника лабораторії фізіології харчування інституту фізіології ім.І. Павлова в Санкт-Петербурзі. Практичною реалізацією постулатів теорії адекватного харчування є закони раціонального харчування.

## 1.3.1 Закон перший

Необхідно дотримувати рівновагу між енергією, що надходить з їжею (калорійністю), і енергетичними витратами організму.

У стані спокою, за комфортних температурних умов рівень енергетичних витрат дорослої людини, тобто основний обмін, становить 1300-1900 ккал за добу.

Його можна розрахувати для кожної людини. Основний обмін становить 1 ккал на 1 кг маси тіла за 1 год. Звідси основний обмін у чоловіків масою 80 кг у спокої становитиме 1920 ккал. Будь-яка фізична чи розумова праця потребує додаткових витрат. Для людей, зайнятих малорухомою працею, енерговитрати становлять 2500-2800 ккал, для людей, зайнятих важкою фізичною працею, - 4000-5000 ккал.

Основний енергетичний матеріал дають організму жири, білки і вуглеводи. Вважають, що 1 г білків їжі, як і 1 г вуглеводів, забезпечує організму 4,1 ккал (16,7 кДж), а 1 г жирів - 9,3 ккал (37,3 кДж). Звідси, знаючи хімічний склад їжі, можна розрахувати калорійність будь-якого продукту чи дієти.

### 

## 1.3.2 Закон другий

Необхідно дотримувати збалансованість між білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними і баластними речовинами, що надходять до організму.

Відповідно до цього закону, людина потребує не будь-яких продуктів, а харчових речовин, що містяться в них у певному співвідношенні.

Кожен харчовий продукт може бути охарактеризований за показником біологічної цінності. В одних продуктах можуть переважати незамінні (есенційні) амінокислоти (наприклад, у молочних), в інших - есенційні жирні кислоти (у рослинних оліях).

Харчова цінність продукту залежить також і від вмісту в ньому фізіологічно активних сполук, таких, наприклад, як екстрактивні речовини м'яса та риби, алкалоїди й ефірні олії різних рослинних спецій, що впливають на процес травлення, та ін.

Можна припустити: що більше в їжі есенційних факторів, тобто що вища її харчова цінність, то вона корисніша. Однак, виявляється, надлишок есенційних чинників так само шкідливий, як і нестача, а дуже великий надлишок - токсичний.

Нині вважається, що оптимальним у добовому раціоні здорової людини є співвідношення білків, жирів і вуглеводів, близьке до 1: 1,2: 4. Таке співвідношення найсприятливіше для максимального задоволення енергетичних і пластичних потреб організму. Білки мають становити близько 12%, жири - 30-35% загальної калорійності їжі. На вуглеводи припадає 56-58% загальної калорійності харчового раціону.

Таблиця переліку харчових компонентів з їхньою кількісною характеристикою відома як формула збалансованого харчування (ФЗХ) (табл.1.).

### 

## 1.3.3 Закон третій

Необхідно дотримувати режим харчування - регулярний та оптимальний розподіл їжі впродовж дня.

Численні спостереження підтверджують, що найкориснішим для людини є такий режим, за якого за сніданком і обідом вона отримує більш як 2/3 загальної кількості калорій добового раціону, а за вечерею - менш як 1 /3.

***Таблиця 1. Формула збалансованого харчування (в дужках середня потреба)***



### 

## 1.3.4 Закон четвертий

Враховуючи в харчуванні вікові потреби організму і рухову активність, потрібно дотримувати необхідну профілактичну спрямованість раціону харчування.

## 1.4 Концепції харчування

На основі теорії адекватного харчування розроблено різні наукові концепції харчування.

### 

## 1.4.1 Концепція диференційованого харчування

Ця концепція ґрунтується на найсучасніших відомостях про склад харчових продуктів І біологічну конституцію (генотип) людини.

Користь, яку приносить організму їжа, залежить від складу їжі та здатності організму її засвоювати. Прихильники концепції диференційованого харчування розглядають склад продуктів та індивідуальні особливості обміну речовин як основні складники практичного харчування, тоді як традиційне харчування враховує лише один із них (склад продуктів).

Вважають, що під час розроблення раціону необхідно враховувати не лише склад продуктів, а і взаємодію різних харчових речовин з індивідуальною системою метаболізму тієї чи іншої людини.

