

УДК 615.133

## **NUTRITION AS THE MAIN COMPONENT OF HEALTH-PROTECTION SYSTEM: VIEWPOINTS BY AYURVEDIC AND NATIONAL NUTRITIOLOGY**

**G. Simakhina, N. Naumenko**

*National University of Food Technologies*

---

**Key words:**

*Dietetic therapy  
Ayurveda  
Nutritiology  
Vital energy  
Regulatory systems of an organism  
Index of nutritional individuality*

---

**Article history:**

Received 05.09.2016  
Received in revised form  
04.10.2016  
Accepted 20.10.2016

---

**Corresponding author:**

G. Simakhina  
**E-mail:**  
npnuht@ukr.net

---

---

**ABSTRACT**

The authors of this article performed the comparative research of Ayurvedic and Ukrainian scholarly approaches to the problem of nutritional structure and quality, and thereafter their impact on human health, life provision, physical and psychological balance. An array of specific (sometimes contradictory) criteria to determine the biological value and functional trend of both the food product itself and separate nutrients was also demonstrated. The authors paid the proper attention to elucidation of positive features of both conceptual systems (Ayurveda and Ukrainian nutritiology) enabling to formulate individual principles of nutrition to keep good state of health for longer time.

## **ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ: ТОЧКИ ЗОРУ АЮРВЕДИ І ВІТЧИЗНЯНОЇ НУТРИЦІОЛОГІЇ**

**Г.О. Сімахіна, Н.В. Науменко**

*Національний університет харчових технологій*

*У статті наведено порівняльну характеристику підходів Аюрведи й вітчизняної нутриціології до проблеми оздоровчого впливу структури та якості харчування на стан здоров'я людини, її життєзабезпечення, фізичну і психологічну рівновагу. Продемонстровано низку специфічних, іноді суперечливих, особливостей наукових шкіл Сходу і Заходу щодо з'ясування тих основних критеріїв, які визначають біологічну цінність і функціональну спрямованість як самого харчового продукту, так і його окремих нутрієнтів. Звернено увагу і виокремлено позитивні сторони обох концептуальних систем, які дають змогу кожному сформулювати індивідуальні принципи оздоровлення, що сприяє збереженню стану здоров'я на довгі роки.*

**Ключові слова:** дієтотерапія, Аюрведа, нутриціологія, життєва енергія, регулюючі системи організму, індекс харчової індивідуальності.

**Постановка проблеми.** Проблема оздоровлення організму здавна привертала увагу людини. Тисячоліттями найбільш спостережливі, найбільш близькі до природи цілителі шляхом удач і помилок накопичували досвід, передавали його з покоління в покоління. Виникали теорії, концепції, які перевірялись століттями цілительства. І помилкове відпадало, а істинне зберігалось. Це був великий тисячолітній експеримент, це була істинна наука цілительства, і найбільших успіхів у цьому досягла давньосхідна медицина.

Особливо плідними і всеосяжними є концепції здоров'я, створені в Індії, Китаї, Персії. У більш пізній час вони були творчо осмисленими та розвинутими самобутньою медициною Тибету. Сьогодні ця безцінна спадщина належить усьому людству і неприпустимо зверхньо ставитись до неї та не використовувати в сучасному суспільстві, яке особливо потребує перевіреної століттями мудрості.

Стрімке поширення аюрведичних знань у Європі перетнуло кордони України, збираючи дедалі більше нових прихильників, які, адаптуючи давньо-індійську систему до вітчизняних реалій, пропонують нашим співвітчизникам нескладну, недорогоу і дуже ефективну систему оздоровлення.

За ініціативи і безпосередньої участі ректора університету, професора А.І. Українця, вперше в Україні та й на всьому пострадянському просторі відкрито спеціалізацію «Технології аюрведичних харчових продуктів». Група магістрантів кафедри технології молока і молочних продуктів готується стати першими фахівцями у цій новій, незвіданій поки що для широкого загалу галузі. Тому вивчення і висвітлення теоретичних, практичних питань у даному напрямі є надзвичайно актуальним для їх розуміння, практичної реалізації та належної якості підготовки фахівців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** І Аюрведа, і сучасна європейська медицина стверджують, що харчування є не лише обов'язковим тлом для інших методів оздоровлення, а й має самостійне і дуже важливе значення [1; 3; 7; 8; 16]. Структура і якість харчування складають саму сутність ефективної турботи про власне здоров'я.

