

УДК 613.2:641.1/9:614.2

Бужанська М. В.,

*buganskam@ukr.net, ORCID ID: 0000-0001-9251-4727, Researcher ID: G-2366-2019,
к.х.н., доц., доцент кафедри харчових технологій,
Львівський торговельно-економічний університет, м. Львів*

Давидович О. Я.,

*oksana_davydovych@ukr.net, ORCID ID: 0000-0002-4227-3950, Researcher ID: F-5143-2019,
к.т.н., доц., завідувачка кафедри харчових технологій,
Львівський торговельно-економічний університет, м. Львів*

ГЛОБАЛЬНІ ТРЕНДИ ХАРЧУВАННЯ: ПЕРЕВАГИ, НЕДОЛІКИ ТА ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я

Анотація. Глобальні тренди харчування постійно змінюються, відображаючи нові наукові дослідження, культурні зміни та економічні фактори. Ця стаття аналізує сучасні світові харчові тренди, такі як веганство, вегетаріанство, “кето-дієту”, безглютенове харчування, харчування на основі рослинних продуктів та інші популярні дієти. Кожен із цих підходів до харчування має свої переваги та недоліки, які можуть значно вплинути на здоров'я людини. Метою даного дослідження є систематичний аналіз глобальних трендів у харчуванні, їх переваг, недоліків та вплив на фізичне та психічне здоров'я людей, враховуючи їхній спосіб життя, соціально-економічний статус і культурні фактори. Визначено можливі недоліки та ризики, пов'язані з популярними дієтами, включаючи дефіцит поживних речовин, негативний вплив на метаболізм, соціальні та культурні проблеми, а також психологічний фактор. Інтегровано наукові дані для формування об'єктивного розуміння впливу трендів харчування на здоров'я, враховуючи індивідуальні особливості та потреби. Розроблено рекомендації для покращення харчування, які б сприяли здоровому способу життя, враховуючи індивідуальні уподобання, соціальні та економічні можливості. Розглянуто етичні питання, пов'язані з вибором харчових продуктів, включаючи захист тварин і відповідальне споживання. Досліджено екологічний вплив різних дієт, зокрема споживання м'яса, рослинних продуктів, а також стратегій зменшення харчових відходів, з метою визначення найактуальніших практик. У статті підкреслюється важливість збалансованого підходу до харчування та необхідність індивідуального підбору дієти, що враховує особисті потреби, цілі та стан здоров'я кожної людини. Розроблено рекомендації для покращення харчування, які сприяють здоровому способу життя, враховуючи індивідуальні уподобання, соціальні та економічні можливості. Аналіз глобальних харчових трендів сприяє розумінню майбутніх змін у харчовій індустрії, що дозволить адаптуватися до нових викликів та можливостей.

Ключові слова: харчові тренди, харчова безпека, елімінаційна дієта, вегетаріанство, веганство, флекситаріанство, пескетаріанство, рослинний білок, здорова їжа, харчові ризики, екологічні та етичні аспекти харчування, фріганізм.

Buzhanska M. V.,

*buganskam@ukr.net, ORCID ID: 0000-0001-9251-4727, Researcher ID: G-2366-2019,
Ph.D., Associate Professor, Associate Professor at the Department of Food Technologies,
Lviv University of Trade and Economics, Lviv*

Davydovych O. Ya.,

*oksana_davydovych@ukr.net, ORCID ID: 0000-0002-4227-3950, Researcher ID: F-5143-2019,
Ph.D., Associate Professor, Head of the Department of Food Technologies,
Lviv University of Trade and Economics, Lviv*

