

УДК 664.00

Ганиш В.-ст. гр. МХМ-51, Ковальчук Т.-ст. гр. МХМ-51

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ВИКОРИСТАННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН В ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ**

Науковий керівник: к.т.н., доцент Бейко Л.А.

Hanysh V., Kovaltshuk T.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

## **USING MEDICINAL PLANTS FOR HUMAN NUTRITION**

Supervisor: Ph.D. Assoc. Prof. Beyco L.A.

Ключові слова: лікарські рослини, харчування, профілактика

Keywords: medicinal plants, nutrition, prevention

У багатьох країнах світу лікарські рослини чи їхні окремі фізіологічно-функціональні інгредієнти активно використовуються не лише як лікувальний засіб, але й як компоненти харчових продуктів для покращення раціону харчування людини.

За оцінками фахівців, український споживач недоотримує з харчуванням цілу низку корисних есенціальних речовин. Одним із джерел сировини, що допоможе збагатити раціон людини необхідними речовинами, є дикорослі й культивовані лікарські рослини України. В Україні є значні невикористані ресурсні можливості, включаючи сировинну та промислову бази, для отримання функціональних інгредієнтів для покращення складу продуктів харчування. Незважаючи на наявні розробки та інтенсивні дослідження в цій галузі створення природних функціональних інгредієнтів є надзвичайно актуальним. [1]

З давніх - давніх народна медицина використовувала лікарські рослини переважно в сирому вигляді. Кулінарна обробка, консервування і деякі інші способи переробки продуктів приводять до великих втрат більшої кількості біологічно-цінних продуктів, викликаючи при цьому зміну їх природних властивостей.

Останнім часом користуються популярністю соки із свіжих фруктів і ягід. Їх значення як профілактичного і лікувального засобу важко переоцінити. Соки багатьох рослин володіють широким спектром фармакологічних властивостей, вони з давніх часів використовувалися для лікування і профілактики багатьох захворювань.

Сучасна наука підтвердила лікувальні властивості більшості рослин, уточнила і в багатьох випадках розширила область їх використання. Розширення нового відростку народної медицини – фітотерапії, викликає необхідність детального вивчення нетрадиційних лікувальних засобів, в тому числі і соків лікарських рослин.[2]

### **Література**

1. Глущенко Л. Перспективи використання лікарських рослин у функціональному харчуванні / Л. Глущенко // Вісник Львівського університету. Серія біологічна. - 2016. - Вип. 73. - С. 437

2. Олейник П.В., Долинская О.М., Шурин Р.М. / Фитотерапия растений. – Львов, 1994. – 56 с.