

**Тематичний напрям 3.**  
**Тенденції та розвиток готельно-ресторанної справи.**

УДК 664.8.036.6

**ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ КОНДИТЕРСЬКИХ ВИРОБІВ  
ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ У ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННІЙ  
СПРАВІ**

**Воєвода Н.В.**, к.т.н., ст. викладач

**Шинкарук М.В.**, асистент

**Паталашка А.О.**, студентка

ДВНЗ «Херсонський державний аграрний університет»

Тенденції прискорення ритму життя та зменшення віку виникнення захворювань спонукають як ніколи піклуватись про здоров'я шляхом застосування різноманітних прийомів, одним з яких є раціональне та оздоровче харчування, яке доцільно пропонувати у закладах громадського харчування.

Так, за даними МОЗ в Україні налічується близько 1,3 млн. хворих на цукровий діабет, з них близько 200 тисяч хворих потребують щоденного прийому інсуліну. Тільки минулого року такий діагноз вперше в житті почули майже 104 тисяч українців. Кількість випадків зростає з року в рік, однак на сьогоднішній день майже в половини хворих цукровий діабет не діагностований [1]. Одним з методів покращення показників організму є заміна класичних кондитерських виробів у повсякденному житті на ті, що мають оздоровчий характер. Такими є розроблені на базі кафедри інженерії харчового виробництва ДВНЗ «ХДАУ» цукерки «Лампа Джека», що містять у своєму складі компоненти дозволені при харчуванні хворих на діабет, а саме гарбуз сортів селекції ПДСДС ІВПіМ НААН Універсал та Степовий, лимон, мед, порошок листя стевії та натуральні какао-продукти. Так, в результаті останніх досліджень вчених з Східно-Китайського Фізіологічного Університету було доведено, що гарбуз є ефективним профілактичним і лікувальним засобом при цукровому діабеті. Вміщені в цьому овочі антиоксиданти допомагають відновленню тканин підшлункової залози, а речовина хіроїнозитол активізує вироблення інсуліну в організмі [2].

Крім того, низький рівень калорій і містяться в гарбузі вітаміни, мінерали та харчові волокна дуже необхідні для повноцінного харчування діабетиків. Гарбуз при діабеті допомагає контролювати вагу і підтримувати

потрібний рівень глюкози в організмі. Десерт з гарбуза може стати відмінним заміником кондитерських виробів, і печених солодоців.

Речовини, що містяться в листі стевії, допомагають відновлювати чутливість клітин організму до інсуліну і підвищувати проникнення в них глюкози. Таким чином, налагоджується ліпідний обмін і спалюються накопичені жири [3].

Лимон є відмінною альтернативою при цукровому діабеті, адже діабетикам 2 типу зменшують кількість фруктів в раціоні через великий вміст цукру, а глікемічний індекс лимону не дає різкого підвищення глюкози в крові. Лимон при цукровому діабеті 2 типу допомагає:

- підвищити імунітет за рахунок великої кількості вітамінів в складі;
- знизити рівень цукру і холестерину в крові;
- очистити організм від токсинів;
- привести в норму тиск;
- зменшити ризик появи раку [4].

Діабетичний шоколад дозволено (причому тільки гіркий), але в дуже малих кількостях й не щодня. Підшлункова залоза таких пацієнтів виробляє недостатньо інсуліну. Проте необхідність у вуглеводах є, оскільки вони є джерелом енергії. Вводити гіркий шоколад при цукровому діабеті можна тільки з дозволу лікаря [5].

Мед при діабеті 2 типу їсти можна, адже в його складі міститься глюкоза, а також фруктоза - природний цукрозамінник. Їх засвоєння проходить без допомоги інсуліну, що вкрай важливо для хворого на діабет, у якого гормон виробляється в недостатній кількості. Складові меду повільно всмоктуються в людський організм і не підвищують цукор. Тому мед вважають своєрідним регулятором рівня цукру і радять вживати щодня [6].

Таким чином, після аналізу користі складових розроблених кондитерських виробів, цукерки оздоровчого спрямування доцільно пропонувати подорожуючим у готелях, додавати їх як комплімент до чаю у закладах громадського харчування та пропонувати при кейтерингу офіційних заходів. Ця можливість обумовлюється не тільки зальним оздоровчим значенням та маркетинговим ходом кожного підприємства, а й високим відсотком хворих на цукровий діабет.

### **Література:**

1. Мамаєва М. Цукровий діабет в Україні: епідемія без ліків і діагнозів [Електронний ресурс] — Режим доступу: <https://www.unn.com.ua/uk/news/1762300-tsukroviy-diabet-v-ukrayini-epidemiya-bez-likiv-i-diagnoziv>

2. Гігієна харчування з основами нутриціології / За ред. В.І. Ципріяна. Підручник; У 2-х книгах. – К. : Медицина, 2007. – кн. 1. – 528 с.; Кн. 2. – 544 с.
3. Рудавська Г.Б. Наукові підходи та практичні аспекти оптимізації асортименту продуктів спеціального призначення / Рудавська Г.Б., Тищенко Є.В., Притульська Н.В. – К. : КНЕУ, 2002. – 370 с.
4. Польза и вред лимона при сахарном диабете [Електронний ресурс] — Режим доступу: <https://fermoved.ru/limon/pri-saharnom-diabete.html>
5. Мостюхина З.П.. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии.— М., 2000. – 182 с.
6. Мед при цукровому діабеті [Електронний ресурс] — Режим доступу: <https://beehappy.od.ua/zdorovyj-obraz-zhizni/med-pri-saharnom-diabete.html>