GLOBAL FOOD TRENDS: ADVANTAGES, DISADVANTAGES AND IMPACT ON HEALTH

Abstract. Global food trends are constantly evolving, reflecting new scientific research, cultural changes and economic factors. This article analyzes modern global food trends such as veganism, vegetarianism, the

keto diet, gluten-free eating, plant-based diets, and other popular dietary practices. Each of these nutritional approaches has its advantages and disadvantages, which can significantly impact human health. The purpose of this research is to systematically analyze global nutrition trends, their advantages, disadvantages, and impact on physical and mental health, considering lifestyle, socio-economic status, and cultural factors. The possible disadvantages and risks associated with popular diets have been identified, including nutrient deficiencies, negative impacts on metabolism, social and cultural issues, and psychological factors. Scientific data have been integrated to form an objective understanding of the impact of dietary trends on health, taking into account individual characteristics and needs. Recommendations have been developed for improving nutrition that would promote a healthy lifestyle, considering individual preferences, social, and economic possibilities. Ethical issues related to food choices, including animal protection and responsible consumption, have been examined. The environmental impact of various diets has been studied, including meat consumption, plant-based products, and strategies to reduce food waste, with the aim of identifying the most relevant practices. The article emphasizes the importance of a balanced approach to nutrition and the need for individualized dietary selection that takes into account each person's needs, goals, and health status. Recommendations have been developed for improving nutrition that promotes a healthy lifestyle, considering individual preferences, social, and economic possibilities. The analysis of global food trends contributes to understanding future changes in the food industry, which will allow adaptation to new challenges and opportunities.

Key words: food trends, food safety, elimination diet, vegetarianism, veganism, flexitarianism, pescetarianism, plant-based protein, healthy food, food risks, environmental and ethical aspects of nutrition, freeganism.

JEL Classification: I12, L66, F64

DOI: 10.32782/2522-1221-2024-39-05

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві харчові тенденції відіграють важливу роль у визначенні якості життя та здоров'я людей. Споживачі все частіше орієнтуються на нові дієти та харчові практики, керуючись різноманітними факторами. Серед них: запобігання хворобам, алергії та несприйняття їжі, бажання мінімізувати негативний вплив на довкілля, мода, а також прагнення до схуднення. Водночас виробники харчових продуктів також повинні враховувати ці тенденції, щоб залишатися конкурентоспроможними на ринку.

Однак проблема полягає в тому, що без належного підходу до вибору і дотримання дієт можна нашкодити здоров'ю. Незбалансоване харчування, відсутність консультацій із дієтологом і лікарем, а також недостатня обізнаність про індивідуальні потреби та ризики інколи призводять до негативних наслідків. Веганство може бути шкідливим для деяких груп населення, до прикладу вагітних жінок.

В останні роки різноманітні харчові тенденції стали популярними, і багато з них не лише корисні для здоров'я, а й не шкідливі для довкілля. Оцінка екологічного впливу цих тенденцій є важливою для розуміння потенційного впливу на нашу планету.

Отже, виникає необхідність глибшого розуміння сучасних харчових тенденцій, їхнього впливу на здоров'я, а також розробки рекомендацій щодо їх безпечного застосування. Метою

даного дослідження є всебічне вивчення сучасних харчових тенденцій та їхнього впливу на здоров'я й екологію. Це актуальне завдання як для споживачів, так і для виробників харчових продуктів, що вимагає уваги та дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні спостерігаємо зростаючий інтерес до вивчення сучасних харчових тенденцій та їхнього впливу на здоров'я та якість життя. Науковці та експерти у галузі харчування та дієтології проводять численні дослідження, що дозволяють оцінити переваги та ризики різних дієт, а також зрозуміти мотивації споживачів.

Розглядаючи мотиви у наслідуванні певним харчовим (дієтичним) трендам, можна виділити багато аспектів повсякденного життя, які на них впливають [1–3]. Серед них є підстави назвати: здоров'я, етичні аспекти, релігію, екологію (захист навколишнього середовища), психологію, культуру, вплив сім'ї та фінансовий стан. Важливу роль у формуванні ставлення споживачів до харчових трендів також відіграють засоби масової інформації (Інтернет, телебачення, радіо, преса) та явище глобалізації.