Однак успіх диференційованого харчування залежить від методів оцінки харчового статусу у взаємозв’язку з особливостями обміну речовин і факторами довкілля. На жаль, ефективних методів оцінки через складність проблеми дотепер не розроблено.

### 

## 1.4.2 Концепція спрямованого (цільового) харчування

Норми харчування, якими користуються різні фахівці у галузі харчування, розраховано на середню людину. Однак у природі такої людини не існує. Доведено, що будь-яка формула збалансованого харчування не може бути однаковою мірою адекватна одразу для всіх процесів життєдіяльності організму певної людини. Неможливо підібрати раціон, що захищає одразу від усіх ксенобіотиків. Людина часто створює собі такі умови існування, до яких її не міг підготувати процес еволюції предків (робота в космосі, в умовах підвищеної радіації, хімічних виробництв та ін.).

Існують великі групи населення, в яких під впливом кліматично-географічних чинників виникли особливості обміну, які зумовлюють відмінності між харчуванням населення різних регіонів. Для обґрунтування харчування важливо враховувати індивідуальні особливості метаболізму в людей у рамках одного регіону. Прихильники концепції спрямованого харчування вважають, що в результаті еволюційного процесу оптимальні характеристики регулювальних систем організму зблизилися, проте донині не створено раціону, однаковою мірою оптимального для роботи всіх регулювальних систем. Водночас тісний зв'язок між складом раціону й оптимальністю роботи всіх регулювальних систем у популяцій і не міг з'явитися, оскільки хімічний склад їхньої їжі змінювався. На думку дослідників, варіативність організмів (і відповідно наявність у кожного з них властивої йому біохімічної та фізіологічної індивідуальності) спонукала звернутися до розроблення концепції спрямованого харчування.

Висунута концепція є лише загальною постановкою питання. Необхідні нові дослідження для накопичення матеріалів, які дають змогу цілеспрямовано впливати на людину за допомогою харчування, враховуючи його метаболічну біохімічну індивідуальність, схильність до захворювань, умов праці і багато інших чинників.

### 

## 1.4.3 Концепція індивідуального харчування

Хоча наявні норми харчування розроблено з урахуванням енергетичних витрат, статі і віку, деякі фахівці вважають такі рекомендації надто загальними, оскільки подібні норми харчування можна рекомендувати лише дуже невеликим групам населення. Справді, люди однакового віку і статі, що навіть живуть у подібних умовах, це ще не однорідна сукупність, і тому необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного.

Індивідуалізація харчування залежно від генетичних особливостей людини для профілактики проявів генетичних аномалій - цілком досяжне завдання початку XXI століття. Нині деяким людям уже вдалося індивідуалізувати споживання їжі відповідно до своїх антропометричних показників, підтримуючи харчування на рівні, що забезпечує таке співвідношення маси тіла і зросту, яке відповідає найсприятливішому прогнозу довголіття і профілактики низки хронічних захворювань.

Відповідно до цієї концепції, людина запроваджує у свій раціон різноманітні страви. Зауважено: якщо людина готує їжу самостійно, її смакові потреби, а відповідно, надходження необхідних речовин задовольняються повніше. В окремих випадках, підбираючи відповідні страви, можна викликати в своєму організмі цілеспрямовані зміни самопочуття.

Як індивідуальне харчування можна розглядати підбір за своїм смаком цілеспрямованістю стандартних і самостійних дієт.

## 2. 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.

## 

## 2.1 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. є.), 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, Рєпін, Толстойтаін. 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 тяжкими 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 В2, В12, 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.

## 

## 2.2 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.

## 

## 2.3 Теорія харчування предків

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 оманою 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 свіжовиловлену 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.

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.

## 

## 2.4 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:

1. 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 П:. дією ферменту слини і потребують лужного середовища. У кислому середовищі шлунка активність ферментів слини пригнічується, і перетравлювання крохмалю припиняється.
2. Кислі продукти не можна поєднувати з білковою і крохмалистою їжею. оскільки вони руйнують пепсин шлунку. У результаті білкова їжа загниває, а крохмалиста не засвоюється.
3. 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.

