

УДК 616.39:[57.085+576.8.097.2]:613.2

ТРАДИЦІЙНА ЇЖА: КОНЦЕПЦІЯ, БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ КОМПОНЕНТИ, ЇХ ПОТЕНЦІЙНИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**Мудрик М. Р.^{1,2}, Сакалош Т. М.¹, Бугина Л. М.¹, Паук А. М.¹, Бойко Н. В.¹**¹*Ужгородський національний університет, медичний факультет, кафедра мікробіології, вірусології, імунології з курсом інфекційних хвороб, м. Ужгород;*²*Обласна інфекційна лікарня, м. Ужгород*

РЕЗЮМЕ: вперше в Україні представлено концепцію “традиційної їжі”. В роботі розглянуто основні принципи документації і класифікації типових харчових продуктів та страв рослинного походження західного регіону України, зокрема Закарпаття. В рамках реалізації проекту BaSeFood створено базу даних, що включає підтвердження традиційності обраних страв регіону, характеристику їх основних компонентів, рецептуру приготування, кількість і спектр макро-, мікронутрієнтів, біологічно активних речовин рослин у їх складі та їх важливу функцію як харчових антигенів.

Ключові слова: BaSeFood, традиційна їжа, біологічно активні речовини, харчові антигени

Млин меле водою, а чоловік живе їдою
(українська народна приказка)

Вступ. Важлива роль у забезпеченні здоров'я, тривалості життя і, відповідно, працездатності людини належить харчуванню. Наше століття внесло докорінні зміни в його структуру, що частково зумовлено теперішнім способом життя людей: у більшості населення до мінімальних значень зменшується потреба у поповненні несуттєвих витрат енергії, тоді як надходження їжі, навпаки, стає більш інтенсивним і часто понаднормовим. Тому сьогодні назріла потреба заміни в раціоні людини висококалорійних продуктів харчування, у тому числі м'яса, тваринних жирів тощо, на такі необхідні для “здорового” харчування вітаміни, макро- і мікроелементи, біологічно активні речовини, які, як відомо, переважно, містяться в продуктах рослинного походження. Недостатня кількість цих речовин призводить до зниження резистентності організму до негативних факторів навколишнього середовища, формування імунодефіцитів, хронічних захворювань та, відповідно, зниження якості життя. Відомо також, що саме продукти рослинного походження є величезним природним резервуаром різних класів корисних для здоров'я людини сполук, таких як алкалоїди, ефірні масла, флавоноїди, похідні кумаринів та антрахінів, терпеноїди тощо [3]. Сьогодні внаслідок розбалансованого харчування серед населення України спостерігається так званий “прихований голод” [6], що створюється за рахунок недостачі в раціоні людини саме таких поживних речовин: вітамінів, мінеральних речовин із антиоксидантною дією та “мінорних” компонентів харчування – флавоноїдів, біогенних амінів, органічних кислот, пігментів. Крім того, неправильне харчування є також основною причиною ожиріння, запальних захворювань і синдрому подразненого товстого кишечника, целіакії, інсулінорезистентності (інсуліннезалежний цукровий діабет), серцево-судинних хвороб, артеріальної гіпертензії, захворювань жовчного міхура

тощо. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує менше, як 10 відсотків енергії отримувати з насичених жирних кислот, не більше одного відсотку – з трансізомерів жирних кислот, менше 10-ти відсотків – з вільних цукрів, до того ж вживати щоденно 400 грамів фруктів та овочів і споживати менше п'яти грамів солі. Точніше, у здоровому раціоні кількість жирів не повинна перевищувати 30 відсотків добової калорійності, тоді як у США цей показник дорівнює 40%, в Італії – 20%, в Японії – 10%, а в Україні аж 46%) [2].

Таким чином, впровадження заходів для забезпечення збалансованого харчування населення [5] є обґрунтованим і необхідним; а представлення концепції “традиційної їжі” в нашій країні вкрай своєчасним.

