

Практична робота 9

ТЕМА: «Характеристика різновидностей рослин для приготування оздоровчих фітонапоїв»

Мета роботи: Засвоїти знання щодо фітонцидно-лікарських рослин та приготування з них різновидностей напоїв.

Матеріали та обладнання: підручники, електронні інформаційні ресурси, довідники.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

1. Загальні особливості вживання людиною різновидностей напоїв

Інформативні джерела засвідчують, що вода є життєво необхідним елементом здорового харчування людини. Слід зауважити, що загальна маса здорової людини середнього віку складається в межах 50–60 відсотків 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 фітонапоїв, 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, фітококтейлів тощо.

Одною із складових вживання води є харчування вегетаріанців різновидностями рідких страв 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 їжі, так і в проміжках між їжею із розрахунку 2,0–3,0 літра на добу. Асортимент напоїв надзвичайного великий, тому потребує відповідної структуризації та подальших обґрунтувань і досліджень щодо його розширення.

У загальному вживання різновидностей 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 різновидностям 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.

Різновидністю 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 різновидностей 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, Краснодарського краю Російської федерації тощо.

З цього виду рослини готують зелений (листя відразу сушать після його 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 ж чайний кущ. В 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, ячмнь.

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.

1. Фітонастої та фітовідвари

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 тростиновий, 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 біла, цмин пісковий, чабер садовий, чебрець звичайний, чорнокорінь лікарський, шавлія лікарська, 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 фіто збори 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 природного походження та культурних видів рослин. В нашій країні узвари вважають після куті (відомо приготування 4 видів куті: Святий Вечір, Старий Новий рік, Переддень Водохрещі та Чорна кутя з коливом на поминках) другим видом страви.

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 та досліджень.

ХІД РОБОТИ

Завдання:

Засвоїти поняття:

1. Загальні особливості вживання людиною різновидностей напоїв.
2. Фітонастої та фітовідвари.

Контрольні питання

1. Особливості вживання людиною різновидностей напоїв?
2. Що означає поняття Фітонастої?
3. Що означає поняття Фітовідвари?
4. Харчування вегетаріанців різновидностями рідких страв.
5. Фітозбори – фітонапій, що готують?

Література:

Основна література

1. Вигера С. М., Ключевич М. М., Ковальчук Р. Л., Вигера А. С. Трофологія: вчення про живлення, їжу та їду : навч. посібник. – 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. P. 143–152.