

ШЕЛУДЬКО Вікторія
кандидат технічних наук, доцент
Полтавський державний аграрний університет
<https://orcid.org/0000-0002-5436-5035>
e-mail: viktoria.sheludko@pdau.edu.ua

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА УКРАЇНИ: СУЧАСНІ ТРЕНДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЛЮДЕЙ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ

У статті розглянуто поняття раціонального харчування в сучасних реаліях війни в Україні як важливого чинника збереження здоров'я та покращення якості життя, особливо для людей, зайнятих в науковій сфері. У статті опрацьовано наукові роботи вітчизняних і зарубіжних учених, наведений літературний огляд по темі дослідження. Зроблено акцент на популяризацію здорового харчування у світі і в Україні. Проаналізовано сталий підхід закладів ресторанного господарства до формування нових харчових тенденцій серед клієнтів, який включає зменшення споживання продуктів тваринного походження, впровадження концепцій «zero west» і «local food». Вивчено питання підвищення ефективності розумової діяльності через збалансоване харчування. Визначено роль закладів ресторанного господарства як платформи, для впровадження інноваційних концепцій харчування, таких як функціональне харчування, страви з органічних продуктів та продуктів рослинного походження, а також впливу ресторанів у формуванні харчової культури сучасного суспільства, вибору і звичок споживачів. У статті висвітлено вплив стресу на харчову поведінку та попит на ресторанный послуги як у світі, так і в Україні. Надано рекомендації щодо раціонального харчування під час посилення розумового навантаження в умовах тривалого стресу для різних вікових груп населення. Висвітлено питання впливу вживання м'яса на еволюцію людського мозку. Наведені наукові дослідження щодо впливу рослинних дієт на здоров'я людини, описано рекомендації харчування веганів. Описано чинники, які вплинули на популяризацію рослинного харчування як в Україні так і у світі. Подальшим напрямком досліджень є вивчення ролі закладів ресторанного господарства у впровадженні локальних інгредієнтів та функціональних страв для підтримки населення в умовах повоєнної відбудови України.

Ключові слова: раціональне харчування, заклади ресторанного господарства, тренди, розумова праця.

SHELUDKO Viktoriia
Poltava State Agrarian University

RATIONAL NUTRITION IN UKRAINIAN RESTAURANT INDUSTRY: CURRENT TRENDS AND RECOMMENDATIONS FOR THE PEOPLE OF THE INTELLECTUAL WORK

The article discusses the concept of rational nutrition in the current realities of war in Ukraine as an important factor in maintaining health and improving the quality of life, especially for people working in the scientific field. The article analyses the scientific works of domestic and foreign scientists, provides a literature review on the topic of research. The emphasis is put on the promotion of healthy nutrition in the world and in Ukraine. The sustainable approach of the catering industry to the formation of new food trends among customers, including the reduction of the consumption of animal products, the introduction of the concepts of "Zero West" and "Local Food", is analysed. The issue of improving the efficiency of mental activity through a balanced diet will be explored. The role of restaurants as a platform for the introduction of innovative food concepts such as functional food, organic and plant-based dishes, as well as the influence of restaurants in shaping the food culture of modern society, consumer choices and habits, is identified. The article highlights the impact of stress on eating behaviour and demand for restaurant services both globally and in Ukraine. Recommendations for rational nutrition during increased mental stress under conditions of prolonged stress for different age groups are provided. The article highlights the impact of meat consumption on the development of the human brain. Scientific studies on the effects of a plant-based diet on human health are presented, and recommendations for a vegan diet are described. The factors that have influenced the popularisation of plant-based diets both in Ukraine and globally are described. Another line of research is to examine the role of the catering industry in introducing local ingredients and functional dishes to support the population in the context of post-war reconstruction in Ukraine.

Keywords: rational nutrition, catering establishments, trends, intellectual work.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Раціональне харчування в умовах сучасного суспільства стає важливим чинником збереження здоров'я та підвищення якості життя, особливо для людей, зайнятих розумовою працею. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 60% усіх хвороб пов'язані з неправильним харчуванням [1]. Інтенсифікація праці, збільшення когнітивного навантаження та стресових факторів вимагають адаптації харчових звичок для підтримки оптимальної продуктивності. Заклади ресторанного господарства відіграють ключову роль у цьому процесі, оскільки вони формують харчову культуру суспільства, впливають на вибір споживачів і сприяють популяризації здорових харчових звичок. У сучасному світі зростає попит на спеціалізовані меню, що враховують потреби різних соціальних і професійних груп. Завдання дослідження раціонального харчування в закладах ресторанного господарства є

актуальним і своєчасним, оскільки воно спрямоване на розв'язання проблеми підвищення ефективності розумової діяльності через збалансоване харчування. Такі дослідження також сприяють розвитку дієтології, впровадженню інновацій у ресторанній сфері та популяризації здорового способу життя серед широкого загалу. Інтеграція раціонального харчування в меню закладів HoReCa повинна враховувати сучасні наукові дослідження про вплив нутрієнтів на когнітивну функцію, імунітет та стресостійкість. Таким чином, ця проблема має міждисциплінарний характер і пов'язана із завданнями медицини, дієтології, психології та ресторанного менеджменту.

АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Раціональне харчування є фундаментальним чинником збереження здоров'я, профілактики хронічних захворювань і підвищення якості життя. Сучасні дослідження підтверджують, що дієтичні звички впливають на імунну систему, когнітивні функції та ризик розвитку захворювань, таких як діабет, серцево-судинні патології та ожиріння. Наприклад, харчові стратегії, що базуються на збалансованому споживанні макро- і мікронутрієнтів, сприяють зміцненню імунної системи. Це актуально для осіб, які стикаються з підвищеним фізичним чи психоемоційним навантаженням особливо в умовах інтелектуальної праці. Проте недостатнє або надмірне споживання певних речовин може призводити до дисбалансу в імунній відповіді, посилюючи ризик інфекцій та запальних станів [2]. Крім того, харчування значно впливає на метаболічні процеси. Наукові дослідження свідчать, що дієти, багаті на омега-3 жирні кислоти, антиоксиданти та мікроелементи, позитивно впливають на функціонування мозку. У цьому контексті, популяризація раціонального харчування через заклади ресторанного харчування може стати ефективним інструментом для покращення здоров'я населення [3].