Традиційне харчування визначається, насамперед, такими чинниками, як усталені звичаї населення, культурно-побутові умови його проживання, історичними, соціально-економічними, географічними та іншими факторами, і, звичайно, рівнем розвитку сільського господарства країни і/чи регіону. Іншими словами це найбільш важливий і найстійкіший компонент матеріальної культури народу, оскільки страви та способи їх приготування є специфічними ознаками його національних особливостей і надбань [8]. Саме тому традиційні продукти харчування та страви не без підстав вважають найбільш корисними, що підтверджено даними різних європейських організацій, працюючих у даному напрямі, і які реєструють як зростання інтересу громадськості до здорового харчування, так і збільшення попиту серед різних верств населення на традиційні продукти харчування у світі. Зокрема, нещодавно проведені дослідження особливостей харчування народів країн Середземномор'я встановили причинний зв'язок даної дієти з довголіттям проживаючого тут населення. Роль такого харчування є беззаперечною і з огляду профілактики серцево-судинних захворювань. Так, обсер-

ваційні дослідження довели, що традиційна середземноморська дієта, збагачена оливковою олією та рослинами, щонайменше запобігає розвитку гіпертензії [7]. Інші роботи вказують та потенційну можливість середземноморської дієти перешкоджати виникненню онкологічних порушень і зменшувати загальну смертність населення [8]. Проведення аналогічних досліджень в Україні має дуже важливе значення, оскільки тут у більшості населення харчовий раціон складається з дешевої, некорисної та багатой на вуглеводи їжі [3].

Іншим важливим фактором позитивного впливу традиційної їжі на організм людини є харчові антигени та зумовлена ними оральна толерантність, тобто вибіркова локальна здатність імунної системи виявляти зменшену реакцію на їжу одночасно забезпечуючи опір по відношенню до ряду інфекційних агентів. Як правило, у більшості індивідуумів ця система успішно функціонує, однак її порушення призводять до розвитку харчової алергії. Існує спектр продуктів харчування, які найчастіше провокують алергію: коров'яче молоко, шоколад, цитрусові, яйця, мед, горіхи, морепродукти тощо. Вважається, що злаки: пшениця, жито, пшона, кукурудза, рис, ячмінь, овес часто зумовлюють сенсibiлізацію організму, але рідко спричинюють важкі алергічні реакції [1].

Метою нашої роботи є представлення концепції “традиційної їжі” в Україні та створення бази даних типових харчових продуктів і страв рослинного походження на Закарпатті в рамках реалізації проекту BaSeFood.

Матеріали і методи. Базуючись на досвіді вивчення середземноморської дієти, у тому числі і її впливу на здоров'я населення, Європейською комісією було підтримано зокрема створення Європейського Інформаційного Харчового Мережевого Ресурсу (EuroFIR, European Food Information Resource Network of Excellence). Нами запропоновано проект BaSeFood[†] “Біоактивні компоненти традиційних харчових продуктів регіону Чорного моря”, основними орієнтирами якого є: 1) створення бази даних традиційних страв країн чорноморського регіону з метою їх подальшого ретельного і комплексного аналізу; 2) виділення, ідентифікація, характеристика і збір даних про поживні та біологічно активні речовини щонайменше у 30 пріоритетних традиційних стравах; 3) проведення клінічних досліджень для виявлення можливого регуляторного впливу біоактивних компонентів продуктів традиційного харчування на попередження і перебіг серцево-судинних захворювань; 4) вивчення в модельних експериментах *in vitro*, *in vivo* та *in situ* молекулярних, клітинних та генетичних механізмів такої корегуючої та потенційної імуномодуляторної дії відібраних харчових антигенів; 5) здійснення детального опису приготування традиційних страв з метою їх наступної документації і патентування; 6) дослідження усіх мікробіологічних та технологічних аспектів приготування, зберігання і транспортування пріоритетних традиційних страв для покращення всього “харчового ланцюга”, можливого вдосконалення та забезпечення доступності традиційних продуктів харчування з регіону Чорного моря для інших Європейських країн; 7) проведення маркетингових досліджень, зокрема вивчення інтересів споживачів до питань зміцнення їх здоров'я шляхом вживання ними традиційних продуктів харчування; 8) широке розповсюдження одержаних результатів та висновків з метою підвищення обізнаності громадян та сталого розвитку традиційних продуктів харчування в регіоні Чорного моря для покращення здоров'я населення. Якщо коротко, то в рамках даного проекту точними новітніми комплексними методами і підходами вивчається вплив біологічно активних речовин традиційної їжі рослинного походження регіону Чорного моря на здоров'я населення.