Найважливішим фактором, що спонукає дотримуватися харчових трендів, є проблеми збереження здоров'я. Найчастіше вони пов'язані з алергіями та харчовим несприйняттям чогось конкретного. Виключення певного продукту з раціону відбувається не лише тоді, коли діагностується проблема, але і тоді, коли є певні

побоювання, наприклад переконання або невпевненість щодо негативного впливу якогось інгредієнта на організм. Багато споживачів також вирішують виключити м'ясо з раціону через невпевненість щодо впливу способу його виробництва на якість продукту. Важливу роль у дотриманні харчових трендів у контексті здорового способу життя відіграє також тенденція до збереження здоров'я. Споживачі усе частіше звертають увагу на самоспостереження, регулярні медичні огляди, здорове харчування, а також відповідний відпочинок, сон та фізичну активність [4].

Серед чинників культурного характеру тенденція, що формує сучасні харчові звички, полягає у зменшенні впливу традицій на повсякденне життя. Поведінка індивідуальних осіб все менше керується нормами, які існують у суспільстві, це можна помітити, зокрема, у більшій свободі та способах харчування. Швидкий ритм життя та стрес сприяє тому, що люди частіше приймають їжу на самоті або у закладах громадського харчування, а не в сімейному колі. Соціологи, які займаються вивченням зв'язків між традиціями та харчуванням, використовують у цьому випадку поняття гастрономії, яким описують явище загасання ритуальних прийомів їжі, що існували у суспільстві.

На життя людини значно впливають релігія, яку вона сповідує, та дотримання етичних принципів (набір моральних норм). Ці фактори є ключовими у виборі способу харчування, а отже, і у виборі харчового тренду, якого хочеться дотримуватися і який дозволений у певній релігії. Найчастіше релігії виключають із раціону м'ясо [5].

Прикладом тренду, принципи якого збігаються з принципами більшості релігій, є вегетаріанство, веганство та флекситаріанство. Аналіз потреб споживачів показує, що виникає потреба пошуку альтернативи вирощеного м'яса, тобто запровадження на ринок, наприклад, м'яса, виготовленого з інших сировинних матеріалів у лабораторних умовах [6].

Етичні питання часто пов'язані з екологічними аспектами. Йдеться загалом про турботу про планету та захист навколишнього середовища. Усвідомлення проблем довкілля мотивувало людей змінювати спосіб життя та харчування, що, у свою чергу, сприяло виникненню таких харчових трендів, як *less waste*, *zero waste* та *фріганізм* [7]. Іншим фактором, пов'язаним із екологічними аспектами, є явища *деконсумпції* та *сталого споживання*. Екологічна свідомість надихнула споживачів переосмислити питання надмірного споживання, що

привело до появи *деконсумпції*, тобто свідомого обмеження витрат на споживання [8]. З цими принципами асоціюються як *фріганізм*, так і *less waste* та *zero waste* [9].

Дослідження, опубліковане в *Missouri Medicine*, показує, що все більше людей обирають рослинні дієти через їхні потенційні переваги, включаючи зниження ризику серцево-судинних захворювань та поліпшення загального стану здоров'я. Водночас зазначається про необхідність ретельного планування таких дієт, щоб уникнути дефіциту важливих поживних речовин [10].

Дотримуючись вегетаріанської дієти або розглядаючи її впровадження в раціон харчування, слід пам'ятати, що належним чином збалансована вона повинна забезпечити всі необхідні організму поживні речовини [11]. Вегетаріанська дієта зазвичай багата на складні вуглеводи, клітковину, каротиноїди, омега-6 жирні кислоти, вітаміни С та Е, фолієву кислоту та магній. Вона також характеризується відносно нижчим вмістом білка, вітаміну В12 (кобаламін), цинку, насичених жирів, кальцію та феруму, а також довголанцюгових омега-3 жирних кислот [11].

Аналізуючи сучасний стан знань про харчування, не рекомендується використовувати радикальні форми вегетаріанства (*фрутаріанство* – вживання лише фруктів, *сироїдіння* – вживання тільки сирих овочів і фруктів, *веганство* – вживання лише всіх видів сирих або перероблених рослинних продуктів) для певних груп людей – дітей, підлітків, вагітних і годуючих жінок, а також осіб, які важко працюють фізично, оскільки вони не є повноцінними за поживною цінністю та можуть становити загрозу для здоров'я [12].