Завдяки своїй доступності, інноваційному підходу до меню та здатності адаптуватися до сучасних трендів, ресторани не лише забезпечують харчування, але й сприяють популяризації здорового способу життя. По-перше, заклади HoReCa стають платформою для впровадження інноваційних концепцій харчування, таких як функціональне харчування, страви з органічних продуктів та веганські опції. Наприклад, використання суперфудів у меню відповідає зростаючому попиту на здорову їжу, що сприяє зменшенню проявів депресії і підвищенню обізнаності споживачів про її користь [4]. По-друге, ресторани виконують просвітницьку функцію, формуючи нові харчові тенденції серед клієнтів. Дослідження свідчать, що заклади, які пропонують екологічно чисті або локальні продукти, стимулюють суспільство до свідомого споживання їжі, що позитивно впливає на здоров'я та довкілля [5]. Крім того, ресторани є важливим інструментом адаптації здорового харчування для різних соціальних груп. Наприклад, створення спеціалізованих меню для людей із дієтичними обмеженнями (безглютеніві, низьковуглеводні чи антиалергенні дієти) задовольняє потреби ширшої аудиторії та сприяє зростанню довіри до закладів ресторанного господарства.

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою роботи є аналіз сучасних тенденцій раціонального харчування в закладах ресторанного господарства України, а також визначення рекомендацій щодо розробки меню в HoReCa, орієнтованого на специфічні потреби людей розумової праці в сучасних умовах.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ

Об'єктом дослідження є аналіз стану харчування в закладах ресторанного господарства. Предметом дослідження – сучасні тенденції раціонального харчування, їхній вплив на споживачів – працівників сфери освіти, а також роль закладів ресторанного господарства у популяризації здорових харчових звичок. Під час проведення дослідження використовували стандартні методи дослідження для пошуку, аналізу і систематизації літературних джерел.

Раціональне харчування є одним із ключових факторів, що забезпечують здоров'я, довголіття та високу продуктивність людини. У сучасному світі питання збалансованого харчування набуває особливої актуальності через зростання поширення хронічних захворювань, вплив глобалізації на харчові звички, а також екологічні виклики. Раціональне харчування забезпечує організм необхідними макро- та мікроелементами, що сприяють підтримці фізичного та психічного здоров'я. Нестача поживних речовин, наприклад, заліза, омега-3 жирних кислот чи вітамінів групи В, може викликати когнітивні розлади, депресію та зниження працездатності. Збалансований раціон знижує ризик серцево-судинних, онкологічних та ендокринних захворювань, таких як діабет другого типу. Сучасне суспільство стикається з проблемою надмірного споживання оброблених продуктів, багатих на цукор, трансжири та штучні добавки. Це спричиняє глобальну кризу ожиріння, яка, за даними ВООЗ, охоплює понад 39% дорослого населення світу. Проте зростання популярності здорового харчування сприяє популяризації трендів, таких як веганство, палео-дієта та інтервальне голодування. Сталий підхід до харчування включає зменшення споживання продуктів тваринного походження, використання локальних і сезонних продуктів, а також впровадження концепції «zero waste» у виробництві та споживанні їжі. Ці ініціативи знижують вуглецевий слід і сприяють боротьбі зі змінами клімату [6].

Зростання популярності концепції раціонального харчування пов'язане з підвищеним інтересом до здорового способу життя, що пояснюється сучасними викликами перед суспільством. У багатьох ресторанах запроваджуються меню з акцентом на низькокалорійні, багаті на білок та поживні продукти. Часто використовуються місцеві та органічні інгредієнти, а також нові технології, як-от створення синтетичного м'яса або рослинного протеїну. Додаються спеціальні розділи для веганів, вегетаріанців або людей із специфічними потребами (наприклад, безглютенове чи кето-меню). Наприклад, у деяких ресторанах розділи здорового харчування формують до 35% усіх замовлень. Рослинна їжа стає однією з ключових пропозицій у ресторанних меню завдяки її користі для здоров'я, впливу на когнітивну діяльність і зменшенню екологічного впливу. Правильно збалансоване харчування, включаючи продукти, багаті на вітаміни групи В, омега-3 жирні кислоти та антиоксиданти, позитивно впливає на мозкову активність і продуктивність людей розумової праці. Здорове харчування популярне у світі через зростаючий попит на екологічно чисті продукти, боротьбу з ожирінням і хронічними хворобами. Багато ресторанів запроваджують сертифікацію, як-от Blue Zone (з акцентом на здоров'я та довголіття), а також практикують стратегії зниження вуглецевого сліду.

Ринок ресторанного господарства України, зокрема заклади сегмента HoReCa, демонструє динамічну адаптацію до зростаючого попиту на здорове та раціональне харчування, попри вплив воєнних умов. Визначено кілька ключових тенденцій у розвитку галузі. Одна з основних тенденцій – підвищення попиту на функціональні та здорові харчові продукти. У меню закладів ресторанного господарства все частіше представлені страви, що містять рослинні білки, пробіотики та інші корисні компоненти, які відповідають сучасним вимогам споживачів. Прикладами таких позицій є рослинні йогурти, білкові снеки та напої з унікальними смаковими характеристиками [7,8]. Крім того, воєнні дії суттєво трансформували попит та формати роботи закладів у різних регіонах країни. Наприклад, у Львові відзначається зростання популярності локальних продуктів та акційних пропозицій, у Харкові підвищився попит на швидкі перекуси, тоді як в Одесі, незважаючи на логістичні труднощі, спостерігається збереження інтересу до традиційних рибних страв [9]. Ще одним важливим вектором розвитку є підтримка соціально значущих ініціатив. Багато закладів ресторанного господарства адаптували свою діяльність з метою допомоги військовослужбовцям, внутрішньо переміщеним особам та соціально вразливим групам населення, зокрема шляхом запровадження знижок або спеціальних пропозицій у меню [10].