Згідно із завданням першого етапу, нами було створено англomовну базу даних традиційних страв Закарпаття, що містила такі елементи:

1. Опис (Description) – короткий опис страви.
2. Традиційність (Traditionality) – документальне підтвердження традиційності їжі, згідно з визначенням, яке буде описано нижче.
3. Споживання (Consumption) – статистична інформація про рівень споживання кожного компонента окремо або страви в цілому.
4. Склад (Composition) – інформація про наявність різних біологічно активних та інших, необхідних для людського організму, поживних речовин у кожній конкретній страві.
5. Посилання (Reference) – різні закодовані джерела інформації, яку використано при підготовці даної бази даних.

Всі страви в залежності від домінуючого виду рослинних продуктів були умовно розділені на наступні групи:

1. Овочі або страви, що готуються з овочів.
2. Фрукти або страви, що готуються з фруктів.
3. Злаки, або страви, що готуються зі злаків.
4. Ферментовані продукти.
5. Олійні рослини.
6. Трави і спеції.

Таким чином, на першій сторінці даного документу (*Onic, Description*) зі списком пріоритетних страв відображалися групи рослинних продуктів, до якої належала дана страв, порядковий номер (для майбутньої прив'язки коду), назва страви мовою країни її походження латинськими символами

[†] Партнери по проекту: Університет Болоньї, Італія (Координатор, Партнер №1); Інститут досліджень їжі, Англія (Партнер №2); Грецький Фонд охорони здоров'я, Греція (Партнер №3); Національний інститут Хорхе Рікардо, Португалія (Партнер №4); Одеська національна академія харчових технологій, Україна (Партнер №5); Ужгородський національний університет, Україна (Партнер № 6); Московський державний університет харчових виробництв, Росія (Партнер №7); Розповсюдження європейської безпеки: Європейські економічні інтереси Італія (Партнер №8); Академія Економічних Знань в Бухаресті, Румунія (Партнер №9); Асоціація біологічного сільського господарства “Елкана”, Грузія (Партнер №10); Інститут медичних досліджень, Сербія (Партнер №11); Університет харчових технологій, Болгарія (Партнер №12); Медичний університет Туреччини (Партнер №13).

ми, назва англійською мовою, опис (фізичний стан, форма, температура споживання тощо), регіон походження (з певної області чи/або країни в цілому), всі інгредієнти (включаючи воду, сіль та інші, на перший погляд, неважливі елементи) ан-

глійською та оригінальною мовою країни походження латинськими символами, ботанічні назви всіх рослинних компонентів, рецепт приготування страви та посилання на літературу. Схематично створену базу даних показано в таблиці 1.

Таблиця 1

Схематичний опис бази даних першої сторінки даного документу (*Onus, Description*) традиційної їжі регіону досліджень (на прикладі голубців)

Код	Назва страви мовою оригіналу	Назва страви англійською мовою	Країна походження	Опис страви	Англійська назва рослини	Українська назва рослини латинськими символами	Ботанічна назва рослини	Рецепт	Література
Овочі, або страва з овочів									
1	Stuffed cabbage rolls	Golubci	Ukraine	Stewed cabbage leaves stuffed with rice, minced meat and stewed onion. (Закручені варені капустяні листки з рисом, фаршем та смаженою цибулею)	Cabbage	Kapusta	Brassica oleracea var. oleracea	Boil one head of fresh or sauerkraut cabbage. Leave the water aside. Part the leaves, cutting the thick parts out. Scramble-fry the minced meat and onion in oil. Wash the rice properly in cold water. Combine the rice and meat with onion, add salt and pepper, then roll the mixture into the cabbage leaves. Place the golubtsi into a pot, pour over the remaining water. Simmer until they are cooked. Serve hot with sour cream.	2
					Minced meat	Farsh	–		–
					Rice	Rys	Oryza sativa		30
					Onion	Tsybulya	Allium cepa L.		31
					Salt	Sil'	–		–
					Black ground pepper	Chornyj molotyj perets'	Piper nigrum		35
					Sunflower-seeds oil	Sonyashnykova oliya	Helianthus annuus L.		47
					Water	Voda	–		