З літературних джерел відомо, що у вегетаріанських і веганських дієтах необхідна добавка вітаміну В12 [11]. Автори звертають увагу: в квашеній капусті, а також водоростях і дріжджах містяться лише неактивні форми вітаміну В12, а синтез цього вітаміну бактеріями кишечника відбувається в частинах кишечника, далі яких його всмоктування неможливе. Особливо важливою є добавка вітаміну В12 для вегетаріанок у репродуктивному віці, під час вагітності або годування грудьми та для дітей [11]. Дефіцит вітаміну В12 є причиною специфічного виду анемії, а також може призвести до серйозних неврологічних проблем, включаючи незворотне пошкодження нервової системи. Це також дозволяє сприяти підвищенню рівня гомоцистеїну в крові, надлишок якого шкідливий для нейронів і кровоносних судин.

У роботі [13] зазначено, що флекситаріанська дієта (без або з невеликими кількостями м'яса) та напіввегетаріанська дієта (без або з невеликими кількостями м'яса птиці) можуть мати переваги для стану організму, особливо для зниження ваги, та метаболічні переваги, включаючи зменшення ризику діабету та артеріальної гіпертензії. Належним чином збалансована флекситаріанська дієта не повинна негативно впливати на здоров'я і життя.

Згідно з оглядом, опублікованим у *Clinical and Experimental Allergy*, все більше людей стикаються з харчовими алергіями та харчовою непереносимістю. Це підкреслює важливість розробки безпечних та збалансованих дієт для таких груп населення [14].

Впровадження елімінаційної дієти необхідне через хворобу, алергію або непереносимість певного компонента. Найпоширенішими дієтами такого типу є безглютенова та безлактозна. Належним чином складена дієта, яка дозволяє замінити поживні речовини, що містяться у стравах із речовинами, які завдають шкоди людям, які страждають від певної хвороби, непереносимості або алергії, дозволяє зберігати здоров'я, завдяки чому дотримання режиму харчування є корисним. Проте в доступних на сьогодні результатах наукових досліджень немає доказів переваг впровадження таких дієт для тих, хто не мають цих захворювань. Невміле, необґрунтоване впровадження безглютенової дієти у здорової людини може призвести до негативних змін в організмі, пов'язаних із недостатнім надходженням енергії, мінеральних речовин, вітамінів та макроелементів [15]. За словами вчених, ефективність вилучення лактози як харчового компонента їжі для здорового не підтверджена [15].

Ще одним важливим фактором, який впливає на вибір харчового (дієтичного) тренду, є психологічні аспекти. Встановлено взаємозв'язок між їжею та психікою людини. Існує багато досліджень, які доводять, що вживання певного типу продуктів може позитивно впливати на самопочуття та покращувати настрій. Для багатьох людей їжа є способом впоратися з негативними емоціями, болем чи проблемами [3].

Трендами харчування, пов'язаними з людською психікою, є *comfort food*, *mindful eating* та *mood food*. Люди, які дотримуються цих трендів, намагаються споживати продукти та страви, які можуть покращити їх настрій та психічне самопочуття.

Зростання рівня ожиріння, еволюція харчових продуктів та надмірне споживання енергетично

насичених продуктів призвели до збільшення досліджень, що вивчають харчову залежність та її зв'язок із харчуванням, рисами особистості та психічними проблемами [16]. У статті, опублікованій у *Nutrients*, розглядається вплив їжі на психічне здоров'я. Дослідження показують, що вживання певних продуктів, таких як риба, горіхи та фрукти, може позитивно впливати на настрій і знижувати рівень стресу. Також вивчається концепція “усвідомленого харчування” (*mindful eating*), яка дозволяє краще розуміти свої харчові звички та знижувати ризик переїдання. Отже, не можна стверджувати, що такі тренди пов'язані зі здоровим харчуванням, оскільки це є індивідуальним питанням для людей, які живуть за обраним харчовим стилем, що водночас і є стилем життя, одним із принципів якого є зменшення харчових відходів.

