

УДК 604+608+637+663+664

О. Р. Михайлицька, канд. техн. наук, доцент

В. О. Наговська, канд. техн. наук, доцент

Л. Я. Мороз

**Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С. З. Гжицького, Україна**

АКТУАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ У РОЗВИТКУ ВИРОБНИЦТВА ТА СПОЖИВАННЯ ЗДОРОВОЇ ЇЖІ

O. R. Mykhaylytska, Ph.D., Assoc. Prof.

V. O. Nagovska, Ph.D., Assoc. Prof.

L. Ya. Moroz

CURRENT TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF HEALTHY FOOD PRODUCTION AND CONSUMPTION

Останнім часом усе більше людей починають замислюватися над правильністю харчування. Це змушує виробників реагувати на нові тенденції у сфері їжі. У найближчі роки саме здорова та органічна продукція стане пріоритетним напрямом для виробників та постачальників.

На стан здоров'я та самопочуття сучасних українців впливає безліч чинників, зокрема інтенсивний темп життя, вікові зміни організму, спадковість, шкідливі звички, воєнні обставини та стресові ситуації. Водночас не можна ігнорувати вирішальне значення раціону – його складу, а також кількості та якості продуктів, з яких готуються страви. Одним із найефективніших способів допомогти організму пристосуватися до фізіологічних змін і підвищити його стійкість до зовнішніх впливів є споживання функціональних продуктів харчування.

Рослинні дієти залишаються в тренді, проте й вони змінюються. Прогнозуються подальше зростання обсягів виробництва рослинних замінників м'яса, яєць і молочної продукції [1]. Споживачі, які надають перевагу м'ясним продуктам, дедалі частіше звертають увагу на умови утримання тварин. Останнім часом помітно зростає попит на м'ясо худоби, вирощеної на трав'яному раціоні.

У продовження тенденції «від носа до хвоста», яка передбачає повне використання всіх частин тварини, включно із субпродуктами, набирає популярності рух «від кореня до стебла». Її ідея полягає в залученні до приготування їжі всіх складових рослин. Це спричинило зростання попиту на фрукти та овочі нетоварного вигляду, а також поширення численних порад і кулінарних прийомів: від додавання цибулевого лушпиння до бульйону на кістках – до приготування песто з морквяного бадилля.

Споживачі продовжують цінувати натуральність. Мінімально оброблені продукти, без додавання штучних консервантів, барвників та ароматизаторів, завойовують ринок. У цьому напрямі популярні: цілісні зерна (гречка, булгур, овес); натуральні солодощі (на основі фініків, меду, кокосового цукру) та олії холодного віджиму (оливкова, лляна, авокадо).

Квіткові композиції на святковому чи щоденному столі – традиція, що зберігається крізь століття, однак квіти можуть бути не лише прикрасою, але й інгредієнтом страви. Їстівні квіти відомі кулінарії вже тисячоліттями і сьогодні присутні в меню кухонь різних народів світу.

Хоча не всі квіти придатні до споживання, ті, що є безпечними, надають стравам неповторного аромату, смакових відтінків і яскравих кольорів. Їх додають у салати, соуси, коктейлі, напої та закуски, а деякі види ще й мають корисні властивості для здоров'я. Пелюстки та бутони певних рослин чудово підходять для приготування

джемів, сиропів, чаїв чи маринадів. У кулінарії їх використовують як спеції чи декоративні елементи у десертах, перших і других стравах. Квіткові пелюстки інколи замінюють зелень у простих і поживних гарнірах [2].

Останнім часом зріс інтерес до чайного гриба, геріцію, чаги та рейші. Магазинні полиці швидко заповнюються різноманітними напоями – від комбучі та кави в банках до латте, тоніків і безалкогольних крафтових коктейлів. Основний акцент у таких продуктах робиться на їхній користі для здоров'я – від підтримки когнітивних функцій до зміцнення імунної системи.

Сьогодні більшої популярності набуває кухня Близького Сходу, яка вирізняється широким використанням нута, квасолі та сочевиці. Вона багата на корисні спеції, зокрема тмин і гранат, що є джерелами антиоксидантів. У східній кулінарії особливо цінуються приправи харісса та кардамон, а також оригінальні страви на кшталт томатного варення чи тахіні (кунжутної пасти). До того ж східна кухня гармонійно поєднується з сучасним «рослинним» трендом, адже значна частина її страв є природно вегетаріанськими. Декілька страв близькосхідної кухні внесено до списку нематеріальної всесвітньої спадщини ЮНЕСКО, зокрема арабська кава, турецька культура [3].

З 2017 року активно набирає обертів особливе й здорове дитяче харчування для маленьких гурманів.

Зараз багато людей починає звертати увагу на персоналізовані підходи до харчування, враховуючи генетичні особливості, метаболізм та інші фактори. Основні напрямки: технології моніторингу здоров'я: гаджети та мобільні додатки для відстеження харчування, рівня цукру та інших показників; рекомендації на основі аналізів: харчові добавки та дієти, розроблені під конкретну людину.

Технології активно інтегруються в сферу здорового харчування. Смарт-гаджети та онлайн-платформи допомагають користувачам не тільки контролювати раціон, але й отримувати рекомендації в реальному часі, зокрема використовують додатки для аналізу раціону: платформи, які аналізують потребу в калоріях, баланс макро- і мікроелементів; інтернет речей (розумні холодильники, які рекомендують рецепти на основі наявних продуктів); штучний інтелект (персоналізовані поради щодо харчування та способу життя) [4].

Частина людей обирає інтуїтивне харчування, за яким варто їсти лише тоді, коли голодні і зупинятися, коли наситилися. Це корисно для організму, адже так уникають переїдань та емоційного заїдання.

Література

1. 10 трендів у харчуванні, які набирають популярність у 2025 році. – URL: https://www.rbc.ua/rus/styler/10-trendiv-harchuvanni-ki-nabirayut-populyarnist-1739455997.html#goog_rewarded
2. Кулінарні тренди харчування 2022: грибний бум, безвідходне виробництво та шефи на упаковках. – URL: https://smachnonews.24tv.ua/kulinarni-trendi-harchuvannya-2022-gribniy-bum-bezvidhodne-virobnitstvo_n1839324
3. Світові тенденції розвитку харчової індустрії: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 181 Харчові технології. / Уклад.: О. Р. Михайлицька, В. О. Наговська, Н. Б. Сливка, О. Я. Білик. Львів, 2024. 196 с.
4. Valoppi F., Agustin M., Abik F., Morais de Carvalho D., Sithole J., Bhattarai M., Varis J. J., Arzami A. N. A. B., Pulkkinen E., Mikkonen K. S. Insight on Current Advances in Food Science and Technology for Feeding the World Population. *Frontiers in Sustainable Food Systems*. 2021, Vol. 5.