Наступна сторінка бази даних, що відображає *Традиційність (Traditionality)*, має на меті підтвердити традиційну самобутність кожної страви. Для цього відповідно до кожної страви було вказано коди книг, які б засвідчили її традиційність. Необхідно підкреслити, що, згідно з визначенням Euro-FIR, традиційна їжа – це унікально визначений склад страви (стосовно інгредієнтів), що була у вжитку до Другої світової війни і її рецептура передавалась із покоління в покоління розмовно (усно) або іншими способами (письмово, прислів'я, казки, пісні), включаючи випадки, коли склад її тимчасово забувався, а потім знову відновлювався. Для підтвердження цих критеріїв ми опрацювали

близько 100 джерел, які були опубліковані до 1945 року і містили інформацію про страви та методи їх приготування, або ж компоненти (наприклад, кукурудза чи петрушка, методи вирощування та ін.). Також підтвердження традиційності ми використали гербову символіку населених пунктів регіону, який репрезентувався. Так, наприклад, важливість кукурудзи в харчуванні селян минулих століть яскраво відображає герб села Великі Лучки Закарпатської області, на якому зображена дана рослина.

Третя частина документу, яка називається *Склад (Composition)*, присвячена опису макро-, мікроелементів, вітамінів, специфічних біологічно

активних речовин кожного рослинного інгредієнта із зазначенням джерел інформації, що підтверджують наявність вищезгаданих корисних сполук у цих харчових продуктах. Вся інформація вказується у відповідних колонках бази даних. Важливу роль відіграють способи отримання даних про склад харчових продуктів, що відображені в літературі. Так, аббревіатура CA означає, що дані було

одержано шляхом хімічного аналізу (*Chemical Analyses*); RC – значення більшості компонентів розраховані із рецептів (*Recipe Calculation*); CA + RC – коли має місце поєднання цих двох способів, BE означає, що у даному літературному джерелі інформації про цей продукт немає, але є дані про схожий до нього (наприклад, стручкова квасоля та квасоля – біб) харчовий продукт (табл. 2).

Таблиця 2

Схематичне зображення сторінки бази даних *Склад (Composition)*, в якому описуються важливі поживні біоактивні речовини відібраних традиційних страв

Код страв	Страва	Походження даних про склад	Макронутрієнти	Мінерали	Вітаміни	Біоактивні речовини	Код літературного джерела
CO 5.9	Sauerkraut soup (Капусняк)	CA	YES	YES	YES	<u>Cabbage</u> : carotenoid (zeaxanthin), quercetin, phosphatides, phytoncids, glucuronic acid, amber acid, chlorogenic acid, caffeic acid, tartronic acid. <u>Paprica</u> : flavonoids, carotenoids (capsanthin, decenoic acid, β-carotin). <u>Onion</u> : sugars, pectins, phytoncids, carotens, quercetin, cyanidine.	15
CO 51.3	Drink with Chamomile and Melissa (Напій з ромашки і меліси)	RC	YES	NO	YES	NO	51

Біологічно активні речовини в рослинах, згідно з визначенням EugoFIR – це непоживні складові істивних рослин та грибів із передбачуваним позитивним і/або токсичним впливом на здоров'я людини і тварин після їх вживання.

Згідно з вимогами EugoFIR, основними (пріоритетними) речовинами в даному проєкті є наступні:

1. Макронутрієнти: карбогідрати, холестерин, жири загальні (загальні ліпіди), жирні кислоти (загальні, cis n-3, cis n-6, моносатуровані, полісатуровані, сатуровані), клітковина, алкоголь (етанол), білок, крохмаль, вода.

2. Мінерали: кальцій, мідь, залізо, магній, фосфор, калій, селен, натрій, цинк.