За даними дослідження, опублікованого в *Nature Sustainability*, зростає кількість тих, хто обирають безпечне для навколишнього середовища харчування. Тут підкреслюється, що скорочення споживання м'яса та перехід до рослинних продуктів може значно знизити викиди парникових газів та зменшити негативний вплив на довкілля [17–19].

У звіті, опублікованому Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), зазначається: вартість здорового харчування залишається важливою проблемою для багатьох споживачів. Дослідження показують: доступ до здорової їжі може бути обмежений через фінансові бар'єри, що підкреслює необхідність розробки політик, спрямованих на підвищення доступності здорових продуктів.

Названі дослідження та публікації вказують на комплексність і багатогранність сучасних харчових тенденцій, а також на важливість інтегрованого підходу до їхнього вивчення та впровадження. Залучення різних наукових поглядів та інтересів допомагає краще зрозуміти та задовольнити потреби як споживачів, так і виробників у цій динамічній галузі.

Постановка завдання. Сьогодні харчування відіграє ключову роль у забезпеченні здоров'я, добробуту та якості життя людей. Останні десятиліття характеризуються зростаючою увагою до різних аспектів споживання, зокрема його впливу на здоров'я, етичні міркування та екологічну стійкість. Основні завдання цього дослідження включають наступне: охарактеризувати сучасні глобальні тренди в харчуванні, розкрити переваги та недоліки кожного з обраних трендів,

дослідити вплив цих трендів на фізичне та психічне здоров'я людини, використовуючи наукові розвідки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зростаюча свідомість споживачів щодо їжі та харчування, глобалізація інформації, загальний доступ до Інтернету впливають на появу нових трендів у харчуванні. Багато людей наслідують їх, не перевіряючи їхньої обґрунтованості та безпеки для здоров'я, що може викликати багато негативних наслідків для організму. Тому важливо перевіряти інформацію про даний харчовий тренд, щоб знизити ризик для здоров'я. Крім того, при виборі дієти слід пам'ятати про відповідний баланс поживних речовин.

Сьогодні глобальні тренди в харчуванні зазнали значних змін під впливом різних факторів, таких як проблеми покращення здоров'я, етичні міркування, екологічна свідомість та технологічні інновації. Споживачі стають більш усвідомленими у виборі їжі, що впливає на розвиток нових напрямків у сфері харчування. Нижче наведено огляд основних категорій харчових трендів, які відображають ці зміни:

1. Дієти, що виключають м'ясо або м'ясні інгредієнти тваринного походження.
2. Дієти, що виключають глютен і лактозу, низькоглікемічні дієти та дієти при інсулінорезистентності.
3. Продукти харчування, що впливають на психічне здоров'я.
4. Харчові тренди, що сприяють зменшенню харчових відходів.
5. Використання штучного інтелекту для персоналізації дієт.

Усе більше людей відмовляються від вживання м'яса та продуктів тваринного походження, віддаючи перевагу рослинній їжі. Такі рішення часто означають відмову від звичаїв європейської культури, де м'ясо протягом багатьох років є одним із основних елементів дієти. Серед найпопулярніших харчових трендів у цій категорії виділяють вегетаріанство, веганство, флекситаріанство та пескетаріанство.

Однією з найвідоміших альтернативних дієт, відмінних від загальноприйнятого способу харчування, є вегетаріанська дієта, яка полягає у добровільній відмові від вживання м'ясних продуктів. Назва походить від латинського слова *vegetabilis* – “рослинний”. Класичне вегетаріанство полягає у вживанні лише рослинних продуктів, тобто зернових, коренеплодів, олійних і бобових рослин, а також фруктів, овочів, грибів

та горіхів. Ця дієта походить із Індії та Близького Сходу, зазвичай пов'язана з уникненням алкоголю, тютюну, а також із турботою про природу та психофізичний стан [20].

