

**Аліна Яковенко**  
магістр кафедри готельно-ресторанна справа,  
Херсонський державний університет

## **ТЕНДЕНЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В ІНДУСТРІЇ РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ**

Тренд на здорове харчування, який захопив американський та європейський ринки ще п'ять-десять років тому, останніми роками стає популярним і у нас в країні, спровокувавши розвиток ніші ресторанів та кафе здорової їжі. У своїх концепціях підприємці наголошують на веганських, вегетаріанських, сиродських стравах, безглютеновій їжі і просто на збалансованих за жирами, білками та вуглеводами позиціями.

Сенс органічних страв у тому, що вони мають приносити організму користь. Крім насиченого натурального смаку, який мають органічні продукти, вміст вітамінів, мінералів, поживних та біологічно активних речовин на 50 % більше, ніж в аналогах. Для того, щоб вводити здорове харчування та органічну кухню ресторатори можуть: використовувати тільки якісні, натуральні продукти для приготування страв; вказувати в меню склад, калорійність та співвідношення білків, жирів та вуглеводів у стравах; складати окремі фітнес-меню із здоровими стравами, поєднаннями продуктів; відкривати спеціалізовані ресторани, кафе з органічною, здоровою кухнею; використовувати такі технології приготування їжі, які дозволяють зберегти всі корисні речовини продуктів[1,с.75].

Наприклад, шеф-кухарі деяких ресторанів використовують технологію су-вид, тобто «у вакуумі» - приготуванні продукту на низькій температурі у вакуумі. Ця технологія дозволяє скоротити втрати за масою продукту. Свіжий продукт обробляється та порційно вакуумується, після чого готується у воді. Вакуумування дає можливість зберегти в ньому всі корисні, але чутливі до тепла речовини, наприклад, вітаміни та протеїни.

Дедалі більше відкривається спеціалізованих ресторанів органічної кухні, вегетаріанських кафе. Ресторани органічної кухні вже давно поширені за кордоном. Перший ресторан, що пропонує страви з продуктів, вирощених органічним способом, - ресторан Nat, який знаходиться в німецькому місті Гамбурзі. Він працює у форматі фаст-фуд.

В Україні культура здорового харчування перебуває в стадії формуванні і поки що асоціюється з чимось недоступним і дорогим. Щоб такий ресторан мав попит, його слід мати, наприклад, поряд з фітнес-центрами, де збирається публіка, для якої здорове харчування — це важлива частина способу життя [2].

Тенденція скорочувати м'ясо в раціоні, що намітилася останніми роками, розвиватиметься далі швидкими темпами. Трендом стануть бобові культури та рослинне м'ясо, яке за зовнішнім виглядом, кольором, текстурою, смаком та ароматом мало відрізняється від класичного м'яса та морепродуктів.

Продукція plant-based meat (зроблена на основі рослинного білка) - це соєві сосиски і шницелі, що не стали вже звичними, не овочеві котлети, а більш повноцінна заміна тваринного білка. Виробники прагнуть не просто надати продукту вигляду м'яса, але і відтворюють його амінокислотний і мінеральний склад, використовуючи, наприклад, не гороховий або соєвий білок, а їх ізолят, тобто чистий протеїн. За багатьма показниками рослинне м'ясо можна вважати більш повноцінним, оскільки нинішні м'ясні продукти, насичені гормонами та антибіотиками, часом приносять більше шкоди, ніж користі.

Вже зараз виробники заповнюють ринок веганськими «креветками» або «рибою», «яловичим» фаршем на основі рисового та бобового протеїну, нагетсами, фрикадельками, котлетами та іншими продуктами, які здатні задовольнити смак гурманів. Зниження споживання м'яса приносить користь не тільки здоров'ю, а й допомагає боротися з наслідками тваринництва — забрудненням води та повітря, руйнуванням лісів та вимиранням багатьох видів диких тварин та рослин. Як кажуть деякі екологи, людство їсть м'ясо, а м'ясо з'їдає планету. Експерти стверджують, що з 2035 року штучне м'ясо активно почне витісняти натуральне.

З 2021 року насіння стає більш популярним, ніж горіхи. Найбільше це стосується соняшникового та гарбузового насіння, насіння льону та кунжуту. Вони є джерелом корисних жирів у раціоні, хоча їхня цінність цим не обмежується. Гарбузове насіння нормалізує обмін речовин і зміцнює імунітет, насіння льону - джерело омега-3 жирних кислот і фітоестрогенів, що попереджають зростання ракових пухлин. Кунжут багатий на кальцій, корисний для зниження холестерину та артеріального тиску.

На піку популярності буде насіння соняшнику, і одна з причин у тому, що на них рідше виникає алергія. У США соняшникове насіння вже «проникло» у багато продуктів — у крекери, горіхову олію, рослинне молоко і навіть морозиво. І це не дивно, адже вони багаті на антиоксиданти і містять багато білка, зменшують депресію і зміцнюють кістки [3].

У 2023 році посиляться увага до ферментованих продуктів. Вони підтримують мікрофлору кишечника, покращують травлення та полегшують засвоєння багатьох вітамінів та мікроелементів. Згідно з останніми медичними дослідженнями, подібні напої та продукти зміцнюють імунітет, допомагають у профілактиці алергії, цукрового діабету, серцево-судинних захворювань та онкології. Найпопулярніші та найкорисніші ферментовані напої - кефір, йогурт, комбуча (чайний гриб). У раціон потрібно також включити квашену капусту, м'ясо, соєвий соус, капусту кімчі, солоні огірки та мочені яблука, витримані сири, натуральний яблучний оцет, хліб на заквасці, ферментовану хамон свинину і прошутто.

Через порушення ланцюжка поставок та кадрової кризи під час пандемії та воєнного стану привізна їжа стала набагато дорожчою. Зараз великою популярністю користуються сезонні овочі, фрукти, ягоди та локальні продукти - фермерські сири, м'ясо та м'ясні делікатеси, молоко, риба. Таке харчування було природним для багатьох поколінь людей до появи розвиненої торгівлі та супермаркетів. Вчені доводять, що свіжі фрукти та овочі, вирощені в тій місцевості, де ми живемо, корисніші для нас і екологічні. Крім того, плоди,

дозрілі в призначений природою час, більш смачні та збалансовані за вмістом білків, жирів та вуглеводів.

Підтримка вітчизняних виробників та фермерських господарств відповідає глобальному тренду на усвідомлене споживання та екологічний спосіб життя. Вони забезпечують нас якісною їжею та створюють нові робочі місця, зміцнюючи економіку регіонів. Відсутність необхідності транспортування продукції також скорочує викиди вуглекислого газу в атмосферу, а це може стати серйозним внеском у вирішення проблеми глобального потепління.

### **Список використаних джерел**

1. Агупова І.М. Особливості функціонування закладів ресторанного господарства // Оцінка туристично-рекреаційного потенціалу регіону: монографія. Одеса, 2020. 262 с.
2. Малиновська Т.М. Сучасні тенденції розвитку ресторанного господарства в світі та Україні. URL: [https://tourlib.net/statti\\_ukr/malynovska.htm](https://tourlib.net/statti_ukr/malynovska.htm).
3. Початок епохи закладів ресторанного господарства. URL: <http://lvivposter.com/news/156-Zakladrestorannogo-gospodarstva/>.