

Перелік використаних джерел:

1. Левіна І.В. Інтелектуальний капітал: концептуальні основи відтворення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. екон. наук: спец. 08.00.04 “Економіка та управління підприємствами”. Донецьк, 2011. 20 с.
2. Полінкевич О. М. Стратегії та технології інноваційного розвитку корпорацій: монографія / за наук. ред. д-ра екон. наук, проф. О. М. Полінкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 416 с.
3. Саха Д., Джуччі Р., Науменко Д., Ковальчук А. Сектор машинобудування в Україні: стратегічні альтернативи і короткострокові заходи з огляду на припинення торгівлі з Росією. Інститут економічних досліджень та політичних консультацій, 2014. Берлін-Київ. 17 с.

УДК 338.487

Нагорняк Галина

кандидат технічних наук, доцент
доцент кафедри управління інноваційною діяльністю та сферою послуг
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя
м. Тернопіль, Україна

Мельник Лілія

доктор економічних наук, доцент
професор кафедри управління інноваційною діяльністю та сферою послуг
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя
м. Тернопіль, Україна

Halyna Nahorniak

PhD (Technical Science), Docent
Associate Professor of Department of Innovation Management and Services
Ternopil Ivan Puluj National Technical University
Ternopil, Ukraine

Melnyk Liliya

D.Sc. (Economics), Docent
Professor of Innovation Activity and Services Management Department
Ternopil Ivan Puluj National Technical University
Ternopil, Ukraine

ОРГАНІЗАЦІЯ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВА ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ ORGANIZATION OF MEDICAL NUTRITION AS A BASIS MEDICAL AND HEALTH TOURISM IN UKRAINE

В Україні однією з найбільш привабливих та перспективних є саме туристична галузь, яка має величезний потенціал для стрімкого розвитку. У межах вітчизняної та міжнародної туристичної галузі чітко визначився окремий вид діяльності – медичний та лікувально-оздоровчий туризм. Лікувально-оздоровчий туризм поділяють на лікувальний, метою якого є власне лікування, терапія, реабілітація після захворювань, і профілактичний (wellness-туризм), спрямований на підтримку організму в здоровому стані та збереження балансу між фізичним і психологічним здоров'ям людини (spa-туризм).

Лікувальний туризм за класифікацією поїздок можна умовно віднести до спеціальних видів туризму, а саме туризму з лікувальними цілями. Під таку дефініцію потрапляють не тільки поїздки на курорт, а й інші поїздки з метою лікування, наприклад для операції в зарубіжну клініку (виїзний туризм) [1, с. 62]. На українські курорти приїжджають дедалі більше зарубіжних туристів (в'їзний туризм) для лікування. Водночас поїздки на курорт певної категорії українських громадян оплачує держава (соціальний туризм).

Упродовж десятиліть спостерігається активна антропогенна діяльність людства. У результаті відбувається глобальне забруднення життєво важливих ресурсів землі, у живі організми потрапля чужорідні речовини – ксенобіотики (пестициди, солі важких металів, радіонукліди тощо). Деякі з них навіть у незначній кількості викликають в організмі людини відхилення від норми, які обумовлюють виникнення різних захворювань, скорочення активності життя і збільшення смертності серед населення. Здоров'я – безцінне надбання не лише кожної людини, але і всього суспільства. Здоров'я допомагає нам виконувати плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо припаде, то і значні переваження. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини.

Науково-технічні засади виробництва продуктів для масового, дитячого, профілактичного, лікувального та спеціального харчування розроблені вченими на достатньому теоретичному та прикладному рівнях. Ученими запропоновані технології продуктів оздоровчого призначення з використанням нових структуроутворювачів, що мають як технологічні, так і фізіологічні властивості. Вони мають здатність утворювати належну структуру харчового продукту та видаляти з нього речовини, не рекомендовані за медичними показниками, і підтримувати конкурентоспроможність виробника. На сьогодні конкуруючим фактором розвитку закладів ресторанного господарства є виробництво продукції оздоровчого та функціонального призначення. У сучасних умовах на людину діють різні несприятливі чинники. Причому не кожен окремо, а комплексно, поступово формуючи патологічний стан. Найбільш розповсюдженим комплексом, який формує «хвороби століття», є в основному п'ять чинників: низька якість харчування, переваженість нервово-емоційними, стресовими станами; малорухливий спосіб життя; різні інтоксикації організму; приховані форми вітамінної недостатності. Ці несприятливі чинники ведуть до розвитку таких поширених хвороб, як гіпертонія, стенокардія, інфаркт міокарда, загальний атеросклероз, різні нервові розлади, нирковокам'яна і жовчнокам'яна хвороби, стійкі порушення обміну речовин (жирового, вітамінного, сольового тощо), а також утворення злоякісних пухлин. На сьогодні доведено, що 35% випадків смерті від раку, яким можна було б запобігти, обумовлені неправильним харчуванням. Ось чому необхідно враховувати роль харчування в умовах сучасного життя. Вплив різних чинників на здоров'я нації можна представити у вигляді діаграми Парето. Вважається, що різні види впливу на стан здоров'я людини у відсотковому співвідношенні є таким: спадковість – 10%; довкілля – 10%; рівень медичної допомоги – 10%; спосіб життя – 40%; якість харчування – 30% [2, с. 199].