Веганство, яке є однією з суворих форм вегетаріанської дієти, полягає у виключенні з раціону не тільки м'яса, але й молочних продуктів, яєць та іноді меду [21]. У веганській дієті необхідно додатково вживати заміники молочних продуктів, збагачені кальцієм (наприклад, соєві, мигдальні напої або добавки кальцію), виробники яких прагнуть досягти таких же концентрацій кальцію, як і в коров'ячому молоці. Для вегетаріанців і веганів важливо споживати їжу, збагачену добавками Омега-3 жирних кислот. Необхідність добавок стосується також вітаміну D, який практично не спостерігається у рослинних продуктах. Рослинні дієти також зазвичай значно бідніші на кальцій. Дефіцит кальцію та вітаміну D негативно впливає на кісткову тканину. У дорослих це є причиною остеопорозу, у літніх людей – остеопорозу, а у дітей – рахіту. Наслідками недостатнього забезпечення потреби в мікроелементах (ферум, цинк і селен) у веганів, фрутаріан і сиродів є, зокрема, анемія, зниження імунітету, дисфункції щитовидної залози, сенсорні розлади, зниження фертильності.

Часто споживання вегетаріанських страв виявляється занадто великим випробуванням, а складання відповідних страв без підтримки дієтолога може бути для деяких просто нездійсненним. Тому популярною стала флекситаріанська дієта, в якій страви в основному рослинні, але відмова від м'яса не є повною. Термін «флекситаріанство» виник у результаті поєднання двох англійських слів – *flexible* (гнучкий) та *vegetarian* (вегетаріанський). Таким чином, можна стверджувати, що флекситаріанство – це гнучке вегетаріанство. Прихильники цього підходу стверджують, що немає необхідності повністю виключати м'ясо з раціону, щоб досягти переваг для здоров'я, які надає вегетаріанство. Це поняття також має друге значення, згідно з яким флекситаріанцями вважаються люди, що їдять м'ясо лише час від часу (наприклад, поза домом, на вечірках, у друзів або родичів), але вдома дотримуються вегетаріанської або веганської дієти.

Належним чином збалансована флекситаріанська дієта повинна забезпечувати організм усіма необхідними поживними речовинами. Це не становить труднощів, оскільки флекситаріанство базується на принципах раціонального харчування, а часткове виключення м'яса та його продуктів дозволяє відрізнитися від класичної дієти.

Пескетаріанська дієта дає можливість вживання риби та морепродуктів, але виключає інші види м'яса. Це популярний вибір для тих, хто прагне зменшити споживання м'яса, зберігаючи певну кількість білка в раціоні. Пескетаріанство є проміжною дієтою між вегетаріанством і флекситаріанством.

Сьогодні активно розвивається ринок альтернативних білків, таких як тофу, темпе, сейтан та впровадження нових продуктів, таких як рослинні бургери на основі горохового протеїну або грибів. М'ясо на рослинній основі стало важливою частиною сучасних харчових трендів. Продукти на цій основі, виготовлені такими виробниками, як "Beyond Meat" і "Impossible Foods", володіють текстурою та смаком, схожим на м'ясо, без використання продуктів тваринного походження. М'ясо на рослинній основі виготовляється з різноманітних рослинних інгредієнтів, що забезпечують його харчову цінність та властивості, схожі до м'яса тварин. Основними компонентами таких продуктів є білки, жири, вуглеводи (клітковина).

Найчастіше використовуються білки з сої, гороху, пшениці, картоплі, рису та інших рослин. Вони формують основу структури продукту і надають йому насиченого білкового складу. Для імітації жирової структури м'яса використовуються рослинні жири, такі як кокосова, ріпакова або соняшникова олія. Натуральні барвники, зокрема буряковий сік, застосовуються для надання кольору, схожого до кольору тваринного м'яса, і для досягнення ефекту "соку" при приготуванні, що імітує виділення м'ясних соків. Використовуються натуральні ароматизатори та спеції для створення характерного смаку м'яса. Можуть застосовуватися рідкий дим, дріжджовий екстракт або амінокислоти для надання продукту "умамі" смаку. Клітковину вводять для поліпшення текстури і загального харчового балансу продукту. Найчастіше використовується клітковина з бамбука або псиліуму. Для формування текстури, що нагадує м'ясо, застосовуються сполучні агенти, такі як ксантанова камедь або агар-агар.