Корегуючи свій раціон відповідно до різних чинників (статі, виду діяльності, пори року, стану здоров'я тощо), ми поліпшуємо функціональну діяльність усіх органів та систем організму, і, навпаки, неправильне харчування — найважливіший фізичний чинник, що призводить до виникнення і розвитку хвороб.

Наполеглива праця прихильників Аюрведи та наукові здобутки нутриціології виявили особливості харчування, що сприяють збереженню здоров'я на довгі роки. Встановлено взаємозв'язок структури харчування з умовами довкілля, яке також подовжує активне довголіття, підвищує адаптаційні можливості до екологічних умов, забезпечує соціально-психологічну комфортність. Поєднання цих двох могутніх потоків знань у їх практичній реалізації дасть кожній людині основне та істинне надбання — здоров'я.

Сучасна європейська медицина встановила, що робота захисних механізмів в організмі людини потребує постійного синтезу білків [6]. Саме тому нераціональне харчування істотно знижує опірність організму, погіршуючи стан здоров'я. Білково-енергетичний дефіцит чи, навпаки, надлишок певних нутрієнтів можуть призвести до функціональних порушень діяльності органів і систем.

Аюрведа стверджує, що немає сенсу враховувати дані стосовно вмісту в харчових продуктах білків, жирів, вуглеводів, інших нутрієнтів, головне – оцінити їхню енергетику [12]. З іншого боку, критичне ставлення Аюрведи до м'яса пояснюється тим, що в ньому надто багато солі, білків і жирів. Окрім цього, до категорії «правильних» продуктів для людей усіх трьох конституційних типів віднесено м'ясо птиці [17], тому положення та рекомендації Аюрведи, як і вітчизняної нутриціології, містять деякі суперечності, що потребує творчого підходу до їх осмислення та використання.

**Мета статті:** проаналізувати і порівняти основні концептуальні засади Аюрведи та сучасної нутриціології щодо ролі і місця харчування в загальній системі оздоровлення людини.

**Виклад основних результатів дослідження.** Аюрведичні методи дієтотерапії потребують окремого розгляду, а зараз спробуємо виявити відмінності та спільні підходи східної та західної медицини до формулювання основних принципів харчування як важливої складової системи оздоровлення людини.

Як і сучасна вітчизняна медицина, Аюрведа підкреслює пріоритетне значення індивідуально підбраного раціону як головного засобу не лише підтримання належного стану здоров'я, а й, за необхідності, тривалого лікування фізичного тіла, що на санскриті називається «анна-майя коша» («харчова оболонка») [8; 9].

Конкретизуючи заявлену в назві статті тезу, об'єктивності ради слід зазначити, що у харчовому раціоні Аюрведу цікавить передусім вплив енергетики їжі (життєвої енергії) на доші — три основні біологічні елементи, що визначають індивідуальну конституцію людини [7; 10].

Особливо великого значення життєвій енергії надає йога — давньоіндійська філософська й оздоровча система. Так, дихання у цій системі розглядається як прояв життєдайної сили — прани [4]. Згідно з йогою, життєва енергія є в усіх формах життя — від мінералів до людини. Прана міститься в усьому живому. Вона є формою енергії, яку використовує душа у своїй матеріальній та астральній діяльності. Усе тіло контролюється і регулюється силою прани. Це енергія, яка живить матерію.

Йога дає загадкове і незрозуміле для європейця тлумачення, що «прана є в повітрі, але це не кисень і не будь-яка з його складових частин. Вона є в їжі, воді і сонячному промінні, але це не вітаміни, не тепло і не сонячний промінь. Їжа, вода, повітря — засоби постачання прани. Ми одержуємо прану через їжу, яку споживаємо, воду, яку п'ємо, та повітря, яким дихаємо. Прана відома також як всесвітня енергія. Вона проявляється як гравітація, електрика, діяльність тіла, нервові струми та сила душі. Все є виявом прани – від думки і до найнижчих проявів фізичної сили» [15].

Ці міркування важко спростувати і важко підтвердити. Хоча з точки зору класичної європейської науки поняття такої «життєвої енергії» суперечить законам термодинаміки.

У вітчизняній нутриціології характеристика раціону розпочинається з хімічного складу продуктів, наявності і співвідношення у них макро- і мікронутрієнтів, ступеня їх безпеки тощо.

