

Лекція № 13

Тема: «Методологія приготування та вживання різновидностей напоїв»

План

1. Загальні особливості різновидностей напоїв.
2. Особливості вживання різновидностей напоїв.

Література

1. Вигера С. М., Ключевич М. М., Ковальчук Р. Л., Вигера А. С. Трофологія: вчення про живлення, їжу та їду : навч. посідник. – Київ : ЦП "Компринт", 2025. 250 с.
2. Вигера С. М. Трофологія. Київ : ЦП "Компринт", 2017. 125 с.
3. Вигера С. М., Ключевич М.М., Столяр С. Г. Трофологія. Посібник. Київ : ЦП "Компринт", 2022. 187 с.
4. Ключевич М.М., Вигера С.М., Можарівська І.А., Чумак П.Я. Перспективи досліджень рослин і виробництва фіторесурсів згідно новітніх напрямків: плантологія та плантономія. "Таврійський науковий вісник. Серія: Сільськогосподарські науки" - наукове фахове видання Херсонського державного аграрно-економічного університету. 2025. Вип. 144. С. 82-87.
5. Ковальчук Р.Л., Вигера С.М., Ключевич М.М., Можарівська І.А. Експертно правовий сервіс і сертифікація виробництва харчових фіторесурсів і продукції. Аграрні інновації. Серія: Меліорація, землеробство, рослинництво. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. 31. С. 75-79.
6. Вигера С. М., Ключевич М. М., Ковальчук Р. Л. Холізм наук і освіти про здоров'я природи, якість харчових ресурсів, технології та їжу. Наукові аспекти збереження та відновлення природних ресурсів в умовах сучасного розвитку суспільства : Наукова монографія. Рига, Латвія : "Baltija Publishing", 2024. С. 561–572.
7. Ключевич М.М., Вигера С.М., Можарівська І.А., Венгер О.В. Трофічні процеси різновидностей гексапод у плантоєкосистемах (фітоценозах). "Таврійський науковий вісник. Серія: Сільськогосподарські науки" - наукове фахове видання Херсонського державного аграрно-економічного університету. 2025. Вип. 143. Частина 1. С. 139-144.
8. Вигера С.М., Ключевич М.М., Можарівська І.А., Венгер О.В. Зміна світогляду щодо вчення про надклас гексаподи із царства тварини. Sciences of Europe The journal is registered and published in Czech Republic, 2025. No 163. P. 4–7.
9. Ключевич М. М., Вигера С. М., Можарівська І. А., Ковальчук Р. Л. Теоретичні аспекти інноваційного світогляду щодо наук про царство рослин.

Moderní aspekty vědy: LIII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2025. С. 184–194.

10. Вигера С., Ключевич М., Ковальчук Р. Методологія освітніх програм школи філософії їжі та природокористування: навч.-метод. посібник / за наук. редакцією С. Вигери. Київ: ЦП «Компринт», 2024. 137 с.

11. Вигера С. М., Ключевич М. М., Можарівська І. А. Інноваційна методологія покращення харчових фіторесурсів і продовольчої безпеки для мудрої їди. Moderní aspekty vědy: LI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2024. Р. 143–152.

Зміст лекції

1. Загальні особливості різновидностей напоїв.

Інформативні джерела засвідчують, що вода є життєво необхідним елементом здорового харчування людини. Загальна маса здорової людини середнього віку складається в межах 50–60 % із води. Відомо, що в зародку, новонароджених та молодшого віку дітей та молоді цей показник значно вищий, тоді як у людей похилого віку нижчий.

Людина вживає воду у чистому вигляді, у складі різновидностей безалкогольних та алкогольних водних напоїв, фітонапоїв, харчів тощо. З метою здорового розвитку організму людини вкрай необхідним є вживання різновидностей натуральних, не газованих, харчових та оздоровчих напоїв, які є обов'язковим компонентом здорового харчування, незважаючи на те, що сама вода не несе енергетичного потенціалу (всім відомий крилатий вираз - а без води і не туди і не сюди).

