

### Список використаних джерел

1. Петрова І.В. Дозвілля в зарубіжних країнах: навчальний посібник / І.В.Петрова. – К.: Кондор, 2005. – 407с.
2. Завадинська О.Ю. Організація ресторанного господарства за кордоном: навчальний посібник / О.Ю. Завадинська, Т.Є. Литвиненко. - К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2003. - 200 с.
3. Гергуль А. Как выжить в условиях экономического кризиса / А. Гергуль // Отельный бизнес. – 2009. – № 1 – 2. – С. 28 – 31.
4. Розважальний центр Mi100 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mi100.uaprom.net>.

**УДК 338.488.2:640.43:001.895 (043.2)**

**Гоблик-Маркович Н.М., Лізак Є.М.**  
*Мукачівський державний університет*  
*gm\_nadina@i.ua*

## **ВИДИ ХАРЧУВАННЯ В ІННОВАЦІЙНИХ ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА**

Проблема харчування завжди була популярною для розгляду. У всі часи їй приділялася особлива увага й існували різні бачення та думки щодо правильного харчування. Постійно зростаюча тривога за здоров'я, щодалі гірші умови навколишнього середовища, розвиток індустріалізації виробництва продуктів харчування - це деякі з причин, які призвели до появи альтернативних видів харчування. Все більша кількість людей переходять до цих видів споживання їжі та пиття. Як наслідок, на ринку з'являються все нові заклади харчування, що пропонують специфічний продукт ресторанного господарства. Деякі з них є вузькопрофільними (ресторан вегетаріанської їжі), та більшість пропонують ширший асортимент страв та послуг, щоб бути

конкурентоспроможними на вітчизняному ринку, що поки що формується на інноваційних засадах.

В основі інноваційної діяльності закладів ресторанного господарства лежить використання вчень, теорій науковців щодо альтернативних напрямів харчування. Багато вчених внесли вклад в науку про харчування.

Бірхер-Беннер першим виклав принципи сиродіння в своїй науковій праці під назвою "Основи лікування харчуванням на засадах енергетики". Він припускав, що всі рослини накопичують у собі сонячну енергію, яка руйнується при кулінарній обробці і тривалому зберіганні фруктів і овочів, тому страви, що приготовані за допомогою термічної обробки, не є корисними для організму.

Академік М.М.Амосов (1992) так охарактеризував публікації з питань нетрадиційного харчування: "Усі вони дуже схожі: у них багато емоцій і дуже мало науки", оскільки більшість із них ґрунтується на недостовірній та необ'єктивній інформації.

Професор Н.М.Асомов, засновник системи харчування "Вагової дієти", повністю відмовився від таблиць калорійності продуктів. Замість цього він рекомендує користуватися вагами. Забороняється їсти все смажене і споживати сіль. М'ясо дозволяється їсти дуже рідко. Крім того, за правилами цієї дієти, людина не повинна харчуватися про запас.

У сучасних закладах ресторанного господарства нового формату застосовуються найбільш популярні альтернативні види харчування. Розглянемо основні з них.

Вегетаріанство – найбільш давня альтернативна теорія харчування, яка виключає або обмежує споживання продуктів тваринного походження.

Розрізняють три форми вегетаріанської кухні: вегани (вживання тільки рослинної їжі) лакто-вегетаріанці (вживання тільки рослинної і молочної їжі); ово-лакто-вегетаріанці (рослинна, молочна їжа і яйця). У вегетаріанській кухні використовуються всі овочі, фрукти, сухофрукти, горіхи, насіння та зерна, макаронні вироби та рис.

За уявленнями вегетаріанців споживання тваринних продуктів суперечить

устрою травних органів людини, і через неї утворюються шлаки, що викликають хронічні отруєння. Харчування чистою їжею призводить до більш чистого життя та служить наближення людини до ідеалу.

Безумовно, у вегетаріанській дієті існує маса плюсів: нормалізується тиск, знижується в'язкість крові, покращується відтік жовчі та функції печінки. Проте, при харчуванні тільки рослинною їжею виникають проблеми з надходженням в організм білків і вітамінів. Зараз в світі біля 1 млрд. людей є вегетаріанцями.

Харчування макробіотиків (довгожителів). Ця система харчування виникла в Японії і розглядає життєву силу організму як взаємодію і боротьбу протилежностей, або сил янь та інь. Макробіотики намагаються уникати м'яса тварин і птиці, тваринних жирів, молочних продуктів, цукру, кави, прянощів і спецій [1]. Вони не вживають очищені (рафіновані продукти), а також консервовані і заморожені продукти, кухонну сіль, алкоголь, а також інші ненатуральні продукти (морозиво, шоколад, ковбаси тощо). Основою харчування макробіотиків є неочищені і не шліфовані зернові продукти, свіжі овочі, фрукти, горіхи та бобові.

