



Garden and Bee Therapy
by
Alej na Prameni



ХАРЧУВАННЯ, ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

Олена Очколяс,
*к.т.н., доцент кафедри технології м'ясних,
рибних та морепродуктів НУБіП України*

28 лютого 2026 року
Нітра, Словаччина



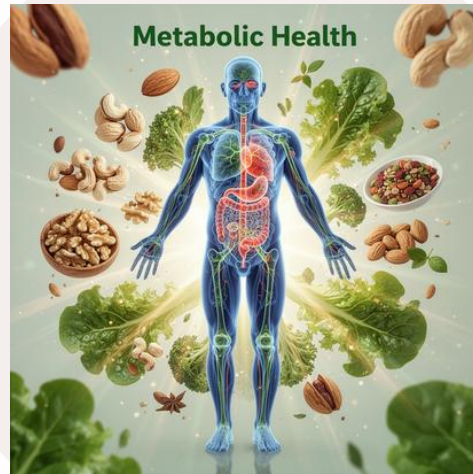
Чому харчування є основою оздоровчого туризму?

ХАРЧУВАННЯ — НЕ ПРОСТО ЇЖА

Це багаторівневий біологічний механізм, який регулює клітинний метаболізм, енергетичний баланс, гормональну систему, імунну відповідь та нейропсихологічні процеси.

Через вплив на мікробіоту кишечника, системне запалення, синтез нейротрансмітерів і стабільність глікемії харчування безпосередньо формує психоемоційний стан, рівень стресостійкості та здатність організму до відновлення.

У контексті оздоровчого туризму воно стає не допоміжним сервісом, а терапевтичним інструментом, який підсилює ефект природних практик, рухової активності та психологічної підтримки.



Чому харчування є основою оздоровчого туризму?

ХАРЧУВАННЯ ВПЛИВАЄ НА МЕТАБОЛІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Енергетичний баланс — співвідношення між надходженням і витратою енергії визначає масу тіла, склад тіла та рівень метаболічного навантаження.

Глікемічні коливання — часте споживання швидких вуглеводів спричиняє різкі підйоми та падіння рівня глюкози, що впливає на енергію, когніцію та настрій.

Інсулінову чутливість — надлишок рафінованих вуглеводів і трансжирів знижує чутливість тканин до інсуліну, підвищуючи ризик інсулінорезистентності.

Кардіометаболічні ризики — структура раціону визначає рівень ліпідів крові, артеріальний тиск і маркери системного запалення.



Чому харчування є основою оздоровчого туризму?