Стресові умови мають значний вплив на харчову поведінку та попит на ресторанный послуги як у світі, так і в Україні. Під впливом стресу змінюється вибір продуктів, споживчі звички та переваги [11], що, у свою чергу, формує нові тенденції на ринку ресторанних послуг. Під впливом стресу люди страждають на «емоційне харчування», що включає вживання продуктів, які дають відчуття тимчасового полегшення чи задоволення, таких як солодощі або фаст-фуд [12].

Результати соціологічного дослідження свідчать, що майже 49% опитаних громадян України зазначають зміни у своїх харчових звичках із початку повномасштабного вторгнення. Серед респондентів віком 18–34 років цей показник є ще вищим і становить 54%. До основних факторів, що спричинили такі зміни, опитані відносять зростання вартості продуктів харчування, тривалий психологічний стрес, а також наслідки воєнних атак. Згідно з дослідженням, проведеним компанією «Gradus Research» 8 жовтня 2024 року методом самозаповнення анкети в мобільному додатку Gradus, визначено, що провідним чинником, який впливає на зміну харчових звичок, є стрес (83%). Внаслідок емоційного напруження та виснаження майже половина опитаних (49%) дотримується нерегулярного режиму харчування, 42% почали споживати більше нездорової їжі, 41% відзначили зниження апетиту, а ще 41% повідомили про пропуск окремих прийомів їжі. Крім того, 19% респондентів зазначили, що почали вживати більше алкоголю. Економічні чинники також значно вплинули на структуру харчування населення під час війни. Зокрема, через зростання вартості продуктів майже 64% опитаних почали віддавати перевагу більш доступним за ціною продуктам, а 48% частіше готують їжу вдома, адаптуючи свій раціон відповідно до нових фінансових умов [13].

У періоди інтенсивної розумової діяльності та стресу зростає потреба в жирах і вітамінах (особливо групи В і С), білках та мікроелементах. Неповноцінне або нерегулярне харчування може призвести до зниження рівня глюкози в крові, що негативно позначається на функціонуванні мозку, викликаючи головний біль і втому. Підвищене навантаження на нервову систему вимагає додаткового контролю за споживанням жирів і білків, після чого їх надлишок може збільшити когнітивну активність і збільшити ризик розвитку захворювань [14]. Недостатній рівень фізичної активності осіб, зайнятих інтелектуальною працею, може спричинити демінералізацію кісткової тканини, зокрема вимивання кальцію. У зв'язку з цим доцільним є щоденне включення до раціону молока та кисломолочних продуктів. Для підвищення рівня кальцію в харчуванні рекомендовано споживання сиру, як твердого, так і кисломолочного. Оптимальний режим харчування передбачає 3–4 прийоми їжі на добу, що сприяє рівномірному навантаженню на систему травлення. При цьому основну частку добової калорійності слід споживати в першій половині дня. Інтервали між прийомами їжі не повинні перевищувати п'ять годин [15].

Дотримання раціонального харчування, що включає широкий спектр фруктів і овочів, цільнозернових продуктів, риби та морепродуктів, а також обмеження споживання червоного і переробленого м'яса та кондитерських виробів, може відігравати ключову роль у збереженні когнітивного здоров'я. Наукові дослідження свідчать, що позитивний вплив такого харчування спостерігається навіть у разі його

впровадження у літньому віці. Серед різних моделей здорового харчування найбільш детально досліджено середземноморську дієту, яка продемонструвала ефективність у підтримці когнітивних функцій та зниженні ризику розвитку когнітивних порушень, зокрема хвороби Альцгеймера. Водночас для досягнення максимального позитивного ефекту від здорового харчування може знадобитися тривалий період, що перевищує п'ять років [16].

Науковцями досліджено вплив вживання м'яса на еволюцію мозку, і є різні погляди на цю тему. Встановлено, що споживання м'яса могло відігравати важливу роль у розвитку людського мозку [17,18].

Таблиця 1

Характеристика харчування і його вплив на розвиток людства

Палеоліт - Мезоліт	Неоліт - Середньовіччя	Ранньомодерний - Індустріальний періоди	Сучасний період
2,4 млн. - 7000 до н.е.	7000 до н.е. – кінець XV ст.	XV-XX ст.	XXI ст.
Джерело основних есенціальних речовин тваринного походження:			
полювання на тварин	полювання на тварин і скотарство	скотарство - м'ясо, молоко; виробництво харчових продуктів - м'ясні, молочні продукти, поява фаст-фуду	переробка агропродукції і виробництво харчових продуктів із застосуванням сучасних технологій: м'ясо, риба, морепродукти, м'ясні, молочні продукти, фаст-фуд, штучне м'ясо, риба
Джерело основних есенціальних речовин рослинного походження			
збирання коріння, ягід, горіхів, фруктів.	землеробство - зернові продукти: пшениця, ячмінь, овес, овочі та бобові	землеробство, переробка аграрної продукції, виробництво харчових продуктів - консервовані продукти, оброблені продукти (цукор, біле борошно).	переробка агропродукції і виробництво харчових продуктів із застосуванням сучасних технологій: овочі, фрукти та цільнозернові продукти, бобові, насіння, суперфуду та вітамінізовані продукти
Особливості харчування:			
сезонне, залежить від географічних і кліматичних умов	залежить від географічних і кліматичних умов	залежить від географічних і кліматичних умов в меншій мірі	не залежить від географічних і кліматичних умов (розвинуті країни)
Вплив харчування на розвиток і здоров'я людини			
Людина отримувала необхідну кількість білків та жиру завдяки м'ясу. Вживання рослинних продуктів забезпечувало вітаміни та мінерали. Розвиток мозку тісно пов'язаний із покращенням балансу раціону.	Землеробство дозволило підвищити калорійність раціону, стабілізувати доступ до їжі. Стало можливим утворення сільських громад та міст, розвиток цивілізацій.	З'явилися оброблені продукти, що містять шкідливі жири, цукри та надлишок солі. Поширення хронічних захворювань: ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання.	Підвищена увага до якості раціону. Популярність дієт: середземноморської, keto- веганської, вегетаріанської, флекситаріанської, нордичної, дієти DASH, інтервального голодування, сиріодіння.