З аюрведичної точки зору стандартної дієти для всіх і кожного бути не може, як не може бути нормована і щоденна потреба індивіда в певних нутрієнтах [14].

Вітчизняні дієтологи й дієтотерапевти і досі користуються лікувальними дієтами, сформульованими ще в 1929 р. М. Певзнером. Їх номенклатура сьогодні містить близько 50 найменувань, однак базовими залишаються 15 дієт М. Певзнера. У зарубіжній дієтологічній практиці застосовують 2—4 базові дієти, кожна з яких можна адаптувати до конкретного хворого шляхом комп'ютеризації лікувального харчування.

Основне значення в Аюрведі надається тому, щоб спожита їжа гармонувала з нашою природою. В Аюрведі продукти класифікуються не за сировиною чи технологією виробництва, а за їхнім впливом на доші, і за цим же принципом дається характеристика продуктів. Цей підхід простий і водночас багатоплановий. З його допомогою адепти Аюрведи легко можуть підібрати кожному найбільш корисні продукти [12; 13].

Вітчизняна нутриціологія, на відміну від Аюрведи, перебуває в постійному пошуку, формулюються одні концепції харчування, потім їх змінюють інші — більш досконалі і науково обґрунтовані. І всі вони мають право на життя. Здійснений у нашому дослідженні аналіз показав: головним у контексті даної теми є те, що кожна з наступних концепцій все більше наближається до аюрведичних постулатів харчування. І найбільш яскравим твердженням цього є визнання нашими нутриціологами необхідності індивідуалізованого харчування. Це особливо підкреслюється при формулюванні принципів здорового харчування. Медики вже визнали, що групові дієти не є оптимальними для всіх хворих, оскільки вони можуть порушувати один із найважливіших принципів лікувального харчування — його індивідуалізацію [19]. Констатація цього факту свідчить про те, що Аюрведичне вчення успішно поширюється і в Європі.

Європейська наука ще не дала простих індексів харчової індивідуальності людини. Більша частина рекомендацій з харчування розрахована на середньостатистичну гіпотетичну людину, однак такі еталони не можуть задовольнити кожен конкретну людину, оскільки всі мають різний стан здоров'я і різні потреби у тих чи інших нутрієнтах. Ось чому на практиці рекомендації вітчизняних учених можуть служити лише орієнтиром при розробленні індивідуальних раціонів.

Відомий учений-дієтолог В. Конишев висловив дискусійну думку: необхідне чітке розуміння того, що, досягаючи за допомогою харчування певної мети, ми водночас перешкоджаємо регулюючим системам організму працювати на досягнення інших цілей [5]. Ці міркування ґрунтуються на

одному з правил кібернетики, згідно з яким оптимальність роботи всієї системи складається за умови відомої неоптимальності роботи тих чи тих її ланок [2].

Наведені матеріали ще раз підкреслюють різні підходи до вивчення природи людини і, зокрема, особливостей її харчування, Аюрведою та вітчизняною медициною. Варто знов процитувати Миколу Михайловича: «Часто виникає враження, що успіхи в лікуванні хвороб здобуті не з допомогою науки, а є результатом грубої емпірики, простого накопичення досвіду тисячоліть. А, може, взагалі немає жодних твердих істин стосовно людської природи».

На відміну від європейської науки, в Аюрведі є переконливі істини, відкриття, яким понад 5 тисяч років. Головні положення Аюрведи споріднені з аналогічними у давньокитайській, давньоперській і давньогрецькій медицині. І в цьому не лише підтвердження істинності Аюрведи, а й геніальності єдиного джерела давньої медицини.

Попри певну відмінність аюрведичних та європейських підходів до харчування з точки зору його впливу на стан здоров'я людини, цілком реально сформулювати ті спільні позиції Сходу і Заходу, які забезпечують статус харчування як основної складової системи оздоровлення.

Для зручності сприйняття назвемо ці позиції звичними для нашої нутриціології принципами раціонального (оптимального, здорового) або, за Аюрведою, — саттвічного харчування.

#### *Принцип 1.*

*Вітчизняна нутриціологія.* Дотримуватись рівноваги між енергією, що надходить з їжею (не ототожнювати з аюрведичним поняттям енергетики їжі) та енергетичними витратами організму на виробничу, соціальну діяльність і фізичне тренування.