У ОЗДОРОВЧОМУ ТУРИЗМІ ЇЖА — ЧАСТИНА
ТЕРАПЕВТИЧНОГО ДОСВІДУ

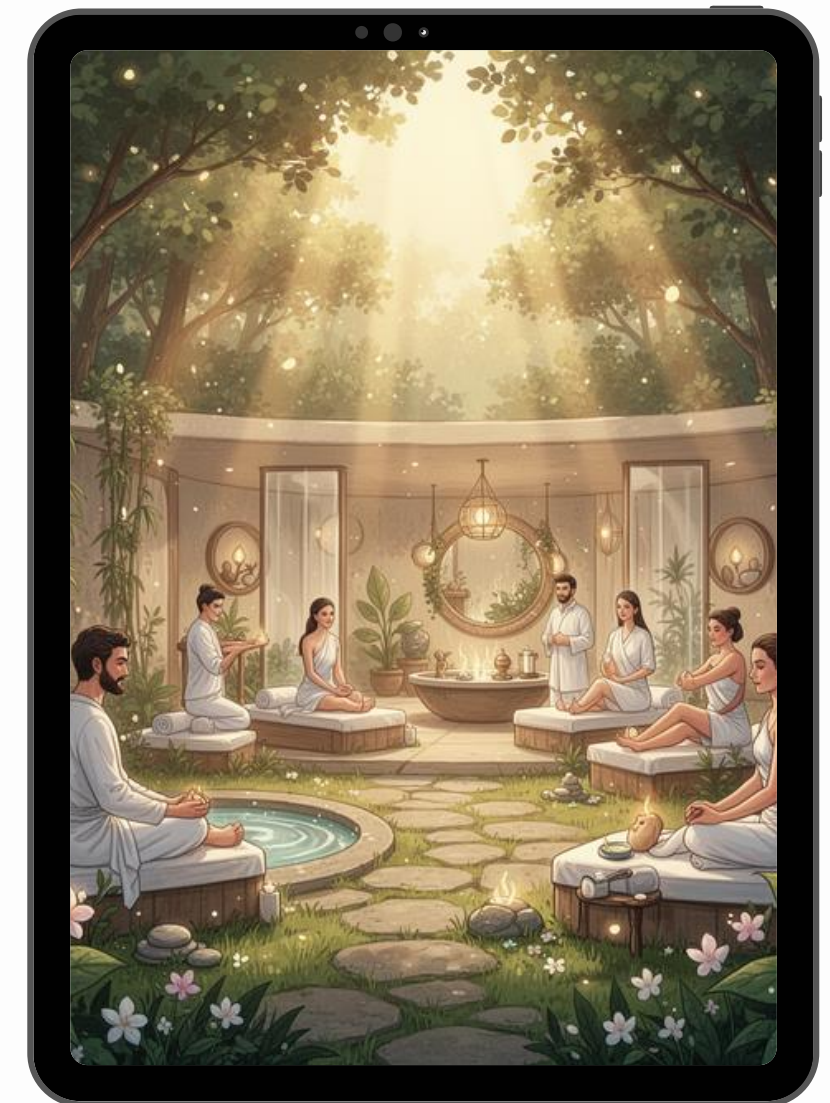
Wellness-туризм (оздоровчий туризм) визначається як подорож із метою підтримки та покращення фізичного і психічного благополуччя через інтегровані практики (включно зі здоровим харчуванням, фізичною активністю, відпочинком і релаксацією).

Саме харчування служить не лише елементарною потребою, а й активним компонентом оздоровчої програми, що сприяє відновленню та довгостроковому здоров'ю.

Що таке оздоровчий туризм?

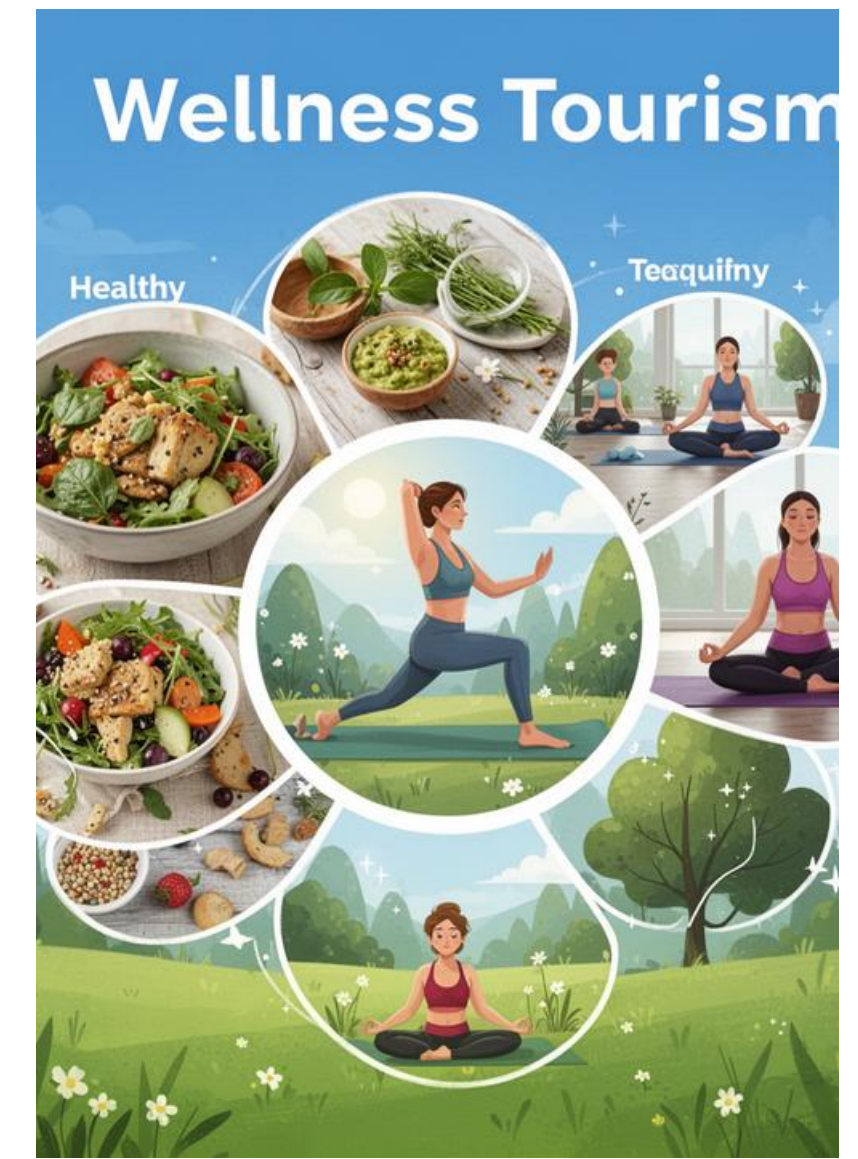
Оздоровчий туризм (за World Tourism Organization) — це форма туризму, у якій поїздки здійснюються з метою покращення чи підтримки фізичного, психічного або духовного благополуччя, а не лише для рекреації чи відпочинку.