Викладене також засвідчує, що вживання води, як між іншим і дихання повітрям є складовою безперервного фізіологічного процесу харчування, який триває протягом всього життєвого процесу людини, починаючи від зародку та до самої смерті.

Окремого обґрунтування та досліджень заслуговує доцільність вживання різновидностей алкогольних та іншого значення енергетично стимулюючих безалкогольних напоїв (кава тощо), мінеральних газованих вод, газованих фіто напоїв, квасу, що в більшості негативно впливають на організм людини, особливо дітей.

Згідно сучасних інформативних джерел відомі наступні найбільш поширені різновидності вживання не алкогольних напоїв: чиста природна і не кип'ячена вода; різновидності мінеральних не газованих вод; чаї; кава; какао; какаду; фітонапої у вигляді соків, настоїв, відварів з одного виду рослин або ж фітозборів, компотів, узварів, фітококтелів тощо.

Однією з складових вживання води є харчування вегетаріанців різноманітними рідкими стравами на основі використання багатьох фітонцидно-лікарських та продовольчих видів рослин (супи, борщі, окрошки тощо).

Логічною складовою здорового вживання напоїв є режим та асортимент. Більшість фахівців засвідчують, що їх вживання логічне протягом всього денного періоду через рівномірний проміжок часу як під час їди, так і в проміжках між їдою із розрахунку 2,0–3,0 літра на добу. Асортимент напоїв надзвичайного великий, тому потребує відповідної структуризації та подальших обґрунтувань і досліджень щодо його вживання.

У загальному вживання різноманітностей напоїв повинен відповідати критеріям здорового харчування, а саме: корисні, смачні, якісні, безпечні, в асортименті та оптимумі.

Серед вище наведених напоїв особливе місце належить обов'язковому вживанню різноманітностям природної, чистої та не кип'яченої води, особливо вранці після сну. Чисту природну воду отримують як правило з колодязів, артезіанських скважин.

В населених пунктах воду також отримують із кранів, яка після відповідного очищення поступає із річок, озер, ставків тощо. Саме до природної води найбільш пристосований організм людини в процесі свого еволюційного розвитку.

Різноманітністю природної води є також мінеральна не газована вода, яка має специфічні добавки залежно від зональних аспектів її отримання з природи.

Важливе місце у здоровому харчуванні належить вживанню різноманітностей харчових та оздоровчих фіто напоїв.

Аналіз інформативних джерел засвідчує, що замість вживання природної та не газованої мінеральної води особливе місце належить споживанню чорного та зеленого чаїв, які суттєво відрізняються за біохімічними показниками.

Виходячи із наукового світогляду до чаїв відносять лише фіто напої, що готують на основі листків такого виду рослини, як чай тобто чайний кущ або ж чай китайський (*Camellia sinensis* L.).

Продукцію з цього виду рослини в більшості вирощують на території південного Китаю, Індокитаю тощо, з якого готують зелений (листя відразу сушать після збирання) та чорний (листки спочатку піддають спеціальній обробці, а потім уже сушать) чаї.

Виходячи із викладеного, наукова логіка засвідчує, що чай – це фіто напій, що готують із такого виду рослини, як чай китайський або чайний кущ. У такому випадку напої із інших видів рослин не логічно називати чаєм або ж фіточаєм, а просто – фітонапоєм.

В ієрархії використання фіто напоїв при харчуванні людини після чаю особливе місце належить каві.

Цей напій готують із спеціально оброблених зерен кавового дерева (*Coffea*), а точніше аравійського і конголезького кавових дерев. З плодів цих рослин отримують арабіку і робусту.

Для приготування кави із них використовують заварну та розчинні різновиди кави. В останні роки в інформаційних джерелах все більше уваги приділяється негативним наслідкам споживання напою кави, що здатне вплинути на стан людини через попадання в її організм стресових біохімічних сполук.

