**ОСНОВИ АЮРВЕДИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ**

**Кафедра технології м’ясних, рибних та морепродуктів**

**Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Лектор*** | **Устименко Ігор Миколайович, к. тех. н., доцент** |
| ***Семестр*** | **7** |
| ***Освітній ступінь*** | **Бакалавр** |
| ***Кількість кредитів ЄКТС*** | **4** |
| ***Форма контролю*** | **Залік** |
| ***Аудиторні години*** | **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 холістичних 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.