Джерело: складено автором

Молоді люди, які займаються інтенсивною розумовою діяльністю, потребують раціону, збагаченого вітамінами, мікроелементами, білками. Для людей середнього віку важливо підтримувати баланс між поживними речовинами, уникати стресових перекусів і контролювати калорійність їжі. Основні акценти у харчуванні людей старшого віку полягають у збереженні когнітивної функції, профілактика хронічних захворювань та контроль ваги. [19, 20].

Споживання тваринних продуктів дозволяло отримувати більше калорій і важливих поживних речовин, таких як білки та жири, необхідних для розвитку мозкової тканини. Це пов'язано з появою видів Номо, таких як Номо egestus, коли споживання м'яса могло сприяти значному зростанню розміру мозку. Однак дослідження також показують, що існують інші фактори, які могли вплинути на розвиток мозку, наприклад, використання вогню для приготування їжі, тому не можна однозначно стверджувати, що саме вживання м'яса було основним чинником [21, 22].

Сучасний спосіб життя кардинально відрізняється від життя наших предків. Протягом майже 99% історії людства збирання їжі та полювання були основою харчування. Рослинні дієти стають все більш популярними в усьому світі з різних причин, зокрема через занепокоєння здоров'ям людини та здоров'ям планети. Дієти рослинного походження є більш екологічно стійкими, ніж дієти на основі м'яса, і мають менший вплив на навколишнє середовище, у тому числі спричиняють менші рівні викидів парникових газів [23]. Разом з тим, без добавок/збагачених харчових продуктів може виникнути серйозний дефіцит вітаміну B12. Іншими потенційними поживними речовинами, на які варто звернути увагу, є кальцій, вітамін D, йод, омега-3 жирні кислоти, залізо, цинк, селен, вітамін А та білок [24]. Забезпечення належного рівня поживних речовин особливо важливо під час вагітності, лактації, харчування дітей та підлітків. Згідно з наявними даними, вегетаріанські та веганські дієти протягом періоду прикорму не були доведені як безпечні, і найкращі поточні дані свідчать про те, що ризик критичного дефіциту або браку мікроелементів і затримки росту є

високим: вони можуть призвести до суттєвої затримки нейропсихологічного розвитку порівняно зі здоровою всеїдною дієтою, такою як середземноморська дієта. Також немає даних про захисний ефект вегетаріанської або веганської дієти проти інфекційних захворювань у дітей віком від 6 місяців до 2-3 років [25]. В той же час раціони харчування на основі рослинних продуктів можуть знизити ймовірність розвитку ішемічної хвороби серця приблизно на 40%, а ризик розвитку церебральних судинних захворювань – на 29%. Крім того, такі дієти також знижують ризик розвитку метаболічного синдрому та цукрового діабету другого типу приблизно наполовину. Належним чином заплановані рослинні дієти є ефективним підходом для регуляції маси тіла та рівня глікемії, а також забезпечують метаболічні переваги, включаючи зниження рівня ліпідів у крові та артеріального тиску [26].

Таблиця 2

Особливості харчування людей розумової праці у вікових категоріях

Особливості харчування	Рекомендації і застереження	Приклад денного раціону
Вікова група: молодь (18-35 років) - Високий рівень енерговитрат через активний спосіб життя і потреби для навчання та активної розумової діяльності. - Потреба у продуктах, багатих на вітаміни групи В, омега-3 жирні кислоти, антиоксиданти.	Рекомендовані продукти: нежирне м'ясо (курятина, індишатина), риба (лосось, тунець), яйця, бобові, авокадо, горіхи, насіння, оливкова олія, жирна риба, цільнозерновий хліб, каші (вівсянка, гречка, кіноа), овочі та фрукти, цитрусові, шпинат, броколі, горіхи, яйця, зелений чай, трав'яні настої, чиста вода. Продукти, яких слід уникати: фастфуд, чипси, снеки, рафінований цукор, солодкі напої, надмірно жирні та смажені продукти, оброблені м'ясні вироби (ковбаси, сосиски).	Сніданок: вівсянка з горіхами, ягодами і ложкою меду; зелений чай. Полуденок: грецький йогурт із насінням чіа і бананом. Обід: куряче філе з гречкою і салатом із шпинату, авокадо і помідорів; склянка води. Підвечірок: жменя мигдалю або волоських горіхів. Вечера: риба на пару з печеними овочами (броколі, морква); трав'яний чай.
Вікова група: середній вік (35-60 років) - Поступове зниження метаболізму - Баланс для розумової працездатності та збереження здоров'я. - Профілактика серцево-судинних захворювань. - Потреба у зниженні споживання калорій. - Важливість підтримання когнітивних функцій.	Рекомендовані продукти: нежирне м'ясо, риба, яйця, молочні продукти низької жирності, оливкова олія, лляна олія, горіхи, жирна риба, цільнозернові продукти, овочі, ягоди, часник, імбир, зелень, ягоди для антиоксидантів. Продукти, яких слід уникати: солоні та копчені продукти, маргарин, кондитерські вироби, надмірну кількість солі та цукру.	Сніданок: омлет із двох яєць зі шпинатом і помідорами; шматок цільнозернового хліба; зелений чай. Полуденок: яблуко і кілька волоських горіхів. Обід: лосось на грилі з кіноа і салатом із овочів; склянка води. Підвечірок: склянка кефіру. Вечера: тушкована курятина з кабачками, броколі; трав'яний чай.
Вікова група: літній вік (60-74 роки) - Зниження потреби в калоріях, але підвищення потреби у вітамінах і мінералах. - Профілактика когнітивних порушень (деменції). - Підтримка здоров'я серця, кісток, травлення.	Рекомендовані продукти: нежирне м'ясо, риба, молочні продукти, яйця, омега-3 (риба, лляна олія), горіхи, авокадо, овочі, ягоди, цільнозернові продукти, молочні продукти. Продукти, яких слід уникати: жирні, смажені та копчені продукти, солодощі з високим вмістом цукру, надлишок солі.	Сніданок: каша з кіноа на молоці з додаванням ягід; трав'яний чай. Полуденок: невеликий шматочок нежирного сиру і яблуко. Обід: тушкована риба з овочами (морква, цвітна капуста); склянка води. Підвечірок: склянка кисломолочного продукту (кефір, ряжанка). Вечера: овочевий суп або рагу з цільнозерновим хлібом; трав'яний чай.