3. Вітаміни: вітамін А, каротиноїди, бета-каротин, фолати, нікотинамід, рибофлавін, тіамін, вітаміни B12, B6, C, D, E.

Якщо в літературі містилася інформація про те, що хоча б в одному рослинному інгредієнті страви міститься хоча б один із вищевказаних елементів, то у відповідну колонку ставлять "YES" (Так), якщо ні – заповнюють відповідно як "NO". Аналогічно, якщо в літературному ресурсі не було знайдено інформації про наявність у рослині біологічно активних речовин, то відповідна графа бази даних заповнюється "NO", якщо ж були – то одразу вказуються, які саме. Для кожної страви зазначається вся наявна інформація – тобто кількість джерел є необмеженою. Наступна сторінка бази даних хара-

ктеризує *Споживання (Consumption)*, оскільки вона відображає інформацію про споживання страв або їх окремих компонентів по країні в цілому. На жаль, нам не вдалося повністю надати необхідні дані, оскільки, згідно з відомостями Держкомстату України, інформація про споживання того чи іншого продукту рослинного походження окремо в нашій країні відсутня. На сьогоднішній день такі статистичні дані включають лише декілька загальних класів продуктів рослинного походження: 1) фрукти, ягоди, горіхи, виноград; 2) олія та інші рослинні жири; 3) картопля; 4) овочі та баштанні; 5) хліб і хлібні продукти.

На останній сторінці бази даних *Посилання (Reference)*, як уже коротко зазначалось раніше, вказують: порядковий номер, тип видання (книга, періодичне видання, наукові публікації, інтернет-ресурс тощо), назву, автора (ів), рік видання, назву видавництва, мову видання, ISBN-номер (за наявності), номер видання та сторінки (для періодики), адреса веб-сайту (для інтернет – ресурсів).

Результати досліджень та їх обговорення. Всього ми відібрали 53 страви, що можна віднести до традиційних на Закарпатті і які належать до наступних категорій: овочі або страви, що готуються з овочів, – 19 страв; фрукти або страви, що готуються з фруктів, – 7; злаки або страви, що готуються зі злаків, – 8; ферментовані продукти – 8;

олійні рослини – 4; трави і спеції – 6 зразків. Щодо традиційності страв, то наш вибір був здійснений у відповідності до вимог EuroFIR; увагу приділяли лише стравам із домінуючими рослинними компонентами, а також керувалися даними Держкомстату про рівень споживання різних харчових продуктів. Так, згідно зі статистичними даними, найчастіше в традиційному раціоні населення західних регіонів України вживається високо вуглеводнева їжа, а домінуючими компонентами страв є: пшениця (у вигляді борошна, манної крупи, рідко – цільного зерна) – 30,2% і картопля (її споживання залишається незмінним, за даними Держкомстату, протягом багатьох років) – 15,1%. Надмірне споживання цих двох інгредієнтів може бути передумовою виникнення аліментарно-залежних патологій у проживаючого тут населення, зокрема ожиріння.

Нами показано, що до складу традиційної їжі закарпатців у 18,9% випадків входить соняшникова олія (переважно рафінована, тобто очищена від життєво важливих ненасичених жирних кислот). Традиційно високою є частота вживання цибулі – в 20,8%, буряка – 11,3%, моркви – 7,5%, капусти – 7,5% – згідно зі створеної нами базою даних відібраних традиційних страв. Частоту споживання цих та інших компонентів показано на рисунку 1.