*Аюрведа.* Цей принцип конкретизує, що їсти треба лише тоді, коли відчуваєш голод; їсти не надто швидко і не дуже повільно, лише сидячи. Не сидати за стіл у поганому настрої, оскільки негативні емоції наносять шкоду травленню.

#### *Принцип 2.*

*Вітчизняна нутриціологія.* Дотримуватись збалансованого співвідношення білкових, жирових, вуглеводних, вітамінних, мінеральних компонентів у раціоні та харчових волокон. Кожен із зазначених нутрієнтів має своє основне призначення. І збалансоване їхнє співвідношення — біологічна закономірність.

*Аюрведа* не оперує такими поняттями, як нутрієнти. Разом з тим, згідно з ведичним ученням, їжа повинна в організмі людини перетворюватись у процесі травлення на «оджас» — тілесне блаженство. Причому, щоб їжа перетворювалась на оджас без особливих зусиль організму, вона має бути *саттвічною*, тобто сповненою гармонії, чистоти і добра.

З позицій вітчизняної нутриціології можна стверджувати, що гармонія їжі якраз і визначається оптимальним співвідношенням усіх нутрієнтів, а її чистота і добро — абсолютна безпека для споживача.

*Принцип 3.*

*Вітчизняна нутриціологія.* Дотримуватись раціонального режиму харчування: регулярності, оптимального розподілу раціону протягом дня і при кожному вживанні їжі; віддавати перевагу сезонним продуктам.

Сучасна наука обґрунтовує необхідність регулярного прийому їжі фактом, що в такому разі ще до початку вживання їжі відбувається помітне підвищення активності травних ферментів, що поліпшує та прискорює майбутній процес травлення, забезпечуючи людині відчуття оджасу (тілесного блаженства).

Точність налаштування процесу травлення на конкретний прийом їжі вражаюча. Лише недавно фахівці з'ясували, що їжа, спожита за сніданком, обідом та вечерею сьогодні, програмує підготовку всіх травних систем на наступний день [18].

*Аюрведа.* Принципи аюрведичної дієтики також ураховують зазначені чинники: поєднання продуктів, кількість їжі і частота її прийомів, відповідність раціону кліматичним умовам, порам року. Восени особливу увагу слід приділяти їжі, яка знижує вату, оскільки її надмір викликає виснаження, слабкість, депресії нервозність. У кінці весни та влітку необхідно споживати їжу, яка знижує пітту, тому що її підвищений рівень призводить до лихоманки, запалення, інфекцій. Взимку та ранньою весною потрібні продукти, які знижують капху. Її надлишок пригнічує процес травлення, викликає слабкість, сонливість, збільшення маси тіла, призводить до порушення функціонування організму [11; 12].

*Принцип 4.*

*Вітчизняна нутриціологія.* Дотримуватись потреб організму в харчуванні та руховій активності, зважаючи на вікові зміни в процесах метаболізму, фізіологічних функціях, і враховувати профілактичну спрямованість раціону. Остання позиція стосується як атеросклерозу, так і інших широко розповсюджених патологій, що супроводжують старіння організму, — ожиріння, цукрового діабету, гіпертонічної хвороби, остеопорозу, онкології тощо.

Відомі вітчизняні фахівці з проблем геродієтичного харчування Ю.Г. Григоров та С.Г. Козловська вважають, що, окрім зазначеного, таке харчування повинне мати лужну спрямованість для запобігання закисленню внутрішнього середовища організму, яке розвивається в старості [18]. Раціон має бути збагачений продуктами і стравами, що нормалізують кишкову мікрофлору; містити сполуки, які здатні подовжувати життя (наприклад, вітамін Е, коензим Q<sub>10</sub>, інші антиоксиданти тощо); включати продукти, що легко перетравлюються протеолітичними ферментами.

*Аюрведа.* Не наголошуючи прямо на необхідності підтримувати в організмі кислотно-лужну рівновагу, Аюрведа вважає саттвічну їжу джерелом здоров'я, активної старості та довголіття. А саттвічна їжа — це молоко, топлене масло Гі, фрукти, овочі, боби, мед, кунжут. І в кожному з цих продуктів переважають концентрації мінеральних сполук лужного спрямування. Наприклад, за даними Ю. Ніколаєва та Е. Нілова, у молоці частка лужних елементів становить 53,4%; у топленому маслі — 63,9%; у картоплі, моркві, буряках — понад 70%; у фруктах — понад 77%, а в лимонах — 79,5%.