Джерело: складено автором

Зі зростанням обізнаності суспільства щодо переваг рослинного харчування для здоров'я та довкілля відзначається суттєве збільшення кількості осіб, які ідентифікують себе як вегани. Водночас споживання їжі поза домом може становити певні труднощі для веганів і вегетаріанців. Деякі заклади ресторанного господарства не передбачають відповідних страв у своєму меню, тоді як інші не завжди чітко маркують безм'ясні позиції. Додатковою проблемою є використання інгредієнтів тваринного походження під час приготування овочевих страв, зокрема вершкового масла, курячого або м'ясного бульйону та желатину. Водночас позитивною тенденцією є розширення асортименту веганських і вегетаріанських страв у ресторанах у відповідь на зростаючий споживчий попит.

Популярність здорового харчування у світі підвищується через низку причин:

- зростання усвідомленого споживання: у США, країнах Європи та Азії зростає популярність веганських, органічних і безглютенових продуктів. Основні рушії — турбота про здоров'я, екологічність та етичне споживання;
- технології та інновації в меню: заклади активно розробляють меню з функціональними інгредієнтами, такими як пробіотики, суперфуди й альтернативні джерела білка, наприклад, рослинні або лабораторно створені;
- фокус на зручності та адаптивності: розвиваються сервіси доставки дієтичних раціонів і замовлення індивідуальних меню, що включають готові збалансовані страви. Це особливо популярно серед людей із напруженим робочим графіком [27, 28].

Упродовж 2022–2023 років сегмент HoReCa зазнав значного впливу внаслідок повномасштабної війни в Україні. Основними факторами, що зумовили ці зміни, стали втрата контролю над частиною територій, систематичні обстріли інфраструктурних об'єктів, зростання витрат на ведення бізнесу, зокрема через підвищення тарифів на комунальні послуги (електроенергію, газ), а також скорочення споживчого попиту, спричинене мобілізаційними та міграційними процесами. Вимушене переміщення підприємств із регіонів, прилеглих до зон активних бойових дій, сприяло розвитку та створенню нових закладів у відносно безпечних містах України. Проте, незважаючи на запуск нових ініціатив, у 2023 році загальна кількість закладів ресторанного господарства, зокрема кафе, кав'ярень, барів і ресторанів, у тому числі тих, що працюють при готелях, зменшилася на 12,3%, досягнувши близько 32 000 об'єктів порівняно з показниками, зафіксованими до початку повномасштабного вторгнення у 2022 році [29].

Дослідження ринку HoReCa в Україні свідчать про зростання популярності здорового харчування та альтернативних підходів до меню, зокрема в контексті рослинних дієт, адаптації функціональних продуктів і суперфудів. Наприклад, аналітичні звіти підкреслюють, що категорія рослинного харчування має значний попит, оскільки споживачі все частіше орієнтуються на власне здоров'я. Рослинні альтернативи, такі як безмолочні продукти та заміники м'яса, активно інтегруються у концепції сучасних закладів ресторанного господарства [30].

Причинами зростання популярності раціонального харчування в Україні є:

- пандемія та усвідомлення важливості здоров'я: українці дедалі частіше обирають функціональні продукти, які сприяють зміцненню імунітету та підтримують здоров'я. Серед трендів - веганські та безглютенні страви, білкові снеки, рослинні протеїни, а також раціони з низьким вмістом вуглеводів;
- інновації у ресторанному бізнесі: ресторани активно адаптуються до нових потреб клієнтів, додаючи до меню страви зі свіжих і органічних інгредієнтів, збалансовані раціони та дієтичні страви. Наприклад, популярність кето-дієт і інтервального голодування спричинила попит на відповідні меню в закладах харчування;
- екологічна свідомість: попит на органічні продукти та екологічне харчування зростає, оскільки споживачі прагнуть не лише дбати про власне здоров'я, а й сприяти збереженню довкілля;
- ріст ринку доставки здорового харчування: все більше компаній пропонують готові раціони, що включають збалансоване меню для здорового способу життя, яке легко адаптується під різні дієтичні потреби [31, 32].

Зростання популярності рослинної дієти як у світі, так і в Україні, є результатом комбінації соціальних, екологічних та економічних чинників. Усвідомлене споживання, зосереджене на турботі про здоров'я, етичність і екологічність, стало рушійною силою адаптації закладів ресторанного господарства до нових потреб клієнтів.

ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМІ

У статті обґрунтовано важливість раціонального харчування для підтримки здоров'я і покращення якості життя, зокрема серед людей розумової праці в умовах війни в Україні. Вивчено наукові підходи до харчування різних вікових груп, зокрема рекомендації для підвищення ефективності когнітивної діяльності через збалансоване харчування, особливо в періоди тривалого стресу та психоемоційних навантажень. Підкреслено, що для молодших вікових груп важливою є здатність організму до швидкої адаптації до змін, тому в раціоні необхідно зберігати високий рівень енергії і підтримувати нормальний рівень глюкози, в той час як старші групи потребують більш специфічного підходу, орієнтуючись на здоров'я серцево-судинної системи та зміцнення імунітету. Аналіз впливу стресу на харчову поведінку показав, що стрес під час війни здатний значно змінювати харчові звички, що може впливати на вибір і кількість споживаних продуктів, зокрема в контексті підвищеного попиту на зручне і швидке харчування, яке часто містить мало поживних речовин. У контексті тривалого стресу через війну було відзначено, що для підтримки когнітивної діяльності необхідно включати до раціону продукти, багаті на омега-3 жирні кислоти, антиоксиданти та вітаміни групи В, що позитивно впливають на нервову систему. У статті також визначено роль закладів ресторанного господарства як основної платформи для впровадження здорового харчування серед різних вікових груп, а також використання локальних інгредієнтів і функціональних страв для підвищення якості життя в сучасних умовах. Подальшим напрямком досліджень є вивчення ролі закладів ресторанного господарства у впровадженні місцевої сировини та страв підвищеної харчової цінності для підтримки населення в умовах повоєнної відбудови України.

