

# ОСНОВИ АЮРВЕДИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

Кафедра технології м'ясних, рибних та морепродуктів

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

<i>Лектор</i>	Устименко Ігор Миколайович, к. тех. н., доцент
<i>Семестр</i>	7
<i>Освітній ступінь</i>	Бакалавр
<i>Кількість кредитів ЄКТС</i>	3
<i>Форма контролю</i>	Залік
<i>Аудиторні години</i>	30 (15 год лекцій, 15 год лабораторних занять)

## Загальний опис дисципліни

*Метою* дисципліни є отримання здобувачами вищої освіти всебічних знань у сфері наукових підходів сучасних тенденцій здорового способу життя, правильного харчування у поєднанні із принципами Аюрведи, набуття практичних навичок розробки персоналізованих раціонів харчування для споживачів різних конституцій і застосування отриманих знань в майбутній професійній діяльності у сфері харчових технологій.

Основними *завданнями* дисципліни є отримання здобувачами знань і навичок, необхідних для формування базових знань з аюрведичної теорії харчування для виробничо-технологічної діяльності в галузі.

Аюрведа як одна із найдавніших холистичних систем оздоровлення людини та підтримання здоров'я базується на певному філософському фундаменті, який досі залишається непорушним.

Згідно Аюрведи людина як частина безмежного Всесвіту є унікальною у своєму роді та знаходиться у гармонії із оточуючим світом. Унікальність кожної людини носить назву Пракріті та закладається у кожну особу іще до її народження.

Система оздоровлення людини згідно Аюрведи базується на здатності організму людини регулювати функції та системи харчовими продуктами з підтримкою балансу трьох конституційних типів – Вата-доша, Пітта-доша, Капха-доша, так як тільки одна з дош виходить з рівноваги, виникають захворювання.

## Теми лекцій:

1. Аюрведа: історія виникнення, основні позиції, Пракріті і Вікріті.
2. Вплив харчування на організм людини за положеннями Аюрведи.
3. Концепції конституційних особливостей людини.
4. Характеристика та використання рослинної і тваринної сировини в аюрведичному харчуванні.
5. Прянощі та спеції в аюрведі.
6. Смак харчових продуктів: види, аюрведичні властивості.
7. Персоналізоване харчування: аюрведична комбінаторика, опорні рекомендації.
8. Особливості технології аюрведичної харчової продукції.

## Теми лабораторних занять:

1. Конституції людини: визначення, розробка персоналізованих раціонів.
2. Супи та овочі в аюрведичному харчуванні.
3. Харчова аюрведична продукція з молока-сировини: технологія, визначення якості.
4. Особливості технології аюрведичних борошняних виробів.
5. Аюрведичні солодощі: технологія, оцінка якості.
6. Композиції пряно-ароматичної сировини: правила складання за рекомендаціями Аюрведи, підбір для різних конституцій.
7. Технології аюрведичних напоїв.