Сьогодні на ринку популярні бренди та продукти білків рослинного походження. Серед них "Beyond Meat" – один із найвідоміших брендів у світі рослинного м'яса. Цей виробник використовує білки бобових, зокрема гороху для виготовлення продуктів, таких як "Beyond Burger", "Beyond Sausage" та інші.

Особливості продуктів "Beyond Meat" – вони на вигляд і смак відтворюють м'ясо тварин завдяки

використанню бурякового соку для кольору та спеціальних технік обробки для текстури. Їхня продукція часто позиціонується як не тільки вегетаріанська, але й веганська, без глютену і сої.

Виробник "Impossible Foods" славиться своєю "Impossible Burger", в якій використовується білок сої та небілкова простетична група гем, яка є основним елементом, що надає м'ясу характерний смак. Гем виробляється за допомогою генетично модифікованих дріжджів, що дозволяє створити смак, максимально наближений до м'яса тваринного походження. Це робить "Impossible Burger" дуже популярним серед тих, хто бажає зберегти смакові відчуття традиційного м'яса.

"Quorn" – британський бренд, який пропонує білкові продукти грибного походження на основі міцопротеїну. Продукт відомий своїм високим вмістом білка і низьким вмістом жиру. Продукти "Quorn" мають іншу текстуру, ніж тваринне м'ясо, але багаті на білок і низькокалорійні. Вони також підходять для вегетаріанців і веганів.

Виробник "Tofurky" спеціалізується на виробництві заміників м'яса на основі тофу та інших рослинних інгредієнтів. Продуценти відомі своїми веганськими ковбасами, делікатесами та іншими продуктами, які можна використовувати у веганських стравах. Українські компанії, такі як "Eat Me At" та "Green Go", починають виробляти рослинні заміники м'яса.

М'ясо на рослинній основі має декілька важливих переваг, які роблять його привабливим для споживачів: зменшення викидів парникових газів, збереження води. Виробництво рослинного м'яса зазвичай потребує менше ресурсів і створює менше викидів парникових газів порівняно з тваринництвом. Наприклад, виробництво одного бургера на рослинній основі потребує на 87% менше води та на 96% земельних ресурсів, ніж традиційний яловичий бургер, що сприяє збереженню природних ресурсів. Це важливо в умовах глобального дефіциту води та деградації земель. Звертаємо увагу на етичні аспекти даного питання. Рослинні альтернативи дозволяють зменшити попит на м'ясну продукцію, це може знизити потребу у масовому забої тварин, що відповідає принципам етичного ставлення до живих істот.

Включення рослинного білка в раціон надає багато переваг для збереження здоров'я. Більшість рослинних продуктів мають нижчий вміст насичених жирів, ніж традиційне м'ясо, що може допомогти знизити ризик серцево-судинних

захворювань. М'ясо рослинного походження не містить холестерину, що є перевагою для тих, хто стежить за його рівнем у крові. Багато видів рослинного м'яса містять клітковину, яка сприяє здоров'ю травної системи та покращує відчуття ситості.

Хоча м'ясо на рослинній основі відрізняється багатьма перевагами, існують також певні виклики та недоліки, які потребують уваги. Деякі рослинні альтернативи можуть мати нижчий вміст білка порівняно з м'ясом, хоча бренди постійно вдосконалюють формули для досягнення оптимального білкового складу. Рослинне м'ясо може не містити певних поживних речовин, що є в м'ясі тварин, таких як вітамін B12 і залізо, тому важливо збалансувати раціон за рахунок інших джерел.