Роздільне харчування. Це вчення, засноване американцем Р. Шелтоном, виходить з того, що певні продукти харчування не можна споживати разом з іншими, тобто описує, які продукти можна комбінувати один з одним, а які ні.

Згідно цієї теорії не можна вживати білок та вуглеводи разом. Тобто не можна їсти м'ясо, рибу, молоко з хлібом, крупами та кашами. Проте навіть якщо не брати до уваги фізіологічні процеси, можна сказати, що в природі взагалі не існує їжі, що складається лише з білків, жирів чи вуглеводів [2].

Оптимальною сумісністю основних продуктів у роздільному харчуванні є: 1) нежирне м'ясо, риба, птиця, яйця, цукор, кондитерські вироби поєднуються тільки з зеленими і не крохмалистими овочами; 2) хліб, крупи, макаронні вироби, картопля – з олією й вершковим маслом, сметаною, різними овочами; 3) сир, кисломолочні напої – із солодкими фруктами, сухофруктами і різними овочами; 4) овочі зелені і не крохмалисті – з усіма продуктами, крім молока.

Харчування в системі вчення йогів. Це вчення виникло в Індії і воно означає єднання душі людини з абсолютним духом, космосом, божеством. Найкориснішим для організму йоги вважають хліб з борошна грубого помелу, вироби із зерен злаків, пророслі зерна, фрукти, ягоди, овочі, горіхи, бобові, молоко й молочні продукти, мед, вершкове масло й олію. Зазначені продукти вони називають «чистою їжею».

До засобів внутрішнього очищення йоги відносять воду. Вони вважають, що багато захворювань пов'язані з нестачею води, що призводить до невчасного видалення з організму продуктів обміну речовин. Це викликає порушення роботи органів і систем. Йогі вживають сиру джерельну воду у кількості 10-12 склянок на добу. При чому під час їжі вони воду не п'ють.

Найважливішим принципом харчування йогів також є повільне харчування зі старанним пережовуванням їжі. Один раз на тиждень вони роблять добове голодування (вживають лише чисту воду і займаються йогою).

Сироїдіння. Воно є крайнім варіантом суворого вегетаріанства і характеризується використанням в їжу рослинних продуктів, які не піддаються термічній обробці. Сироїди вважають, їжа повинна бути «живою», не «убитою» або зміненою дією високих температур. Раціон харчування складається зі свіжих овочів, фруктів, ягід і соків, сухофруктів, дикорослих їстівних рослин, горіхів, сирого насіння, пророслого зерна, розмочених у воді круп. Сироїди вважають сиру воду єдиним корисним напоєм. Частина сироїдів включає до раціону хліб, спечений без дріжджів, мед, олію, одержану методом холодного пресування.

Таким чином, аналіз різних видів альтернативного харчування показує, що закладам харчування нового формату необхідно створювати цілі концепції свого функціонування починаючи від визначення продуктів, формування меню і завершуючи оформленням інтер'єру та визначенням способів представлення свого продукту. Це є досить затратний та трудомісткий процес, що подекуди потребує ведення власного господарства по вирощуванню сировини потрібної якості та структури.

## Список використаних джерел

1. Чуйко А.М. Інноваційні технології. Опорний конспект для студентів за напрямом 7.14010101 «Готельна і ресторанна справа», галузі знань 1401 «Сфера обслуговування» / Чуйко А.М. – Харків: ХТЕІ-КНТЕУ, 2013.

2. Овощи и плоды в питании и лечении. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [WWW.med-tutorial.ru/med-books/book/15/page/5-pererabotka-ovoscheyi-plodov/27-zagotovka-vprok](http://WWW.med-tutorial.ru/med-books/book/15/page/5-pererabotka-ovoscheyi-plodov/27-zagotovka-vprok).

**УДК 334.716:005.922.72 (043.2)**

**Головко О.М., Басараб М.І.**

*Мукачівський державний університет*

*olgagolovko@ukr.net*

## **РЕНОВАЦІЯ ТА РЕВІТАЛІЗАЦІЯ ОБ'ЄКТІВ ПРОМИСЛОВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ**

Реноваційні процеси модернізації колишніх промислових зон та об'єктів промислового виробництва як найкраще висвітлюють інноваційно-інвестиційні потреби галузі, в якості дослідження міжнародного та національного досвіду суспільно-географічного розвитку туристичної галузі та формування сучасної інфраструктури, що відповідають вимогам ринкової економіки в умовах інтеграції. Реновація промислових зон або об'єктів промислового виробництва – це створення нового, сучасного середовища на території колишніх заводів або транспортних підприємств у суспільно орієнтовані райони житлового, офісного та розважального типу.

Загалом, реновація – це відновлення структури і вигляду пошкоджених історичних містобудівних споруд, фасадів та інтер'єрів морально і матеріально застарілих будівель [1].

Процеси реновації та її похідної ревіталізації повинні керуватися балансом сучасності та модерну з історичною спадщиною міста, властивим



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>