На якість харчування жителів країни впливає ряд чинників, основними з яких (чинники 1-го рівня) є якість продукту та маркетинг. Установлено, що до чинників 2-го рівня належать сировина, технологія її перероблення та кваліфікація обслуговуючого персоналу, який організовує повний технологічний цикл. Важливою мотивацією для виробника з підвищення якості продукції, що виробляється, є попит на цю продукцію. Для збільшення попиту на ринку потрібно проводити маркетингові дослідження, розробляти грамотні рекламні програми та рекламні блоки на телебаченні, радіо, в Інтернеті тощо.

У раціональному харчуванні слід дотримуватись таких правил: дотримуватись режиму харчування; споживати різноманітну їжу, розмежовувати помірність повсякденного і святкового харчування; повсякденно включати у свій раціон овочі та фрукти, бажано у свіжому вигляді, а також квашені овочі; не нехтувати рослинною олією; віддавати перевагу м'ясу, молоку та молочним продуктам невисокої жирності; використовувати молочнокислі продукти; включати в раціон рибу та морепродукти; використовувати у раціоні хліб із борошна грубого помелу, цільнозерновий хліб; приймати полівітамінні препарати, особливо у весняний період, коли розвивається авітаміноз. У раціональному харчуванні слід уникати: надлишкового харчування, що призводить до набирання зайвої ваги тіла; зайвого вживання цукру та кондитерських виробів; зайвого вживання тваринного жиру: сала, вершкового

масла, жирних молочних продуктів, а також варених ковбас, сардельок, сосисок, де жир міститься в прихованому вигляді; зайвого вживання кухонної солі, копченостей, смаженої їжі; вживання алкоголю. Добовий раціон повинен складатись із продуктів, що споживаються в нативному вигляді або після кулінарної обробки. Залежно від харчової і біологічної цінності продукти поділять на шість груп. Для розщеплення вуглеводів потрібне лужне, а для розщеплення білків – кисле середовище. Перетравлюваність вуглеводів вимагає менше часу, ніж розщеплювання білків. Тому період засвоєння вуглеводів у шлунку значно коротший. Навіть якщо їжа, водночас багата білками та вуглеводами, не призводить до порушення кислотно-лужної рівноваги в організмі (оскільки шлунковий сік виробляється залежно від кількості спожитої їжі), то безперечним є те, що лужне харчування в будь-якому випадку, переважніше, ніж кислотне. При більш поглибленому аналізі продуктів, які створюють лужну або кислу основу, можна встановити, що продукти з кислотою основою входять до переліку продуктів, багатих білками або вуглеводами.

За теорією збалансованого харчування важливо врахувати, що їжа складається з декількох основних компонентів, різних за своїм біологічним значенням: харчові речовини – білки, вуглеводи, жири, вітаміни тощо; баластні речовини; непоживні (токсичні) речовини. Якщо корисна частина їжі – це нутрієнти, необхідні для метаболізму, то їжа відповідно до класичної теорії має бути очищена від баластних речовин. Але їжа за теорією збалансованого харчування була очищена від необхідних компонентів, що призвело до поширення різних захворювань (інфаркт міокарда, гіпертонічна хвороба, атеросклероз, варикозне розширення вен, тромбози, хронічний бронхіт, емфізема легень, язва шлунку, гастрита, склероза, діабета тощо) і навіть до смерті.