Враховуючи негативний вплив напою кави на організм людини в ряді випадків використовують в якості напоїв її замінники. Зокрема для приготування замінників кави вирощують і в подальшому використовують після відповідної обробки як правило наступні види рослин: боби дрібні, ехінацея, женьшень, жито, кульбаба, лопух, пастернак, пирій, пшениця, тобінамбур, цикорій, ячмінь.

Особливої уваги заслуговує використання людиною такого фітонапою як какао. Його готують із ферментованих і перероблених в порошок бобів дерева какао (*Theobroma cacao*).

Цей продукт також використовують для отримання шоколаду. Какао напій, особливо з молоком, надзвичайно корисний продукт для широких верств населення, зокрема і дітей. В якості напою для оздоровчого харчування какао має суттєво більші перспективи в порівнянні з кофе, який має певні недоліки щодо здоров'я людини.

В останні роки в умовах України особливого поширення набуває такий напій як каркаде, який готують із пелюсток гібіскуса (зокрема *Hibiscus sabdariffa* тощо). Приготовлений напій має червоний колір та особливі оздоровчі властивості.

Поширеними в Україні є фітонастої та фітовідвари, які готують із відповідних видів рослин або ж їх органів.

Фітонастій – це витяжка або ж екстракт із певного виду рослини та його органу, які поміщають на певний проміжок часу у відповідну рідину з відповідною температурою (проста або ж дистильована вода за різної температури, алкоголь, олія, оцет тощо).

Широко поширеними видами рослин, які вирощують або ж заготовляють з природних фітоценозів для приготування настоїв є наступні: авран лікарський, агава американська, айр тростини, акація біла, аніс звичайний, багно звичайне, барвінок малий, блекота чорна, бузина чорна, буркун лікарський, верес звичайний, глід криваво червоний, горіх волоський, дуб звичайний, іван чай (хамеріон вузьколистий), кропива дводомна, лаванда колоскова, лавр благородний, лимонник китайський, липа серцелиста, любисток лікарський, материнка звичайна, меліса, м'ята перцева, нагідки лікарські, пижмо звичайне, підбіл звичайний (мати-й-мачуха), подорожник великий, ромашка лікарська, кропива собача звичайна, солодка гола, тархун (полин естрагон), троянда, цмин пісковий, чабер садовий, чебрець, чорнокорінь лікарський, шавлія, шипшина.

Фітовідвар – це витяжка або ж екстракт із певного виду рослини та його органу, які поміщають на певний проміжок часу у відповідну рідину (найчастіше проста або ж дистильована вода), яку кип'ятять або ж нагрівають на водяній бані.

З метою приготування фітовідварів заготовляють з природних фітоценозів або ж в ряді випадків вирощують наступні види рослин: алтея лікарська, артишок посівний, брусниця, дерен справжній, звіробій звичайний, льон звичайний, терен звичайний тощо.

Одною із різновидностей настоїв та відварів є фітозбори та компоти, які готують із свіжих або висушених ягід чи плодів.

Фітозбори – фітонапій, що готують згідно вище наведених критеріїв із декількох різних видів рослин або їх органів.

Для кожного виду рослин, їх групи (зборів) або ж її органу необхідна специфічна підготовка сировини, а також проміжок часу отримання фіто продукції для вживання такого виду фіто напою.

Важливою різновидністю фіто зборів в Україні є узвари. Такі фіто відвари готують як правило із висушених плодів та ягід різних плодово-ягідних видів рослин. В нашій країні узвари особливо після куті (відомо приготування 4 видів куті: Святий Вечір, Старий Новий рік, Переддень Водохрещі та Чорна кутя з коливом на поминках) вважають другою стравою.

Одним із різновидностей напоїв є кисіль (у народі – холодик).