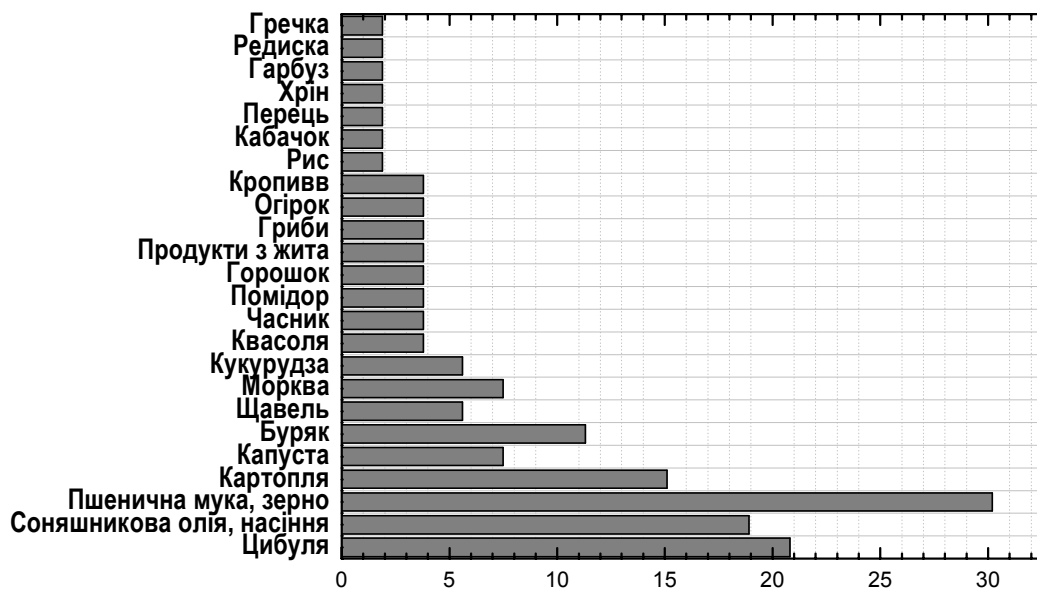


Рис. 1. Відсоткова частка харчових продуктів у відібраних традиційних стравах

Під час обробки частини файлу *Склад (Composition)* було виявлено, що у 93,9% випадків інформація про склад корисних речовин у літературних джерелах отримувалася шляхом хімічного аналізу; 4,2% – за підрахунками рецептів; 1,6% – дані були отримані з продуктів, схожих до досліджуваних; 0,3% – шляхом використання

комбінації хімічного аналізу та рецептурних підрахунків. У рослинних інгредієнтах (за даними літератури, що використовувалася при створенні бази даних) макронутрієнти не зустрічалися у 20,4% випадках; мінерали – у 28,6%, вітаміни – у 8%, біологічно активні речовини – у 6,7% (рис. 2).

Частота виявлення у пріоритизованих харчових продуктах, відсоток

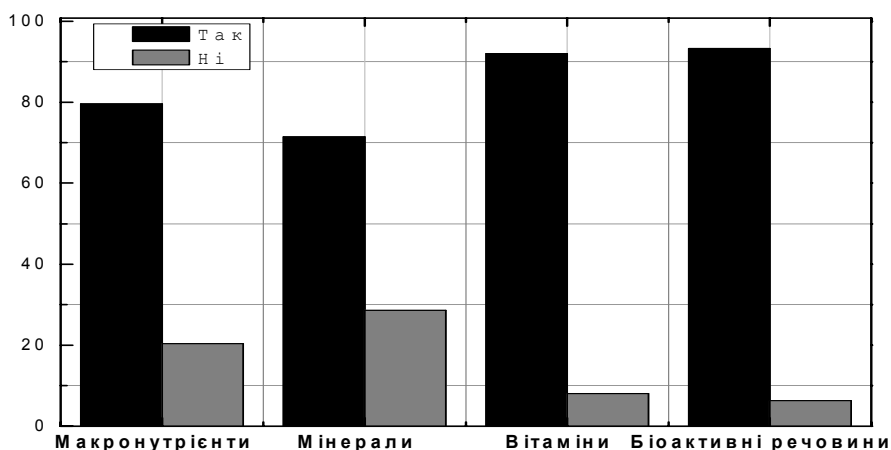


Рис. 2. Характеристика наявності в літературних джерелах інформації про пріоритетні елементи згідно з вимогами EuroFIR

Також нами було досліджено, які саме групи рослинних біологічно активних речовин найчастіше зустрічалися в традиційних для Закарпаття та західної України стравах (рис. 3).