Таким чином, йдучи різними шляхами, і Аюрведа, і вітчизняна нутриціологія визначили найбільш корисні продукти, в тому числі, геронтологічного спрямування.

Згідно з Аюрведою, найкраще засвоюється щойно приготована їжа; треба звести до мінімуму її споживання в сирому вигляді, оскільки після варіння, тушіння, запікання їжа засвоюється краще; а фрукти потрібно їсти прямо із саду, адже, чим свіжіший продукт, тим більшої сили виникає оджас.

Окремо Аюрведа визначає правила споживання коров'ячого молока, вважаючи його найбільш саттвічною їжею, яка зміцнює тіло та сприяє душевному спокою. Для кращого засвоєння молоко рекомендовано кип'ятити; його не слід споживати з тими продуктами, які не поєднуються з ним смаками (гострим, кислим, солоним), а вживати лише з солодкою їжею – борошняними виробами, кашами, солодкими фруктами або як самостійний продукт.

Для людей типу Капха (люди міцної статури, схильні до ожиріння) підходить молоко зниженої жирності, а люди типу Вати (худорляві, поривчасті, схильні до тривоги) та Пітти (середньої статури, вольові, вимогливі) мають віддавати перевагу цільному молоку.

Варто зазначити, що аюрведична порада пити кип'ячене молоко має своє пояснення також у вітчизняній нутриціології з точки зору виникнення в організмі алергійних реакцій. Так, алергійними властивостями (лише у схильних до алергії людей) відзначаються білки глобуліни, рідше — казеїни. При кип'ятінні молока глобуліни переходять у пінку, і алергійні властивості білків різко зменшуються.

Як саттвічна їжа, що поліпшує травлення, Аюрведа, як і наша медицина, рекомендує кисломолочні продукти. Одним із них є «лассі» — по півчашки кефіру (закваски) і холодної води змішують з добавками кардамону, шафрану та 1—2 чайними ложками цукру.

## Висновки

Головна відмінність аюрведичних підходів до проблеми оздоровлення людини від вітчизняних полягає в тому, що основою розуміння стану здоров'я і хвороб, умов активної старості і довголіття в Аюрведі є концепція єдиного організму, нероздільного психічного і тілесного, окремого органу і всього організму. І в контексті даної теми ця концепція виражається в аюрведичному вченні стосовно саморегулювання організму харчовими продуктами, що відповідають трьом дошам (трьом конституційним типам); необхідності пристосовувати структуру харчування до змін навколишнього середовища (пора року, клімат, погодні умови); поняття оджасу і саттвічної їжі; необхідності вживання їжі, яка привносить в організм гармонію та забезпечує його праною — життєвою енергією.

Саттвічна їжа в Аюрведі є молочно-рослинною (лактовегетеріанською) і в цьому сенсі не суперечить положенням вітчизняної науки про харчування. Окрім цього, в індивідуальних раціонах вона може виходити за межі лактовегетеріанства і включати м'ясо птиці, морепродукти та яйця (в обмеженій кількості і з урахуванням типу дош).

Ще однією позитивною стороною харчових рекомендацій Аюрведи є те, що в них відсутній перелік абсолютно шкідливих для здоров'я продуктів або абсолютно шкідливі для здоров'я способи приготування і прийому їжі. Тобто, як і вітчизняна нутриціологія, Аюрведа позбавлена харчового фанатизму. Це вигідно відрізняє аюрведичне харчування від інших видів нетрадиційного харчування, зокрема вегетаріанства, сиродіння, роздільного, макробіотичного харчування або тривалого повного голодування.

З позицій нутриціології вилучення ряду продуктів з харчового раціону (хліб, цукор, молоко, м'ясо, риба тощо) збіднює його, оскільки лише при змішаному харчуванні найкраще задовольняються потреби організму у всіх нутрієнтах.

Розглянуті два концептуальні підходи до формування структури харчування в системі оздоровлення організму людини спільні в одному: раціональне (саттвічне) харчування — одна із найважливіших умов активного довголіття, здорової старості. Більш того, за даними ВООЗ, таке харчування сприяє подовженню тривалості життя людини в середньому на 7...10 років.