Кисіль – це драглистий напій, що готують на основі ягід, плодів, молока та інших продуктів з домішкою крохмалю або ж вівсяного борошна.

В останні роки широкого поширення набуває вживання напоїв – білкових концентратів, які готують на основі рослин з високим вмістом білку, що потребує суттєвого обґрунтування.

2. Особливості вживання різновидностей напоїв.

Важливе місце щодо використання фітонапоїв для здорового харчування належить приготуванню та споживанню натуральних різновидностей соків (*Succus*). Цю різновидність напою готують із різних органів багатьох видів рослин шляхом їх механічної обробки та відповідної вижимки.

Вживають соки безпосередньо після їх отримання з одного виду рослини або ж декількох. З метою забезпечення тривалого зберігання соків проводять подальшу промислову обробку різними шляхами, зокрема стерилізацію тощо.

Соки для вживання безпосередньо після вижимки із різних органів рослин називають фрешами. Вжиті фреші забезпечують організм людини різними необхідними органічними сполуками і елементами, зокрема вітамінами, мікроелементами, макроелементами, біологічно активними речовинами тощо.

Розрізняють 100 % соки, нектари та сокові напої. Таким чином натуральний сік – це лише 100 відсотковий рослинний продукт після механічної вижимки з певного виду рослини.

Відомими в Україні є наступні різновидності соків: сік прямого віджиму (виробляють шляхом механічного прямого віджиму); свіжо віджятий сік (сік прямого віджиму безпосередньо в присутності покупця); концентрований сік (сік після видалення певного відсотку водного розчину); відновлений сік (сік із концентрованого соку та добавленої води); нектар (в концентрований сік в кількості до 50 % добавляють водний розчин, ароматичні речовини, цукор тощо); соковмісний напій (суміш концентрованого соку в кількості не менше 10 %, водного розчину тощо); морс (суміш концентрованого соку в кількості не менше 15 %, водного розчину або екстракту сокових вичавок ягід або плодів тощо).

З різних видів рослин або ж їх органів специфіка приготування соків та продуктів із них має свої відмінності.

Основні види рослин та різновидності фітопродукції для вживання фітонапоїв у вигляді соків та інших груп представлені нижче в таблиці.

Зокрема в таблиці наведено, що для приготування різновидностей соків вирощують та в подальшому використовують після відповідної обробки як правило наступні види місцевих та інтродукованих рослин: агрус, ананас, апельсин, береза, банан, буряк, виноград, вишня, гарбуз, горобина, гранат, грейпфрут, груша, журавлина, ірга, кавун, калина, картопля, ківі, клен, кокос, лимон, малина, манго, мандарин, морква, обліпіха, огірок, ожина, папайя, персик, полуниця, помело, помідори, ріпа, селера, слива, смородина червона, смородина чорна, суниця лісова, хурма, чорниця лісова, шовковиця біла, шовковиця чорна, яблуня культурна, яблуня лісова.

Без сумніву, що асортимент різновидностей фіто напоїв в майбутньому буде суттєво розширюватися на основі поглибленого вивчення біохімічного складу різних видів рослин, який потрібний для приготування специфічних та акцентованих на покращення здорового розвитку організму людини продуктів харчування. Це є особливо актуальним, виходячи із простого але надзвичайно актуального принципу: *лікуйся поки здоровий*.

Вживання різновидностей напоїв в певній мірі можна порівняти із грою на перемогу в шахи на 64 клітковій дошці. Рівниця лише в тому, що кількість видів напоїв для забезпечення здоров'я людини незрівнянно більша, ніж 64 клітини на шаховій дошці. Це, в свою чергу, створює передумови створення набагато більше комбінацій для приготування харчових та оздоровчих напоїв. Виграє в такому випадку лише той, хто довше проживе за рахунок їх ефективного вживання.

Питання для самоконтролю

1. Суть фітонапоїв?
2. Особливості вживання соків?
3. Суть оздоровчих напоїв