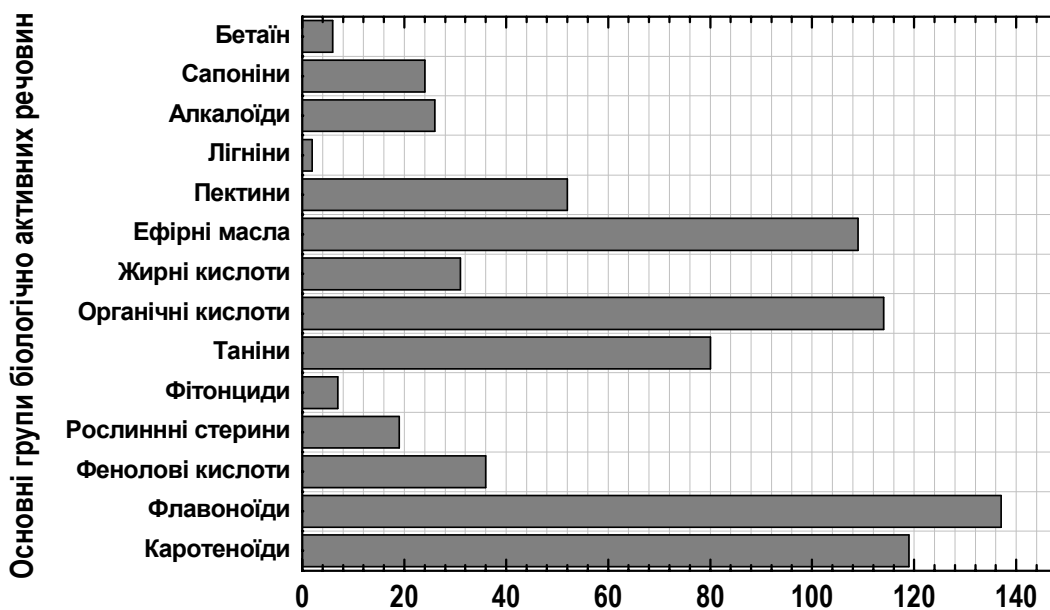


Рис. 3. Частота виявлення біологічно активних речовин у відібраних традиційних стравах

Як показано в таблицях 1 і 2, кожна страву складається з кількох компонентів рослинного походження, а ті, в свою чергу, з різних класів біологічно активних речовин. Склад кожного інгредієнту рослинного компоненту наведений нами згідно з літературними даними. На рисунку 3 кожний клас біоактивних речовин характеризується, відповідно, певною частотою згадування в рецептурі страв. Так, найчастіше в традиційній їжі нашого регіону зустрічалися: флавоноїди (антоціани, флавоноли, флавоноли, аліцин (алісульфіди) кверцетин) – у 137 випадках, каротеноїди (бета-каротин, зеаксантин, лютеїн, лікопін) – 119, органічні кислоти (лимонна, яблучна, тиоціанова, фітинова кислоти) – 114, ефірні масла – 109, таніни – 80, пекти-

ни – 52, жирні кислоти – 31, фенолові кислоти (хлорогенова, кумарова кислоти) – 36, алкалоїди – 26, сапоніни – 24, рослинні стерини (бета-ситостерин, кампестерин, стигмастерин, брасікастерин тощо) – 19, фітонциди – 7, бетаїн – 6, лігніни – 2. Слід зазначити, що для створення бази даних нами було опрацьовано 57 літературних джерел, з яких 20 опубліковані до 1945 року, з них 19 містили інформацію про важливі поживні речовини рослин.

У результаті наступного обов'язкового скринінгу, проведеного усіма партнерами при завершенні першого етапу проекту VaSeFood, до списку 30 пріоритетних страв від України для подальшого вивчення було відібрано наступні: борщ українсь-

кий, борщ закарпатський, узвар із сухофруктів, помазанка з укропу та часнику, соняшникове смажене насіння, буряковий квас, квашена капуста та кислий житній хліб.