Він охоплює різні види діяльності, спрямовані на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань, відновлення функцій організму та підвищення якості життя.



Ключові складові оздоровчого туризму:

- ◆ **Природа** — використання природного середовища (ліси, гори, вода, мінеральні джерела), як ресурсу для відпочинку й оздоровлення.
- ◆ **Рухова активність** — програми фізичної активності (йога, піші прогулянки, фітнес, плавання), що підтримують метаболізм, гнучкість і психоемоційний баланс.
- ◆ **Психологічна підтримка** — практики, що сприяють релаксації, зниженню стресу, увазі до себе (медитація, психотерапевтичні сесії, групові практики).
- ◆ **Харчування** — спеціально підібраний раціон як частина терапевтичного впливу, що зміцнює здоров'я, регулює метаболічні процеси та підтримує психоемоційний стан



Харчування як біорегулятор

В П Л И В Н А М І К Р О Б І О Т У

Кишковий мікробіом — це комплекс мікроорганізмів, що населяють шлунково-кишковий тракт і відіграють ключову роль у перетравленні, метаболізмі, синтезі вітамінів, регуляції імунної відповіді та продукуванні нейромедіаторів.

Харчові компоненти (клітковина, поліфеноли, пробіотики) формують склад і функціональну активність мікробіоти.

Різноманітна, стабільна мікробіота асоціюється зі зниженням системного запалення та покращеною регуляцією метаболізму, тоді як дисбіоз — протилежно.

Р Е Г У Л Я Ц І Я Г Л І К Е М І І

Харчування визначає швидкість та амплітуду змін рівня глюкози в крові після їжі.

- **Високий глікемічний індекс** (солодкі напої, рафіновані вуглеводи) призводить до різких коливань глюкози та інсуліну.
- **Дієта з низьким глікемічним навантаженням** (цільні зерна, рослинні продукти, білки) сприяє стабільній глікемії.

Стабільна глікемія важлива для підтримки енергетичного балансу, когнітивної функції та стабільного настрою, оскільки коливання рівня глюкози впливають на нейрональну активність та гормони стресу.

Харчування як біорегулятор

ЗАПАЛЬНІ ПРОЦЕСИ

Хронічне низькорівневе запалення є одним із провідних механізмів розвитку серцево-судинних, метаболічних, нейродегенеративних та психічних розладів.

Дієтичні патерни суттєво модулюють запальні шляхи:

- **Протизапальні компоненти:** поліфеноли (ягоди, зелень), омега-3 жирні кислоти (олія, риба, насіння), клітковина;
- **Прозапальні компоненти:** насичені жири, трансжири, цукор та ультраперероблені продукти; асоціюються з підвищенням системного запалення.

ЗВ'ЯЗОК «КИШКІВНИК → МОЗОК»

Вісь «кишківник–мозок» — це двобічна система взаємодії між травною системою та центральною нервовою системою.

◆ Нейральний шлях

Блукаючий нерв передає сигнали між кишечником і мозком.

◆ Імунний шлях

Мікробіота впливає на рівень запалення, що може модулювати роботу мозку.

◆ Метаболічний шлях

Метаболіти бактерій беруть участь у синтезі нейромедіаторів.