Література

1. Здорове харчування. 2020. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата звернення: 20.01.2025).
2. Walsh N. P. Nutrition and Athlete Immune Health: New Perspectives on an Old Paradigm. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.). 2019. Vol. 49, No 2. P. 153–168. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01160-3>.

3. Dashti H. S., Gómez-Abellán P., Qian J., Esteban A., Morales E., Scheer F. A. J. L., & Garaulet M. Late eating is associated with cardiometabolic risk traits, obesogenic behaviors, and impaired weight loss. *The American journal of clinical nutrition*. 2021. Vol. 113(1), P. 154–161. DOI: <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa264> .
4. Zheng L., Sun J., Yu X., & Zhang D. (2020). Ultra-Processed Food Is Positively Associated With Depressive Symptoms Among United States Adults. *Frontiers in nutrition*. 2020. Vol. 7, 600449. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.600449> /
5. Технології харчування: як новітні розробки та інновації в їжі змінюють наш раціон. URL: <https://newfood.ua/2024/08/13/tehnolohii-kharchuvannia-iak-novitni-rozrobky-ta-innovatsii-v-izhi-zminiuiut-nash-ratsion-2/> (дата звернення: 20.01.2025).
6. ТОП-13 трендів у ресторанному бізнесі у 2024 році. URL: <https://joinposter.com/ua/post/restoranni-trendy> (дата звернення: 20.01.2025).
7. Чи є майбутнє в їжі майбутнього? Про перспективи функціональної та корисної їжі в Україні. URL: <https://newfood.ua/2024/11/11/chy-ie-maybutnie-v-izhi-maybutnoho-pro-perspektyvy-funktsionalnoi-ta-korysnoi-izhi-v-ukraini/> (дата звернення: 20.01.2025).
8. Тренди на ринку їжі 2024: як змінюються продукти і харчові звички українців. URL: <https://health.fakty.com.ua/ua/napulsi/trendy-na-rynku-yizhi-2024-yak-zminyuyutsya-produkty-i-harchovi-zvycky-ukrayincziy/> (дата звернення: 20.01.2025).
9. Споживання продуктів харчування HoReCa в Україні: від карантинних обмежень до реалій війни. URL: <https://pro-consulting.ua/ua/pressroom/potreblenie-produktov-pitaniya-v-horeca-v-ukraine-ot-karantinnyh-ogranichenij-k-realiyam-voyny> (дата звернення: 20.01.2025).
10. Ринок HoReCa в Україні: регіональні тенденції в 2023 році URL: https://pro-consulting.ua/ua/pressroom/rynok-horeca-v-ukraine-regionalnye-tendencii-v-2023-godu_1 (дата звернення: 20.01.2025).
11. Розлади харчової поведінки та емоції: як регулювання емоцій впливає на харчову поведінку. URL: <https://www.eatingdisorderhope.com/blog/emotions-eating-disorders> (дата звернення: 20.01.2025).
12. Van Strien T. Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Current diabetes reports*. 2018. Vol. 18(6), P.35. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
13. Як повномасштабне вторгнення змінює харчові звички українців? URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/how-does-full-scale-invasion-change-food-habits-ukrainians/> (дата звернення: 20.01.2025).
14. Особливості харчування осіб, зайнятих розумовою працею. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4662-osoblivosti-harchuvannya-osib-zaynyatih-rozumovoyu-pratseyu/> (дата звернення: 20.01.2025).
15. Трачук А. А., Ушаповський А.О. Особливості харчування людей, зайнятих переважно розумовою працею. *Інноваційні технології в готельно-ресторанному та туристичному бізнесі*: матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Київ, 21 трав. 2024 р. Київ, 2024. С. 99–100.
16. Marchand N.E., Jensen M.K. The Role of Dietary and Lifestyle Factors in Maintaining Cognitive Health. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2017. Vol.12(4), P. 268-285. DOI: 10.1177/1559827617701066.
17. Bunn H.T. Meat made us human. *Evolution of the Human Diet: The Known, the Unknown, and the Unknowable*. 2007. P. Ungar, Ed. P. 191–211.
18. Barr W.A., Pobiner B., Rowan J., Du A., Faith J.T. No sustained increase in zooarchaeological evidence for carnivory after the appearance of Homo erectus. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2022. Vol.119 (5), e2115540119. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.2115540119> (2022).
19. Оптимізація здоров'я та довголіття за допомогою доказових рекомендацій щодо споживання харчових продуктів. URL: <https://deltaswiss.eu/uk/regulyuyuchi-pytannya/optimizacziya-zdorovya-ta-dovgolittya-za-dopomogoyu-dokazovih-rekomendaczij-shhodo-spozhyvannya-harchovih-produktiv/> (дата звернення: 20.01.2025).
20. Що і як їсти, щоб жити довго: рекомендації МОЗ URL: <https://moz.gov.ua/uk/scho-i-jak-isti-schob-zhiti-dovgo-rekomendaczii-moz> (дата звернення: 20.01.2025).
21. Роль м'яса в історії та еволюції людини. URL: <https://www.everyanimal.org/post/rol-miasa-v-evoliutsii-liudyny> (дата звернення: 20.01.2025).
22. Did eating meat really make us human? URL: <https://english.elpais.com/science-tech/2022-02-07/did-eating-meat-really-make-us-human.html> (дата звернення: 20.01.2025).
23. Craig W.J., Mangels A.R., Fresán U. & Miles F.L. The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals. *Nutrients*. 2021. Vol. 19. DOI: 10.3390/nu13114144.
24. Koeder C., Perez-Cueto F.J.A. Vegan nutrition: a preliminary guide for health professionals. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2024. Vol. 64(3):670-707. DOI: 10.1080/10408398.2022.2107997.
25. Simeone G., Bergamini M., Verga M.C., & Caroli M. Do Vegetarian Diets Provide Adequate Nutrient Intake during Complementary Feeding? A Systematic Review. *Nutrients*. 2022. Vol.14(17):3591. doi: 10.3390/nu14173591.

