

Технічні науки

УДК 664.5

**Неміріч Олександра Володимирівна**

*доктор технічних наук, доцент,  
завідувачка кафедри технології ресторанної і аюрведичної продукції  
Національний університет харчових технологій*

**Немирич Александра Владимировна**

*доктор технических наук, доцент,  
заведующая кафедрой технологии ресторанной и аюрведической продукции  
Национальный университет пищевых технологий*

**Niemirich Oleksandra**

*Doctor of Technical Sciences, Associate Professor,  
Head of the Department of Technology of Restaurant and Ayurvedic Products  
National University of Food Technologies*

**Устименко Ігор Миколайович**

*кандидат технічних наук, старший викладач кафедри  
технології ресторанної і аюрведичної продукції  
Національний університет харчових технологій*

**Устименко Игорь Николаевич**

*кандидат технических наук, старший преподаватель кафедры  
технологии ресторанной и аюрведической продукции  
Национальный университет пищевых технологий*

**Ustymenko Ihor**

*PhD, Senior Lecturer of the Department of  
Technology of Restaurant and Ayurvedic Products  
National University of Food Technologies*

**Гавриш Андрій Володимирович**

*кандидат технічних наук,*

*доцент кафедри технології ресторанної і аюрведичної продукції*

*Національний університет харчових технологій*

**Гавриш Андрей Владимирович**

*кандидат технических наук,*

*доцент кафедры технологии ресторанной и аюрведической продукции*

*Национальный университет пищевых технологий*

**Havrysh Andrii**

*PhD, Associate Professor of the Department of*

*Technology of Restaurant and Ayurvedic Products*

*National University of Food Technology*

**Авраменко Максим Михайлович**

*аспірант кафедри технології ресторанної і аюрведичної продукції*

*Національного університету харчових технологій*

**Авраменко Максим Михайлович**

*аспирант кафедры технологии ресторанной и аюрведической продукции*

*Национального университета пищевых технологий*

**Avramenko Maksym**

*PhD student of the Department of*

*Technology of Restaurant and Ayurvedic Products*

*National University of Food Technologies*

**Софінська Валерія Олександрівна**

*здобувач кафедри технології ресторанної і аюрведичної продукції*

*Національного університету харчових технологій*

**Софинская Валерия Александровна**

*соискатель кафедры технологии ресторанной и аюрведической продукции*

*Национального университета пищевых технологий*

**Sofinska Valeriia**

*Student of the Department of Technology of Restaurant and Ayurvedic Products  
National University of Food Technologies*

**Переходько Анна Сергіївна**

*здобувач кафедри технології ресторанної і аюрведичної продукції  
Національного університету харчових технологій*

**Переходько Анна Сергеевна**

*соискатель кафедры технологии ресторанной и аюрведической продукции  
Национального университета пищевых технологий*

**Perehodko Anna**

*Student of the Department of  
Technology of Restaurant and Ayurvedic Products  
National University of Food Technologies*

**Гуцуляк Володимир Михайлович**

*здобувач кафедри технології ресторанної і аюрведичної продукції  
Національного університету харчових технологій*

**Гуцуляк Владимир Михайлович**

*соискатель кафедры технологии ресторанной и аюрведической продукции  
Национального университета пищевых технологий*

**Hutsuliak Volodymyr**

*Student of the Department of  
Technology of Restaurant and Ayurvedic Products  
National University of Food Technologies*

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТОКОМПОНЕНТІВ  
У СКЛАДІ ХАРЧОВОЇ ПРОДУКЦІЇ АЮРВЕДИЧНОГО  
ПРИЗНАЧЕННЯ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ФИТОКОМПОНЕНТОВ В СОСТАВЕ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ  
АЮРВЕДИЧЕСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ  
THEORETICAL ASPECTS OF THE USE OF PHYTOCOMPONENTS IN  
FOOD PRODUCTS OF AYURVEDIC PURPOSE**

*Анотація.* Теоретично обґрунтовано використання трав і прянощів у складі харчової продукції за Аюрведичними рекомендаціями.

