



МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра хімії природних сполук і нутриціології



НЕТРАДИЦІЙНІ (АЛЬТЕРНАТИВНІ) ВИДИ ХАРЧУВАННЯ



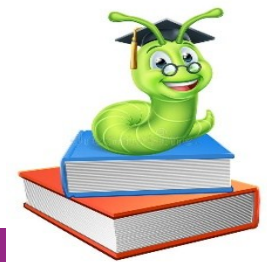
План

1. Вегетаріанство
2. Сироїдіння
3. Харчування макробіотиків
4. Харчування у системі вчення йогів
5. Роздільне харчування
6. Голодування
7. Харчування у релігійних практиках



Література

1. Тексти лекцій з нутриціології / Автори-укладачі: Попова Н.В., Ковальов С.В., Казаков Г.П., Алфьорова Д.А., Степанова С.І., Скора І.В. – Х.: Вид-во НФаУ, 2018. Стор. 126.
2. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Цихановська І.В., Лазарева Т.А., Александров О.В., Коваленко В.О., Скуріхіна Л.А., Євлаш В.В. Нутриціологія. Частина 1. Загальна нутриціологія. Навчальний посібник. – Харків: УПА, 2012. – 371 с.
3. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Цихановська І.В., Лазарева Т.А., Александров О.В., Коваленко В.О., Скуріхіна Л.А., Євлаш В.В. Нутриціологія. Частина 2. Частна нутриціологія: Навчальний посібник. - Харків: УПА, 2012. – 246 с.
4. Общая нутрициология: Учебное пособие /А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушевич. - М.: МЕДпресс-информ, 2005. - 392 с., илл.
5. Опорний конспект. Нутриціологія [Електронний ресурс] / укладачі Л. Ф. Павлоцька, О. Ф. Аксьонова. – Електрон. дані – Х. : ХДУХТ, 2018. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.
6. Державна Фармакопея України: в 3 т. / ДП «Український науковий фармакопейний центр якості лікарських засобів». 2-е вид., Т. 3. Х.: Держ. п-во «Український науковий фармакопейний центр якості лікарських засобів», 2014. 732 с.



1. *Вегетаріанство*

Веганство. Вегани вживають винятково продукти рослинного походження і не їдять м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти і навіть мед. Цей вид вегетаріанства зазвичай практикується із етичних міркувань, тому більшість веганів не носять хутро і шкіру, купують не тестовану на тваринах косметику, а також виступають проти розваг за участі тварин, таких як полювання, рибалка, циркові вистави, корида тощо.

Лакто-вегетаріанство. Тип харчування, при якому дозволяється вживати молоко і молочні продукти та мед.

Ово-вегетаріанство. Тип харчування, при якому вживання молока і молочних продуктів виключається, але дозволяється наявність у раціоні яєць.

Лакто-ово-вегетаріанство. Найпопулярніший вид вегетаріанства у світі, в меню якого присутні яйця, молоко і мед.

Дієти, які є «першою сходинкою» до вегетаріанства

Поллотаріанство – відмова від риби, морепродуктів та усіх видів м'яса, окрім птиці.

Пескетаріанство – відмова від м'яса сухопутних тварин, при цьому вживання риби та морепродуктів допускається.

Флекситаріанство – послідовники цього напрямку намагаються вживати м'ясо якомога рідше, але повністю із раціону його не виключають, вважаючи, що організму людини воно необхідне.



2. Сироїдіння (вітаріанізм)

Всеїдне сироїдіння – допускає додавання до раціону будь-яких видів їжі в сирому або в'яленому вигляді, зокрема м'яса, риби, морепродуктів, молока, яєць.

Вегетаріанське сироїдіння – повністю виключає м'ясо, рибу, але допускаються до вживання сирі яйця /або молоко (іноді молочні продукти, приготовлені без теплової обробки).

Веганське сироїдіння – виключає будь-які продукти тваринного походження допускає вживання виключно сирої рослинної їжі. Найбільш поширений тип сироїдіння.

Фрукторіанство – харчування тільки сирими плодами. У раціон входять свіжі фрукти, ягоди, баштанні культури та овочі, які є плодами (огірки, помідори, баклажани, перець).

М'ясоїдне сироїдіння (сиром'ясоїдіння, сироїдіння епохи палеоліту) – базується на споживанні сирої риби, морепродуктів, сирого м'яса, дичини, яєць та жиру тварин, фрукти і овочі при цьому зведені до мінімуму. Найменш поширений тип сироїдіння.



3. Харчування макробіотиків (довгожителів)

Уникають:

- м'ясо тварин і птиці,
- тваринних жирів,
- молочних продуктів,
- цукру,
- натуральної кави,
- прянощів та спецій.

Не рекомендують вживати:

- очищені зернові продукти (вироби з борошна тонкого помелу, макаронні вироби тощо),
- продукти промислового виробництва, в тому числі консервовані і заморожені,
- кухонну сіль.

Виключають:

- алкоголь,
- «ненатуральні продукти» – морозиво, шоколад, пепсі-колу та інші прохолодні напої, ковбаси тощо.

Обмежують: мед і фрукти. Для жителів помірного клімату **не рекомендують** citrusові, банани та інші екзотичні плоди.