## 

## 2.5 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 прилеглій 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 замінник 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 замінних і незамінних харчових речовин у збалансованому вигляді.

## 

## 2.6 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 ЗО 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.

## 

## 2.7 Концепція "живої" енергії

Концепція "живої" енергії відома з початку XIX століття, її прихильники переконані, що в довкіллі 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 Я 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.

## 

## 2.8 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.

## 

## 2.9 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.

## 3. Харчові настанови різних релігій

Культура і традиції народу, важливим складником яких є харчування і національна кухня, тісно пов'язані з релігійними віруваннями. І. Мечніков 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 клятвопорушень".

У підході християнської релігії до харчування простежується розумний принцип помірності з відмовою від крайнощів: обжерливості І "нехтування про насищання 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 хліб.
3. Піст із "їдінням вареного" - дозволено вживання рослинної їжі, яка піддається тепловому оброблення, 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 трефними 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 трефною. 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 промислову харчову продукцію лише за наявності на упакуванні 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 зберігалося 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 трефними.

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. Переконливішою 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 молодої 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.

## 4. 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.2.).



***Рис.2. Середні показники структури харчування у світі, % (1988-1990)***

## 

## 4.1 Харчування в різних зонах заселення

В основному кожному національного 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.

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 багатовікового пристосування людини до певних видів їжі вирізняють 20 типів харчування (табл.2.).

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.

***Таблиця 2. Класифікація типів харчування***



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. є.) 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, відображалися 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.

## 4.2 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 ЗО способів теплового оброблення.

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.

## 5. З 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 народу 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 "борщь".

"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 ХУ-ХУІІ 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-ХП 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 - мамалиґу, 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 уводяться в харчування страви стручкового перцю, квасолі, спаржі та селери. Квасоля культивується двох видів - лущильна (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 суниці, 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 різни потрави, І все з полив'яних мисок, І самі гарнії приправи, З нових кленових тарілок; Свинячу голову до хріну І локшину на переміну, Потім з підливою індик; На закуску куліш і кашу, Лемішку, зубці, путрю, квашу, Із маком медовий шулик. П"ять казанів стояли юшки, А в чотирьох були галушки, борщу трохи було не з шість, баранів тьма була варених, Курей, гусей, качок печених. І ласощі все тільки їли, Сластьони, коржики, стовпці, Вареники пшеничні, білі, Пухкі з кав'яром буханці; Був борщ до шпундрів з буряками, А в юшці потрох з галушками, Потім до соку каплуни; З потрібки баба, шарпанина, Печена з часником свинина, Крохмаль, який їдять пани".

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, маргаринова, 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.

## Використана література

1. Брэгг П. Чудо голодания / Пер. сангл. Б.С. Шенкмана, СБ. Шенкмана. - Рига: Гарант, 1991. - 126с.
2. Воробьев Р.И. Питание: мифы и реальность. - М.: Грэгори, 1996. - 256 с.
3. Донченко Л.В., Надыкта В.Д. Безопасность пищевой продукции. - М.: Пищепромиздат, 2001. - 528 с.
4. Книга о вкусной и здоровой пище / Под ред. акад. А.И. Опарина. - М: Пищевая промышленность, 1965. - 447 с.
5. Крупник И.И. Арктическая этноэкология. - М., 1989.
6. Популярно о питании / А.И. Столмакова, И.О. Мартынюк, Б.М. Штабский и др. - К.: Здоровье, 1989. - 272 с.
7. Смолянский Б.Л., Григоров Ю.Г. Религия и питание. - К.: Здоровье, 1995. - 176 с.
8. Смоляр В.И. Рациональное питание. - К.: Наук, думка, 1991. - 368 с.
9. Українські страви / М.І. Георгієвський, О.С. Шемякінський, О.Г. Вищепан та ін. - К.: Державне видавництво технічної літератури УРСР, 1963. - 451 с.
10. Чем питались наши предки/Сост. Т.А. Мартынова. - Донецк: Сталкер, 1998. - 320 с.
11. Хаубер-Швенк Г., Швенк М. Питание: dtv-Atlas: Пер. с нем. /Худ. Йорг Майр. - М.: Рыбари, 2004. - 182с.
12. Шаталова Г.С. Целебное питание на основах энергетической целесообразности. - М.: Культуры и традиции, 1995. - 288 с.