**Ключові слова:** аюрведа, саттва, раджас, тамас, вата, пітта, капха, прянощі, трави.

*Аннотация.* Теоретически обосновано использование трав и пряностей в составе пищевой продукции согласно аюрведическим рекомендациям.

**Ключевые слова:** аюрведа, саттва, раджас, тамас, вата, питта, капха, пряности, травы.

*Summary.* The use of herbs and spices in the composition of food products is theoretically substantiated according to Ayurvedic recommendations.

**Key words:** ayurveda, sattva, rajas, tamas, vata, pitta, kapha, spices, herbs.

В умовах сьогодення темп життя населення країн прискорюється та людина має адаптуватися до нових реалій.

Один з найважливіших чинників, що відповідає за здоров'я людини, – харчування, яке відрізняється відповідно до віку та індивідуальної конституції, яких Аюрведа визначає три – Вата, Пітта та Капха.

Основи аюрведичного вчення є незмінними протягом тисячоліть і полягають в розумінні таких понять як Саттва, Раджас, Тамас, Три Доша

(Вата, Пітта, Капха), Оджас, Прана, Пракріті, Вікріті. Згідно з Аюрведичними положеннями, їжу прийнято поділяти на саттвічну, раджастичну і тамасичну, відповідно до того, яким якостям розуму вона сприяє [1; 2].

Основним чинником, що впливає на фізичний стан людини, є смак. Ведичні знання розрізняють шість смаків, які по різному впливають на стан людини, залежно від типу конституції [3].

Залежно від того, чи необхідно організм стимулювати або розслабляти, призначається певна дієта, де враховуються й інші аюрведичні показники, що наведені у табл. 1.

Таблиця 1

### Аюрведична теорія смаку

Смак (Раса)	Вплив на організм (Вір'я)	Ефект (Віпак)	Загальна дія	Врівноваження	Збудження	Вплив на емоційний стан	
						надлишок смаку	незначна кількість смаку
Солодкий	Охолоджуюча	Солодкий	Живильна	Вати і Пітти	Капхи	Жадібність	Задоволення
Кислий	Зігріваюча	Кислий	Стимулююча	Вати	Пітти і Капхи	Заздрість	Екстравертність
Солоний	Зігріваюча	Солодкий	Стимулююча	Вати	Пітти і Капхи	Надлишкові бажання	Смак життя
Гострий	Зігріваюча	Гострий	Стимулююча	Капхи	Пітти і Вати	Гнів	Відкритість
Гіркий	Охолоджуюча	Гострий	Очищаюча	Капхи і Пітти	Вати	Розпач	Потяг до дії
В'язучий	Охолоджуюча	Гострий	Зміцнююча	Пітти і Капхи	Вати	Страх	Інтровертність

Джерело: розроблено авторами на основі [3]

Крім первинного смаку речовини (Раса), який сприймається смаковими рецепторами, Аюрведа оперує додатковими поняттями: післясмак (Віпак); властивості речовини (Вір'я), які поділяються на зігріваючі та охолоджуючі; специфічна дія (Прабхава), яка не залежить від процесу травлення і притаманна хімічному складу речовини [1-3].

Використання прянощів для надання харчовій продукції особливого смаку та властивостей займає суттєву складову аюрведичної системи. Прянощі містять ефірні олії, вітаміни, мінеральні солі та інші речовини, які

покращують якості готової продукції, посилюють засвоюваність харчових продуктів, позитивно впливають на обмін речовин, діяльність нервової та серцево-судинної системи [4-6].

Метою роботи є обґрунтування використання окремих фітокомпонентів в технології харчової продукції, враховуючи їх вплив відносно конституції людини та індивідуальних потреб, що дозволить передбачити бажаний ефект.