Основа харчування:

- зернові продукти, нешліфований рис, цілі зерна пшениці, ячменю, просо та інші злаки, бобові, хліб і вироби із 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, кавоподібний напій із зерен злаків. Фрукти дозволяють їсти 2-3 рази на тиждень, рибу 1-2 рази на тиждень, яйця – 1 раз в місяць.



4. Харчування у системі вчення йогів

«Чиста» (сатвічна) їжа:

- хліб з борошна грубого помелу,
- вироби із зерен злаків,
- пророслі зерна,
- фрукти, ягоди, овочі, горіхи, бобові,
- молоко і молочні продукти,
- мед,
- вершкове масло і олію.

«Збуджуюча» (раджастична) їжа:

- м'ясо,
- риба,
- яйця,
- спеції, гострі приправи,
- алкоголь,
- міцні кава і чай,
- смажені і копчені вироби.

«Нечиста» (тамастична) їжа – це їжа, яка зазнала інтенсивної переробки, залежана, несвіжа, найчастіше – м'ясна.



До засобів внутрішнього очищення йоги відносять **воду**. Вони починають і закінчують день, випиваючи склянку води.

Повільне харчування із старанним пережовуванням їжі – найважливіший принцип харчування йогів.

5. Роздільне харчування

Основні положення:

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



Рекомендують:

- ❖ нежирне м'ясо, риба, птиця, а також яйця, цукор, кондитерські вироби поєднувати тільки з зеленими і некрохмалистими овочами;
- ❖ хліб, крупи, макаронні вироби, картопля – з олією і 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 і некрохмалисті – з усіма продуктами, крім молока.

Основними діючими підходами до роздільного харчування можна вважати харчування за Хеєм і харчування за Шелтоном

6. Голодування



Повне голодування – припинення прийому їжі із збереженням прийому води.

Абсолютне голодування – виключення їжі і води.

Голодування може бути вимушеним і добровільним.

Причини добровільного голодування можуть бути:

- релігійними, тобто повне голодування у дні християнських постів, абсолютне голодування у денний час посту місяця рамазан в ісламі;
- політичними, соціальними – у разі конфліктних ситуацій у громадському житті;
- профілактичними – у здорових людей, котрі переконані в оздоровчих можливостях голоду;
- лікувальними – у разі гострих і хронічних захворювань (розвантажувально-дієтична терапія).

7. Харчування у релігійних практиках

Різні релігійні конфесії і течії наказують власні правила харчування, що включають обмеження на вживання тих чи інших харчових продуктів і напоїв.

У **християнстві** категорично забороняється вживання «ідоложертовного». Під час численних християнських постів в залежності від ступеня їх суворості забороняється вживання «скоромної» їжі: м'яса, тваринного жиру, молочних продуктів, яєць, а також риби.

Серед **свідків Єгови** вважається неприйнятним вживання їжі і медикаментів, що містять компоненти крові, а також м'ясо задушеної тварин, з якої не була спущена кров.

В **ісламі** харчові обмеження визначаються Кораном. Існують поняття **халяль**, що позначає дозволені, відповідні Корану вчинки і дії (зокрема і в харчуванні; дозволена їжа називається халяльною), і **харам**, що означає щось заборонене. Заборонено в ісламі вживання спиртних напоїв, свинини, крові, м'яса тварин, які померли своєю смертю (мертвечини), задушених, забитих палицями, загиблих при падінні з висоти, убитих хижаками, заколотих на язичницьких жертovníках, а також тварин, які були забиті не з ім'ям Аллаха.

В **юдаїзмі** дозволеність або придатність чого-небудь (зокрема їжі) визначається законами **кашрута (кошер)**, в основі яких лежать заповіді Тори, а також додаткові правила, встановлені єврейськими релігійними авторитетами. Дозволена їжа називається **кошерною**, недозволена – **трефною**.

Кошерним є м'ясо тварин, одночасно жуйних і парнокопитних; кошерна риба повинна мати дві обов'язкові ознаки – луску і плавники. Тора забороняє вживати в їжу кров, а також м'ясо живих тварин. Щоб м'ясо було повністю кошерним, тварина повинна бути зарізана у відповідності з усіма вимогами процесу, який називається Шхита. Заборонено вживати м'ясо і яйця птиць – хижаків або падальщиків. Кашрут категорично забороняє вживати в їжу комах (крім сарани), молюсків, ракоподібних, земноводних і плазунів. За законами кашрута, будь-який продукт некошерного організму автоматично некошерний; єдиним винятком з цього правила є мед. Забороняється сумісне вживання м'ясних і молочних продуктів.

Багато **індуїстів** дотримуються вегетаріанської дієти (переважно лакто-вегетаріанства). Абсолютна більшість індуїстів-вегетаріанців утримуються від вживання в їжу яловичини (корова є священною твариною), проте вживають молоко і молочні продукти. Найбільш ортодоксальні індуїсти також не вживають в їжу цибулю, часник і гриби.

В **буддизмі** вживання м'яса небажано, але не забороняється. Деякі напрямки (наприклад, дзен-буддизм) є повністю вегетаріанськими. Практикуються також тривалі пости.

У **даосизмі** вживання м'яса і вина не забороняється, однак існує складна система постів різної суворості (аж до повної відмови від їжі).



**ДЯКУЮ
ЗА
УВАГУ!**