◆ Ендокринний вплив

Кишкові гормони, регулюють апетит, енергетичний баланс і стрес-реакцію.

Харчування та психоемоційний стан

Сучасні дослідження підтверджують тісний зв'язок між якістю раціону та ризиком розвитку афективних розладів.

- ◆ **Дефіцит омега-3 жирних кислот**

Асоціюється з підвищеним ризиком депресивних симптомів. Омега-3 беруть участь у регуляції нейропластичності та зменшенні нейрозапалення.

- ◆ **Нестача вітаміну D**

Пов'язана з підвищеною тривожністю та зниженим настроєм. Вітамін D впливає на експресію генів, що беруть участь у синтезі нейромедіаторів.

- ◆ **Надлишок рафінованих цукрів**

Спричиняє різкі глікемічні коливання, що впливають на рівень енергії, концентрацію та емоційну стабільність. Хронічне надмірне споживання цукру асоціюється з підвищеним системним запаленням.

- ◆ **Антизапальна модель харчування**

Раціон з високою часткою овочів, клітковини, поліфенолів і ненасичених жирів асоціюється зі зниженням депресивних симптомів та більш стабільним психоемоційним фоном.

Соціальний контекст Вишеградської групи та України

Післявоєнний та хронічний стрес

характерний для сучасного соціального середовища України та країн Вишеградської групи, супроводжується підвищеною продукцією кортизолу. Тривала активація стресової відповіді асоціюється з розвитком системного низькорівневого запалення, метаболічною дисрегуляцією та підвищеним ризиком психоемоційних розладів.

Кризові умови

часто супроводжуються зміною харчової поведінки: зростає споживання енергетично щільних, ультраперероблених продуктів, знижується різноманітність раціону, що може призводити до дефіциту ключових мікронутрієнтів і погіршення метаболічного профілю.

Процеси урбанізації

та економічної нестабільності додатково обмежують доступ до сезонних, локальних і свіжих продуктів, знижуючи частку рослинних компонентів у раціоні та впливаючи на якість мікробіоти.



Модель «харчування+природа»



- 01 Локальні сезонні продукти**
Використання свіжих місцевих продуктів забезпечує вищу концентрацію біоактивних речовин, антиоксидантів і клітковини.
Сезонність підвищує харчову різноманітність і підтримує здорову мікробіоту.
- 02 Короткі ланцюги постачання**
Мінімізація транспортування зменшує втрати нутрієнтів і підвищує якість продуктів.
Підтримка локального виробництва сприяє сталому розвитку громад.
- 03 Залучення учасників до приготування їжі**
Спільне приготування формує соціальну взаємодію, відчуття причетності та усвідомленість у виборі продуктів.
Такі практики асоціюються зі зниженням рівня стресу та підвищенням психологічного благополуччя.
- 04 Терапевтичний ефект спільності**
Поєднання природи, харчування та соціальної взаємодії створює синергічний ефект, що підсилює психоемоційну стійкість і адаптаційні можливості організму.

Середземноморська модель харчування

це збалансований дієтичний патерн, що базується на високому споживанні овочів, фруктів, цільних злаків, бобових, горіхів та оливкової олії, помірному споживанні риби й молочних продуктів та обмеженні червоного м'яса й ультрапереробленої їжі.

Зниження серцево-судинних ризиків

Підвищення когнітивної стабільності

Зниження депресивних симптомів

Харчування та жіноче здоров'я

Жіночий організм є більш чутливим до нутрієнтних дефіцитів та гормональних коливань, особливо в умовах хронічного стресу та підвищеного психоемоційного навантаження.

- ▶ **Баланс заліза та магнію**
Дефіцит заліза асоціюється з анемією, зниженням когнітивної функції та хронічною втомою. Магній бере участь у регуляції нервової системи, зменшує прояви тривожності та м'язового напруження.
- ▶ **Гормональна регуляція**
Жири, білки та мікронутрієнти (вітаміни групи В, вітамін D, омега-3) впливають на синтез статевих гормонів і стабільність менструального циклу. Незбалансований раціон може посилювати прояви передменструального синдрому та гормональної дисрегуляції.
- ▶ **Підтримка енергії в умовах хронічного стресу**
Хронічний стрес виснажує ресурси організму та підвищує потребу в мікронутрієнтах. Стабільна глікемія та достатнє надходження білка сприяють підтримці енергетичного балансу та стресостійкості.