Споживання харчових продуктів з фітокомпонентами буде надавати позитивного ефекту завдяки надходженню до організму людини поживних речовин.

Прянощі подібні акумуляторам сонячної енергії та вітамінів, допомагають виявити приховані смакові відтінки традиційних харчових продуктів.

У табл. 2 представлені якості окремої фітосировини, які можуть бути об'єктом досліджень при отриманні багатоконпонентних сумішей на основі рослинної і тваринної сировини.

Таблиця 2

### Якості окремих фітокомпонентів

Інгредієнт	Смак (Раса)	Дія, вплив (Гуна)	Вплив на дошу	Складові
Ваніль	Солодкий, в'язучий	Легка, масляниста, розслаблююча	Врівноважує всі доші	Ванілін, протеїн, ефірні олії, кальцій, калій, натрій, залізо, фосфор
Імбир	Гострий	Легка, масляниста, покращує травлення	Врівноважує всі доші	Ефірні олії, крохмаль, вітаміни С, В1, В2, В6, А, сіль магнію, фосфору, кальцію, заліза, натрію, амінокислоти
Кардамон	Солодкий	Легка, покращує травлення	Врівноважує всі доші	Калій, оцтова та мурашина кислоти, вітаміни В1, С, РР
Кінза	Солодкий, в'язучий	Охолоджуюча, покращує травлення	Врівноважує всі доші	Кальцій, магній, фосфор, вітаміни В1, В2, С, А, Р
Лавровий лист	Гострий, гіркий	Різка, покращує травлення	Підвищує пітту і врівноважує вату і капху	Ефірні олії, оцтова, валеріанова, капронова кислоти та їх ефіри

Часник	Гострий, гіркий, солодкий	Тяжка, масляниста	Підвищує пітту і врівноважує вату і капху	Полісахариди, солі заліза, цинку і йоду, сірка, сахароза, глюкоза, фруктоза, фосфор, кальцій, калій, марганець, мідь, молібден, кобальт, цирконій, селен, натрій та ін.
--------	---------------------------	-------------------	---	---

*Джерело:* розроблено авторами на основі [4]

З табл. 2 видно, що фітокомпоненти можуть володіти декількома смаками, що і наділяє їх унікальними характеристиками, які відображаються на хімічному складі та, ймовірно, на їх взаємодію з іншими інгредієнтами при підборі раціону, властивого певним конституційним типам та віковим категоріям.

Отже, теоретично обґрунтовано властивості окремих фітокомпонентів, які можливо використовувати в технологіях харчової продукції для індивідуального використання за доглядом особистого психофізіологічного стану.

### Література

1. Сімахіна Г. О. Харчування як основна складова системи оздоровлення: точки зору Аюрведи і вітчизняної нутриціології / Г. О. Сімахіна, Н. В. Науменко // Наукові праці Національного університету харчових технологій. 2016. Т. 22, № 6. С. 117-125.
2. Українець А. І. Аюрведичні знання як унікальна цілісна система оздоровлення і лікування хвороб / А. І. Українець, Г. О. Сімахіна, Г. Є. Поліщук, Н. В. Науменко // Наукові праці Національного університету харчових технологій. 2016. Т. 22, № 2. С. 117-123.
3. Лад Васант, Лад Уша. Аюрведическая кулинария. Пер. с англ. Москва : Саттва, 2011. 320 с.
4. Рогозин Б. В. Аюрведа. Целебные свойства пряностей / Б. В. Рогозин. Москва : Философская книга, 2015. 236 с.

5. Govindarajan R. Antioxidant approach to disease management and the role of ‘Rasayana’ herbs of Ayurveda / R. Govindarajan, M. Vijayakumar, P. Pushpangandan // *J Ethnopharmacol.* 2005. № 99. P. 165-178.
6. Алькаев Э. Н. Пряности, специи и приправы / Э. Н. Алькаев. Москва: АО Изд-во Центрполиграф, 2001. 447 с.