Теорія адекватного харчування, на відміну від теорії збалансованого харчування, не лише пов'язує нормальне харчування і асиміляцію їжі з одним потоком у внутрішнє середовище організму різних нутрієнтів, що вивільняється в результаті перетравлювання їжі у шлунково-кишковому тракті (ШКТ), але приймають ще три основних життєво необхідних потоки. Перший потік – потік регуляторних речовин (гормонів і гормоноподібних речовин), що продукуються ендокринними клітинами ШКТ. Другий потік складається з бактеріальних метаболітів. У нього входять модифіковані під впливом бактеріальної флори кишечнику баластні речовини їжі і нутрієнти, а також продукти її життєдіяльності. Із цим потоком у внутрішнє середовище організму потрапляють вторинні нутрієнти. У цей потік входять також токсичні речовини, до яких відносять токсини їжі, а також токсичні метаболіти, що утворюються в ШКТ за рахунок діяльності бактеріальної флори. Третій потік складається з речовин, які потрапляють із забрудненої їжі або забрудненого середовища, у тому числі ксенобіотиків. Відповідно до теорії адекватного харчування так звані баластні речовини, у тому числі харчові волокна, є еволюційно важливим компонентом їжі. Ендоекосистеми мають здатність до саморегуляції і достатньою мірою стійкі. Разом з тим вони мають деякі критичні межі стійкості, за якими настає їх непоправне порушення. Нормальна ендоекологія може бути порушена при специфічних і неспецифічних взаємодіях, що може призводити до різкої зміни потоку бактеріальних метаболітів. Порушення складу бактеріальної популяції кишечнику виявляється при зміні складу раціону, захворюваннях ШКТ, під впливом різних екстремальних факторів. Дисбактеріози, що виникають з різних причин, зокрема внаслідок використання антибіотиків, провокують вторинні порушення, змінюють реактивність організму, викликають приховані патології тощо.

На сьогодні не викликає сумнівів те, що нікотинова й алкогольна види інтоксикації є провідними чинниками ризику розвитку серцево-судинних захворювань, виразки печінки і ШКТ, виникнення діабету і раку. Так, доведено, що при курінні відбуваються порушення в клітинах синтезу нуклеїнових кислот, що призводить до інтенсивного зростання недоброякісних клітин. Засобом регуляції процесу окиснення жирів є антиоксиданти (антиокисники), які знаходяться в організмі, але найбільш важливу роль відіграють ті з них, які надходять із їжею. Джерелами антиокисників виступають вітаміни Е, А, D, Р, С та ін. Ці природні антиоксиданти є або «пастками» вільних агресивних радикалів, або руйнують

перекисні сполуки, спрямовуючи життєво важливі процеси в потрібне русло. Добова потреба людини в антиоксидантах становить 20–30 мг.

Важливою вимогою до раціонального харчування є його відповідність витратам енергії організму. Збалансоване харчування забезпечує оптимальне співвідношення харчових і біологічно активних речовин в організмі людини. Упровадження принципів збалансованості в харчуванні різних вікових і професійних груп населення – основне завдання сучасної науки про харчування. Найважливішим принципом є визначення правильного та обґрунтованого співвідношення основних харчових і біологічно активних речовин – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних елементів залежно від віку, статі, трудової діяльності й загального життєвого настрою. Співвідношення маси білків, жирів і вуглеводів має становити 1:1,2:4,6, за енергетичною цінністю – 1:2, 7:4,6, тобто на кожну білкову калорію припадає 2,7 жирових і 4,6 вуглеводних калорії. Оцінка раціонів повинна враховувати збалансованість останніх за багатьма показниками. Наприклад, співвідношення білків, жирів і вуглеводів у нормі прийнято за 1:1, 1:4,1 для чоловіків і жінок молодого віку, зайнятих розумовою працею. А при зайнятості важкою фізичною працею це співвідношення становить 1:1, 3:5. За одиницю для цих розрахунків приймається кількість білків. Зазначені співвідношення можуть втрачати свою актуальність у разі лікувальних дієт, у яких доводиться змінювати вміст білків, жирів або вуглеводів. Так, наприклад, при ожирінні в дієті використовуються співвідношення 1:0, 7:1,5, а при хронічній нирковій недостатності – 1:2:10 і так далі. У дієтах, які за своїм хімічним складом близькі до раціонального харчування, співвідношення між білками, жирами і вуглеводами має становити у середньому 1:1:4–4,5. У харчуванні дітей молодшого віку співвідношення білків, жирів, вуглеводів повинно становити 1:1:3, старшого віку – 1:1:4, передбачена велика питома вага продуктів тваринного походження. Таке співвідношення макрокомпонентів обумовлене кращим їх засвоєнням та наданням організму таких необхідних речовин, як амінокислоти, жирні кислоти, прості цукри.