Харчування для дітей у програмах відновлення

У дітей харчування відіграє ключову роль не лише у фізичному розвитку, а й у формуванні когнітивної функції та психоемоційної стабільності, особливо в умовах стресу чи післякризового відновлення.

- ▶ **Регулярність прийомів їжі**
Стабільний режим харчування підтримує рівновагу глюкози в крові, що важливо для концентрації, навчання та емоційної регуляції.
- ▶ **Обмеження швидких вуглеводів**
Надмірне споживання цукру та рафінованих продуктів спричиняє різкі глікемічні коливання, що можуть впливати на поведінкові реакції та рівень збудження.
- ▶ **Підтримка мікробіому**
Раціон із достатньою кількістю клітковини, овочів і ферментованих продуктів сприяє формуванню здорової мікробіоти, що бере участь у регуляції імунітету та нервової системи.
- ▶ **Формування здорових харчових звичок**
Харчові патерни, закладені в дитинстві, мають довготривалий вплив на метаболічне та психічне здоров'я в дорослому віці.

Економічний аспект

Оздоровчий туризм має не лише медичний та соціальний, а й виражений економічний потенціал, особливо в контексті регіонального розвитку.

Локальні фермери, як партнери оздоровчих програм

Співпраця з місцевими виробниками формує надійні короткі ланцюги постачання, забезпечує високу якість продуктів та підвищує автентичність оздоровчих програм.

Стійкий гастрономічний туризм

Поєднання оздоровчого підходу з локальною гастрономією сприяє формуванню довгострокової економічної моделі, орієнтованої на екологічну відповідальність і збереження культурної спадщини.

Підтримка сільських громад і мікро-бізнесів

Інтеграція локального виробництва в туристичні ініціативи стимулює розвиток регіональної економіки, створення робочих місць та соціальну стабільність громад.

Харчування, як частина терапевтичного маршруту

В оздоровчих програмах харчування розглядається не ізольовано, а як складова комплексного терапевтичного підходу.

МОДЕЛЬ ІНТЕГРОВАНОЇ ПРОГРАМИ

1 Ранкова фізична активність

Стимуляція метаболізму, покращення кровообігу та нейропластичності.

2 Природні практики

Перебування на природі, дихальні та релаксаційні техніки, що знижують рівень кортизолу та системного запалення.

3 Збалансоване харчування

Раціон, спрямований на стабілізацію глікемії, підтримку мікробіоти та зменшення запальних процесів.

4 Групові сесії

Психологічна підтримка, формування спільності та соціальної інтеграції.



Рекомендації для впровадження в апітуристичних просторах

В оздоровчих програмах харчування розглядається не ізольовано, а як складова комплексного терапевтичного підходу.



- 01 Розробка меню на основі локальних страв**
Адаптація традиційної кухні до принципів протизапальної моделі харчування з урахуванням сезонності, балансу макро- та мікронутрієнтів.
- 02 Співпраця з локальними виробниками**
Залучення фермерів і пасічників забезпечує якість продуктів, підтримує регіональну економіку та формує короткі ланцюги постачання.
- 03 Освітні міні-лекції під час турів**
Короткі інформаційні блоки про роль харчування, мікробіоти та протизапальної дієти підвищують рівень харчової грамотності учасників.
- 04 Інформаційні матеріали для учасників**
Методичні рекомендації, рецепти та пояснення принципів здорового харчування сприяють перенесенню отриманих знань у повсякденне життя.

Висновок

Харчування в контексті оздоровчого туризму слід розглядати не як сервісну складову програми, а як терапевтичний інструмент, що впливає на метаболічні, запальні та психоемоційні процеси.

Інтеграція збалансованого раціону з природними практиками створює синергічний ефект, посилюючи адаптаційні можливості організму та ефективність відновлення.

Поєднання локальної гастрономії, співпраці з фермерськими господарствами та освітнього компоненту сприяє згуртуванню громади й підтримці регіональної економіки.

Таким чином, модель «харчування + природа» формує стійку, науково обґрунтовану систему оздоровчого туризму, яка має потенціал для масштабування в Україні.