26. Полянська О. С., Руснак І. Т., Гулага О. І., Горобець, К. В., Кулачек Я. В., & Москалюк І. І. Вплив рослинних дієт на серцево-судинний ризик. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. Том 15, С. 176–182. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.23>.
27. Найкращі тренди та тенденції для харчової промисловості у 2023 році. URL: <https://u-food.org/uk/post/najkrasi-trendi-ta-tendencii-dla-harcovoi-promislovosti-u-2023-roci> (дата звернення: 20.01.2025).
28. How Menu Innovation Drives Restaurant Success. URL: <https://tastewise.io/blog/menu-innovation> (дата звернення: 20.01.2025).
29. Аналіз ринку закладів громадського харчування в Україні (HoReCa). 2024 рік. URL: <https://pro-consulting.ua/ua/issledovanie-rynka/analiz-rynka-zavedenij-obshestvennogo-pitaniya-v-ukraine-2024-god> (дата звернення: 20.01.2025).
30. Тренди харчової індустрії 2023 від лідерів ринку. URL: <https://horeca-ukraine.com/lideri-harchovoi-industrii-diljatsja-trendami-2023/> (дата звернення: 20.01.2025).
31. Революція у тарілках. Які тренди здорового харчування популярні в Україні. URL: <https://life.nv.ua/ukr/food-drink/zdorove-harchuvannya-v-ukrajini-yaki-trendi-populyarni-sogodni-nv-50031053.html> (дата звернення: 20.01.2025).
32. Тренди на ринку їжі 2024: як змінюються продукти і харчові звички українців. URL: <https://health.fakty.com.ua/ua/napulsi/trendy-na-rynku-yizhi-2024-yak-zminyuyutsya-produkty-i-harchovi-zvychky-ukrayinciv/> (дата звернення: 20.01.2025).

References

1. Zdorove kharchuvannia. 2020 [Healthy nutrition. 2020]. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> [in Ukrainian].
2. Walsh N. P. (2019). Nutrition and Athlete Immune Health: New Perspectives on an Old Paradigm. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*. Vol. 49 (Suppl 2), P. 153–168. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01160-3>
3. Dashti, H. S., Gómez-Abellán, P., Qian, J., Esteban, A., Morales, E., Scheer, F. A. J. L., & Garaulet, M. (2021). Late eating is associated with cardiometabolic risk traits, obesogenic behaviors, and impaired weight loss. *The American journal of clinical nutrition*. Vol. 113(1), P. 154–161. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa264>
4. Zheng, L., Sun, J., Yu, X., & Zhang, D. (2020). Ultra-Processed Food Is Positively Associated With Depressive Symptoms Among United States Adults. *Frontiers in nutrition*. Vol. 7, 600449. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.600449>
5. Tekhnolohii kharchuvannia: yak novitni rozrobky ta innovatsii v yizhi zmyniuiut nash ratsion [Food technology: how the latest developments and innovations in food are changing our diet] <https://newfood.ua/2024/08/13/tekhnolohii-kharchuvannia-iak-novitni-rozrobky-ta-innovatsii-v-yizhi-zminiuiut-nash-ratsion-2/> [in Ukrainian].
6. TOP-13 trendiv u restorannomu biznesi u 2024 rotsi. [TOP-13 trends in the restaurant business in 2024] <https://joinposter.com.ua/post/restoranni-trendy> [in Ukrainian].
7. Chy ye maibutnie v yizhi maibutnoho? Pro perspektyvy funktsionalnoi ta korysnoi yizhi v Ukraini [Is there a future for food of the future? The prospects for functional and healthy food in Ukraine] <https://newfood.ua/2024/11/11/chy-ie-maybutnie-v-yizhi-maybutnoho-pro-perspektyvy-funktsionalnoi-ta-korysnoi-yizhi-v-ukraini/> [in Ukrainian].
8. Trendy na rynku yizhi 2024: yak zmyniuiutsia produkty i kharchovi zvychky ukrainsiv [Food market trends 2024: how products and eating habits of Ukrainians are changing] <https://health.fakty.com.ua/ua/napulsi/trendy-na-rynku-yizhi-2024-yak-zminyuyutsya-produkty-i-harchovi-zvychky-ukrayinciv/> [in Ukrainian].
9. Spozhyvannia produktiv kharchuvannia HoReCa v Ukraini: vid karantynnykh obmezhen do realii viiny [HoReCa food consumption in Ukraine: from quarantine restrictions to the realities of war]. <https://pro-consulting.ua/ua/pressroom/potreblenie-produktov-pitaniya-v-horeca-v-ukraine-ot-karantynnyh-ogranichenij-k-realiyam-vojny> [in Ukrainian].
10. Rynok HoReCa v Ukraini: rehionalni tendentsii v 2023 rotsi [HoReCa market in Ukraine: regional trends in 2023] https://pro-consulting.ua/ua/pressroom/rynok-horeca-v-ukraine-regionalnye-tendencii-v-2023-godu_1 [in Ukrainian].
11. Rozlady kharchovoi povedinky ta emotsii: yak rehuliuвання emotsii vplyvaie na kharchovu povedinku [Eating disorders and emotions: how emotion regulation affects eating behaviour] <https://www.eatingdisorderhope.com/blog/emotions-eating-disorders> [in Ukrainian].
12. Van Strien T. (2018). Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Current diabetes reports*. Vol. 18(6), P. 35. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
13. Yak povnomasshtabne vtrhnennia zmyniuiu kharchovi zvychky ukrainsiv? [How does a full-scale invasion change the eating habits of Ukrainians?] <https://gradus.app/uk/open-reports/how-does-full-scale-invasion-change-food-habits-ukrainians/> [in Ukrainian].
14. Osoblyvosti kharchuvannia osib, zainiatykh rozumovoiu pratsieu [Special nutritional needs of people involved in intellectual work] <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4662-osoblivosti-harchuvannia-osib-zaynyatih-rozumovoyu-pratseyu/> [in Ukrainian].
15. Trachuk, A. A., Ushchapovskyi, A.O. Osoblyvosti kharchuvannia liudei, zainiatykh perevazhno rozumovoiu pratsieu [The nutritional characteristics of people engaged primarily in mental work] *Innovatsiini tekhnolohii v hotelno-restorannomu ta turystychnomu biznesi: materialy III Vseukrainskoi nauk.-prakt. konf., m. Kyiv, 21 trav. 2024 r. Kyiv, 2024. S. 99–100* [in Ukrainian].
16. Marchand, N.E., Jensen, M.K. (2017). The Role of Dietary and Lifestyle Factors in Maintaining Cognitive Health. *American Journal of Lifestyle Medicine*. Vol. 12(4), P. 268–285. doi: 10.1177/1559827617701066.
17. Bunn H.T. (2007). Meat made us human. *Evolution of the Human Diet: The Known, the Unknown, and the Unknowable*. P. Ungar, Ed. P. 191–211.
18. Barr, W.A., Pobiner, B., Rowan, J., Du, A., Faith, J.T. (2022). No sustained increase in zooarchaeological evidence for carnivory after the appearance of Homo erectus. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Vol.119 (5), e2115540119. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.2115540119> (2022).
19. Optymizatsiia zdorovia ta dovolittia za dopomohoiu dokazovykh rekomendatsii shchodo spozhyvannia kharchovykh produktiv [Optimising health and longevity with evidence-based food consumption guidelines] <https://deltaswiss.eu/uk/regulyuyuchi-pytannya/optimizaciya-zdorovya-ta-dovgolittia-za-dopomogoyu-dokazovih-rekomendacij-shhodo-spozhyvannya-harchovih-produktiv/> [in Ukrainian].
20. Shcho i yak yisty, shchob zhyty dovho: rekomendatsii MOZ [What and how to eat to live long: recommendations from the Ministry of Health] <https://moz.gov.ua/uk/scho-i-jak-isti-schob-zhyti-dovgo-rekomendacii-moz> [in Ukrainian].
21. Rol miasa v istorii ta evoliutsii liudyny [The role of meat in human history and evolution]. <https://www.everyanimal.org/post/rol-miasa-v-evoliutsii-liudyny> [in Ukrainian].