Висновки. Основою народного харчування українців здавна і до сьогодні становлять різні страви з борошна і круп внаслідок землеробського і, головним чином, зернового характеру господарювання. Не менш важливу роль на Закарпатті і в західному регіоні України відіграє вирощування овочів, зокрема картоплі. Таким чином, харчування населення тут є зорієнтованим на переважне споживання хлібопродуктів і овочів. У раціоні українців дещо заниженим є рівень ужитку біоактивних речовин з антиоксидантною і ліпотропною дією, зокрема

пектину, рослинних стеринів, поліненасичених жирних кислот та інших. Незважаючи на це, спостерігається традиційно високий рівень використання продуктів харчування, що містять флавоноїди, каротиноїди, органічні кислоти, що в цілому є стимулом для подальшого вивчення дієти населення країн регіону Чорного моря. Визначення складу макро- і мікронутрієнтів традиційних страв з метою встановлення і подальшого пояснення їхньої “важливості” і “корисності” в традиційному режимі харчування населення є безперечно актуальним. Адже переважна кількість народних страв, очевидно, має позитивний вплив на здоров’я населення, механізми якого є недостатньо вивченими і тому часто ігноруваними.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барановський А. Ю. Пищевая непереносимость: учебно-методическое пособие / А. Ю. Барановский, Л. И. Назаренко, К. Л. Райхельсон. – Санкт-Петербург: Диалект, 2006. – 136 с.
2. Волос Б. Формування здорового способу життя [Електронний ресурс] / Волос Б. // Ваше здоров’я. – 2005. – № 39 (816).
3. Георгиевский В. П. Биологически активные вещества лекарственных растений / В. П. Георгиевский, Н. Ф. Комиссаренко, С. Е. Дмитрук. – Новосибирск: Наука, 1990. – 333 с.
4. Москаленко В. Ф. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров’я / В. Ф. Москаленко, Т. Ф. Грузева, Л. І. Галієнко // Науковий вісник національного медичного університету імені О. О. Богомольця. – 2009. – № 3. – С. 64–73.
5. Подрыгалю Л. В. Современные приоритеты и перспективы научно-практических исследований в нутрициологии / Л. В. Подрыгалю, Н. М. Филатова, Р. С. Назарян // Врачебная практика. – 2007. – № 1 (55). – С. 103–107.
6. Тутельян В. Оптимальное питание с точки зрения врача / В. Тутельян // Врач. – 2001. – № 7. – С. 23–25.
7. Nunez-Cordoba J. M. Role of vegetables and fruits in Mediterranean diets to prevent hypertension / J. M. Nunez-Cordoba, A. Alonso, J. J. Beunza, S. Palma, E. Gomez-Gracia, M. A. Martinez-Gonzalez // European Journal of Clinical Nutrition. – 2009. – Vol. 63. – № 5. – P. 605–612.
8. Trichopoulou A. Traditional foods: Why and how to sustain them / A. Trichopoulou, E. Vasilopoulou, K. Georga, S. Soukara and V. Dilis // Trends in Food Science & Technology. – 2006. – № 17. – P. 498–504.

SUMMARY

TRADITIONAL FOOD: CONCEPT, BIOLOGICALLY ACTIVE COMPOUNDS AND ITS POSSIBLE HEALTH CLAIM

Mariia Mudryk, Tetyana Sakalosh, Larysa Bugyna, Andriy Pauk, Nadiya Boyko

The concept of "traditional foods" is presented for the first time in Ukraine. This paper considers the basic principles of documentation and classification of typical [traditional] food products and plant originated foods of Western Ukraine, Transcarpathia, in particular. A database includes confirmation of selected traditional dishes of the region, the characteristic of their main components, their recipes, the number and range of macro-, and micronutrients and biologically active compounds of plants in their stock and their important function as food antigens had been created within the BaSeFood* project.

Key words: BaSeFood, traditional food, biological active compounds, food antigens

Подяка

Висловлюємо подяку координатору проекту* та керівникам першого робочого пакету за підтримку та поради в процесі створення бази даних. Також щиро дякуємо п. Івану Петровцю за надану можливість працювати з давніми книгами, а також дирекції магазину “Файні книги”.

* This work is funded under the EU FP7 Theme 2: “Food, agriculture, fisheries, and biotechnology”, Grant Agreement no: 227118.

* Робота виконана за фінансової підтримки ЄС РП 7 Тема 2: “Їжа, сільське і рибне господарство, і біотехнологія”; Номер договору 227118.