### Література

1. *Агніваса А.* Введение в Аюрведу / А. Агніваса; пер. с англ. — Москва: Профит-Стайл, 2011. — 160 с.
2. *Амосов Н.М.* Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н.М. Амосов. — Москва: АСТ; Д.: Сталкер, 2003. — 464 с.
3. *Блаватская Е.П.* Письма из пещер и дебрей Индостана / Е.П. Блаватская. — Москва: ООО Издательство «АСТ», 2004. — 507 с.
4. *Вішнудевананда Свами* Повна ілюстрована книга з йоги / Свами Вішнудевананда; пер. з англ. — 5-те вид., стереотипне. — Київ: Здоров'я, 2010. — 192 с.
5. *Гарбузов В.И.* Человек — жизнь — здоровье: древние и новые каноны медицины / В.И. Гарбузов. — Санкт-Петербург: АО «Комплект», 1995. — 429 с.
6. *Гонський Я.І.* Біохімія людини: підручник / Я.І. Гонський, Т.П. Максимчук, М.І. Калинський. — Тернопіль: Укрмедкнига, 2002. — 744 с.
7. *Гулий І.С.* Основи валеології : валеологічні аспекти харчування: підручник / І.С. Гулий, Г.О. Сімахіна, А.І. Українець. — Київ: НУХТ, 2003. — 336 с.
8. *Дмитрієва А.В.* Аюрведа: вступ до ведичної медицини / А.В. Дмитрієва. — Київ: Расааяна, 2015. — 129 с.
9. *Калинский М.И.* Питание. Здоровье. Двигательная активность / М.И. Калинин. — Київ: Наукова думка, 2000. — 176 с.
10. *Кэлдер П.* Древний секрет источника молодости / П. Кэлдер; пер. с англ. — Москва: ООО «Изд. Дом София», 2006. — 288 с.
11. *Лад В.* Травы и специи / В. Лад, Д. Фроули; пер. с англ. — 11-е изд. — Москва: Саттва; Профиль, 2015. — 320 с.
12. *Питание по Аюрведе* / авт.-сост. Б.Л. Смолянский, Л.В. Белова. — Москва: Изд-во ЭКСМО, 2005. — 208 с.
13. *Репресас Х.* 7 жизненных путей к здоровью, благополучию и долголетию / Х. Репресас; пер. с англ. — Київ: Изд. дом «Амадей», 2002. — 270 с.
14. *Свобода Р.* Аюрведа: жизнь, здоровье, долголетие / Р. Свобода; пер. с англ. — Москва: Саттва, 2014. — 384 с.
15. *Системы оздоровления Востока и Запада: энциклопедия* / под общ. ред. А.А. Левшинова. — Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. — 608 с.
16. *Українець А.І.* Аюрведичні знання як унікальна цілісна система оздоровлення і лікування хвороб / А.І. Українець, Г.О. Сімахіна, Г.Є. Поліщук, Н.В. Науменко // Наукові праці Національного університету харчових технологій. — 2015. — Т. 22, №2. — С. 117—123.

17. Фроули Д. Аюрведическая терапия / Д. Фроули; пер. с англ. — 10-е изд. — Москва: Саттва; Профиль, 2015. — 448 с.

18. Хочачка П. Биохимическая адаптация / П. Хочачка, Дж. Сомеро; пер. с англ. — Москва: Мир, 1998. — 568 с.

19. Ципріян В.І. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник / В.І. Ципріян та ін. — Київ: Здоров'я, 2007. — 572 с.

## **ПИТАНИЕ КАК ОСНОВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ: ТОЧКА ЗРЕНИЯ АЮРВЕДЫ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НУТРИЦИОЛОГИИ**

**Г.А. Симахина, Н.В. Науменко**

*Национальный университет пищевых технологий*

*В статье представлена сравнительная характеристика подходов Аюрведы и отечественной нутрициологии к проблеме оздоровительного влияния структуры и качества питания на состояние здоровья человека, его жизнеобеспечение, физическое и психологическое равновесие. Продемонстрирован ряд специфических, иногда противоречивых, особенностей научных школ Востока и Запада относительно тех основных критериев, которые определяют биологическую ценность и функциональную направленность как самого пищевого продукта, так и его отдельных нутриентов. Освещены положительные стороны обеих концептуальных систем, что дает возможность каждому сформулировать индивидуальные принципы оздоровления, способствующие сохранению состояния здоровья на долгие годы.*

**Ключевые слова:** *диетотерапия, Аюрведа, нутрициология, жизненная энергия, регулирующие системы организма, индекс пищевой индивидуальности.*