-
22. Did eating meat really make us human? <https://english.elpais.com/science-tech/2022-02-07/did-eating-meat-really-make-us-human.html>.
23. Craig, W.J., Mangels, A.R., Fresán, U. & Miles, F.L. (2021). The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals. *Nutrients*. Vol. 19. DOI: 10.3390/nu13114144.
24. Koeder, C., Perez-Cueto, F.J.A. (2024). Vegan nutrition: a preliminary guide for health professionals. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. Vol. 64(3):670-707. DOI: 10.1080/10408398.2022.2107997.
25. Simeone G., Bergamini M., Verga M.C., & Caroli M. (2022). Do Vegetarian Diets Provide Adequate Nutrient Intake during Complementary Feeding? A Systematic Review. *Nutrients*. Vol.14(17):3591. doi: 10.3390/nu14173591.
26. Polianska, O. S., Rusnak, I. T., Hulaha, O. I., Horobets, K. V., Kulachek, Ya. V., & Moskaliuk, I. I. Vplyv roslynnykh diiet na sertsevo-sudynnyi ryzyk [The impact of plant-based diets on cardiovascular risk]. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. Tom 15, S. 176–182. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.23>. [in Ukrainian].
27. Naikrashchi trendy ta tendentsii dlia kharchovoi promyslovosti u 2023 rotsi [The best trends and developments for the food industry in 2023]. <https://u-food.org/uk/post/najkrasi-trendi-ta-tendencii-dla-harchovoi-promislovosti-u-2023-roci> [in Ukrainian].
28. How Menu Innovation Drives Restaurant Success <https://tastewise.io/blog/menu-innovation>.
29. Analiz rynku zakladiv hromadskoho kharchuvannia v Ukraini (HoReCa). 2024 rik [Analysis of the Ukrainian catering market (HoReCa). 2024]. <https://pro-consulting.ua/ua/issledovanie-rynka/analiz-rynka-zavedenij-obshchestvennogo-pitaniya-v-ukraine-2024-god> [in Ukrainian].
30. Trendy kharchovoi industrii 2023 vid lideriv rynku [Food industry trends 2023 from market leaders]. <https://horeca-ukraine.com/lideri-harchovoi-industrii-diljatsja-trendami-2023/> [in Ukrainian].
31. Revoliutsiia u tarilkakh. Yaki trendy zdorovoho kharchuvannia populiarni v Ukraini [Revolution in plates. What healthy eating trends are popular in Ukraine]. <https://life.nv.ua/ukr/food-drink/zdorove-harchuvannya-v-ukrajini-yaki-trendi-populyarni-sogodni-nv-50031053.html> [in Ukrainian].
32. Trendy na rynku yizhi 2024: yak zminiuiutsia produkty i kharchovi zvychky ukrainsiv [Food market trends 2024: how products and eating habits of Ukrainians are changing]. <https://health.fakty.com.ua/ua/napulsi/trendy-na-rynku-yizhi-2024-yak-zminyuyutsya-produkty-i-harchovi-zvychky-ukrayinciv/> [in Ukrainian].