

УДК 394.1:641.3

**РОЛЬ ІНТЕРКУЛЬТУРНИХ ТРАДИЦІЙ У ХАРЧУВАННІ
СПОЖИВАЧІВ**

О.С. БЛАГИЙ, Н.В. ГРИГОРЕНКО, О.І. КУРИЛО

Українська інженерно-педагогічна академія

Актуальність дослідження харчових традицій різних культур стають все більш важливими для сучасного суспільства, яке стикається зі зростаючим рівнем міграції. В умовах сьогодення ця тема набуває особливого значення, оскільки харчові звички і традиції мають великий вплив на здоров'я та добробут людей. Так, різні регіони світу мають свої унікальні харчові традиції, які можуть впливати на здоров'я та довголіття населення. Вивчення інтеркультурних традицій у харчуванні надає можливість розробити інноваційні підходи до здорового харчування та впливу на популяцію.

Метою є дослідження інтеркультурних традицій у харчуванні споживачів з різних країн світу, зокрема, на основі рекомендацій зі здорового харчування (піраміди харчування), які були запропоновані відповідними організаціями та науковими установами з охорони здоров'я.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) проаналізовано рекомендації зі здорового харчування різних регіонів світу, таких як Африка, Америка, Південно-Східна Азія, Європа, Східне Середземномор'я та Західний Тихий океан.

Аналіз статистичних даних країн Африки показує, що суспільство здебільшого страждає від голоду та різних інфекційних захворювань. Причиною цього є дефіцити нутрієнтів через недостатнє харчування та знижений імунітет. Рекомендована піраміда здорового харчування в Африці включає велику кількість фруктів, овочів та зернових. М'ясо споживається у помірних кількостях, а здорові жири походять від рослинних джерел, таких як оливкова олія та горіхи. Основним джерелом білка є бобові культури, такі як соя та арахіс. Висока активність та споживання різних видів риби є характерними для багатьох регіонів Африки. Крім того, піраміда підкреслює важливість водопровідних систем та забезпечення доступу до чистої води. Здорове харчування може сприяти підвищенню імунітету та зменшенню ризику інфекційних захворювань.

Розглядаючи харчові традиції та звички американців, спостерігаємо популярність продуктів швидкого харчування. Такі продукти містять значну кількість трансжирів та цукру. Це призводить до високої поширеності серцево-судинних захворювань, ожиріння та діабету. Пропаганда здорового харчування та зменшення споживання несвіжих продуктів може допомогти зменшити поширеність цих захворювань. В основу тарілки здорового харчування включено багато овочів, фруктів і злаків. При цьому, в Північній Америці вищий рівень споживання м'яса, молока та молочних продуктів. Для боротьби з ожирінням та іншими захворюваннями, рекомендується обмежити споживання продуктів, що містять додані цукри та насичені жири.

Азіатські харчові традиції та звички сприяють збалансованому харчуванню, але проблеми гігієни можуть призвести до інфекційних захворювань. Забезпечення доступу до чистої води та безпечної їжі має велике значення. Рекомендації щодо здорового харчування Південно-Східної Азії визначаються значним споживанням рису та інших злаків, фруктів та овочів. Джерелами білка є бобові культури, морепродукти та птиця. Традиційно, споживання м'яса є меншим у порівнянні з іншими країнами та значна кількість спецій, які насичують смак та аромат страв.

Харчові звички для країн Європейського союзу наголошують на різноманітності традиційних кухонь різних країн. В основі піраміди здорового харчування розташовані овочі, злаки, оливкова олія та риба. Сир та молочні продукти також важливі для багатьох країн Європи. Споживання м'яса регулюється та може бути помірним. Це призводить до зниження ризику серцево-судинних захворювань.

Країни Східного Середземномор'я відзначаються споживанням маслин та оливкової олії, риби, овочів та фруктів. Ці продукти мають сприятливий вплив на серцево-судинну систему та зменшують ризик розвитку захворювань цього типу. Цей регіон славиться своєю "середземноморською дієтою," яка багата на антиоксиданти та корисні жири.

В країнах західного Тихого океану харчові традиції можуть включати споживання значної кількості рису, морепродуктів, овочів та фруктів. Споживання молока та молочних продуктів є меншим. Це допомагає в підтримці здорової ваги та зменшенні ризику серцево-судинних захворювань.

Харчові звички та культурні традиції впливають на розвиток захворювань суспільства. Для боротьби із захворюваннями, необхідно сприяти здоровому харчуванню, яке враховує харчові традиції кожного регіону та забезпечує рівномірний доступ до різноманітних, корисних продуктів.

Таким чином, роль інтеркультурних традицій у харчуванні споживачів є суттєвою для забезпечення здорового та сбалансованого харчування. Розуміння цих традицій та впливу їх на здоров'я є важливим завданням для професіоналів галузі харчових технологій, які мають розробляти стратегії, які враховують культурні та інтеркультурні відмінності споживачів.

Дослідження підкреслюють важливість розуміння інтеркультурних традицій у харчуванні та їх впливу на здоров'я. Розробка індивідуальних стратегій та підходів до харчування, які враховують культурні та інтеркультурні особливості споживачів, є необхідною для забезпечення здорового способу життя та запобігання хронічним захворюванням. Розуміння та повага до харчових традицій різних культур сприяє гармонії та різноманітності в харчуванні та підтримує загальне здоров'я та добробут населення.

Література

1. World Health Organization. Regional Office for Europe. (2003). Food-based dietary guidelines in the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/107490>