Виготована з різних продуктів (м'яса, риби, молочних виробів, овочів, фруктів, ягід, круп) їжа засвоюється досить добре: білки – на 84,5%, жири – на 94%, вуглеводи – на 95,6%. У харчуванні здорових молодих людей, які живуть у помірному кліматі й не зайняті фізичною працею, білки мають становити 13%, жири – 33%, вуглеводи – 54% від добової потреби, прийнятої за 100%. Розподіл добового раціону при чотириразовому харчуванні проводиться відповідно до розпорядку дня і звички. У будь-якому випадку останній прийом їжі повинен бути не менше ніж за 2–3 години до сну. Найбільш доцільним є наступний розподіл раціону: сніданок – 25%, обід – 35%, полуденок – 15%, вечеря – 25%. При роботі в нічну зміну за 2–3 години до роботи вечеря повинна становити 30% добового раціону і, крім того, передбачається прийом їжі у 2-й половині нічної зміни. Для нормального травлення важливий також температурний режим їжі. Гаряча їжа повинна мати температуру 50–60 градусів, холодні страви – не нижче 10 градусів. У дошкільному віці рекомендується приймати їжу не менше 5 разів на день, тобто через кожних 2–3 години, причому сніданок має становити 20–25% добової калорійності, другий сніданок – 15%, обід – 25–30%, полудень – 15%, вечеря – 20–25%. Для дітей шкільного віку рекомендується чотириразове харчування, причому сніданок повинен складати 25% добової калорійності, обід – 30%, полуденок – 20% і вечеря – 25%. У пенсіонерів розподіл раціону протягом дня може бути ще рівномірнішим, розрахованим на чотириох-п'ятиразове споживання їжі малими порціями. Останній раз їжу слід приймати не пізніше ніж за 2–3 години до сну, щоб вона встигла перейти з шлунку в кишечник, оскільки перетравлювання її у шлунку супроводжується великим збудженням головного мозку, від чого порушується сон. За годину до сну можна випити стакан кефіру або компоту, з'їсти фрукти або ягоди, не викликаючи збудження травних і мозкових центрів [3, с. 13].

Для постачання високоякісної продукції та організації раціонального здорового харчування необхідна перш за все висока якість усіх видів сировини та напівфабрикатів, що включені до денного раціону харчування. Від якості м'яса, риби, яєць та інших продуктів

значною мірою залежить якість готової продукції та наявність у ній біологічно активних компонентів з одночасним зменшенням контоміантів, токсичних і небажаних речовин. Такого органічного харчування можна досягти в тому випадку, якщо всі ланки харчового ланцюга будуть дотримуватись інноваційних екологічно чистих виробництв. Нераціонально подавати за один прийом страви з однорідних продуктів. При розробленні здорового раціону харчування потрібно також приділяти велику увагу тому, що їжа повинна не лише задовольняти фізіологічні потреби людини, але й може корегувати стан здоров'я.

Одним із головних чинників оздоровлення є організація раціонального харчування. Із точки зору фізіолого-гігієнічних основ харчування необхідно, щоб раціон людини містив усі необхідні інгредієнти. Харчові раціони мають бути збалансовані за вмістом білків, жирів, вуглеводів. Організація здорового харчування жителів країни надасть можливість знизити ризик порушення обміну речовин, підвищити резистентність організму до впливу різних чинників, забезпечити адекватним харчуванням дітей і дорослих.

Перелік використаних джерел:

1. Билим О. С., Дернова К. О. Розширення послуг лікувально-оздоровчого туризму в Україні. Вісник аграрної науки Причорномор'я, 2017. № 4. С. 62–71.
2. Галасюк С. С. Сучасний стан розвитку санаторно-курортної бази в Україні. Глобальні та національні проблеми економіки, 2017. № 15. С. 197–202.
3. Дубінський С. В., Орлова В. М. Визначення факторів, які забезпечують розвиток медичного та лікувально-оздоровчого туризму в Україні. Академічний огляд, 2017. № 2 (47). С. 12–20.

УДК 334.78

Нагорняк Ірина

старший викладач кафедри економіки та фінансів
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя
м. Тернопіль, Україна

Iryna Nahorniak

Senior Lecturer of Economic and Finance Department
Ternopil Ivan Puluj National Technical University
Ternopil, Ukraine

КЛАСТЕРИ В ІНСТИТУЦІЙНІЙ ПРОЄКЦІЇ CLUSTERS IN INSTITUTIONAL PROJECTION

Насамперед слід зазначити, що загальноприйняте визначення кластера відсутнє, не зважаючи на те, що існує та постійно поповнюється література, яка присвячена кластерному підходу.

Вихідною точкою оцінки даного проблемного питання виступають два положення. По-перше, повноцінна модель кластеру не може бути сформована без врахування інституційного виміру їх формування та функціонування. По-друге, в соціально-економічних умовах ринкового типу не можуть існувати стійкі в довготерміновому періоді часу кластери неінноваційного типу.

Під кластерами слід розглядати локалізовані мезоекономічні системи з нечіткими межами, які складаються із взаємопов'язаних гетерогенних самостійних агентів та інститутів, що визначають ролі цих агентів та стимулюють інноваційний розвиток цих систем. Під інститутом в контексті поняття економічної системи слід розуміти уявлення про роль елементів (агентів) в соціальній системі. Отже, інститути не розглядаються виключно як зовнішні (екзогенні) фактори, котрі виражаються у вигляді «правил гри» і механізмів примусу агентів до підпорядкування системі. Ряд проявів впливу інститутів можуть бути