Зв'язок між харчуванням і психічним здоров'ям стає усе більш помітним і визнаним, і багато людей намагаються покращити свій психологічний стан через дотримання дієти. Серед популярних у світі харчових трендів є продукти, що впливають на психічне здоров'я, відомі як *comfort food* (комфортна їжа). Термін *comfort food* асоціюється з їжею, вживання якої приносить певний психологічний комфорт, особливо емоційний, забезпечуючи втіху або гарне самопочуття. Часто продукти, які відносять до категорії комфортної їжі, характеризуються високою калорійністю, тобто високим вмістом вуглеводів (цукру), і вони найчастіше асоціюються з домашньою кухнею. Вони часто готуються просто або традиційно та можуть мати ностальгічний або сентиментальний шарм, нагадуючи дім, сім'ю чи друзів. Тип страви, яка підпадає під тренд *comfort food*, буде відрізнятися залежно від віку людини, країни походження, місця проживання, а також традицій чи типу кухні.

Іншим прикладом харчового тренду, який також пов'язаний із продуктами, що покращують настрої і який останнім часом став актуальним у всьому світі, є *mood food*, тобто їжа, яка позитивно впливає на настрої та емоції людини. У випадку *comfort food* прийом їжі або харчовий продукт індивідуально визнається людиною як комфортна їжа, тому вибір продукту є суб'єктивним. Тим часом перелік прикладів їжі, яку можна вважати такою, що позитивно впливає на психічне здоров'я кожної людини, повинен бути обговорений із дієтологами. Існує багато прикладів страв чи харчових продуктів, які вважаються цінними і відповідають тренду *mood food*; серед найбільш відомих: лосось (що містить

білок, вітамін D, калій, омега-3 кислоти та вітаміни групи B, а також триптофан – амінокислоту, пов'язану з конверсією серотоніну в мозку, що пов'язано з регуляцією настрою), шпинат (джерело калію, феруму, кальцію та омега-3 кислот), ягоди (джерело вітаміну C, а також калію, антиоксидантів, клітковини та травних ферментів).

Одним із найновіших харчових трендів останнього десятиліття є "*mindful eating*" (свідоме харчування) – так звана філософія свідомого харчування. "*Mindful eating*" базується на методі управління емоціями, це відомо як "*mindfulness*" (уважність), що є однією з технік медитації. Вона передбачає, що людина повинна бути повністю свідомою дії, яку вона виконує в даний момент, і цілком зосередитися на ній, щоб виключити автоматичне виконання рутинних завдань у житті. "*Mindful eating*" визначається як зв'язок між тілом і розумом, завдяки чому ми усвідомлюємо, що ми споживаємо і як ми себе почуваємо. Уважне харчування пов'язане з усвідомленими виборами їжі та підвищує обізнаність про корисні поради щодо прийому продуктів. "*Mindful eating*" дозволяє відокремити їжу від емоцій, тобто означає прислухатися до свого організму і споживати тільки тоді, коли ми дійсно голодні.

Свідоме харчування можна визначити як вибір здорової їжі, яка є поживною і вживання якої приносить задоволення, а також використання всіх відчуттів під час споживання так, аби не думати про щось інше. Пропагандисти цього тренду, що є також стилем життя, звертають увагу на те, яку важливу роль відіграє досить повільний темп прийому продуктів, оскільки часто виникають ситуації, коли надмірність обов'язків викликає поспіх у процесі такого прийому, що може призводити до проблем із ожирінням чи психологічних проблем.

Розглянемо дієти, що виключають глютен і лактозу, дієти з низьким глікемічним індексом, та застосовувані при інсулінорезистентності. Вони орієнтовані на людей із певними харчовими непереносимостями або тих, хто намагається контролювати рівень цукру в крові або схуднути. Люди з целиакією або чутливістю до глютену змушені дотримуватися безглютенової дієти, яка виключає всі продукти, що містять пшеницю, ячмінь та жито. Безглютенові продукти на основі рису, кукурудзи, гречки, картоплі стали важливою частиною ринку здорового харчування. У продажу також є безглютенова випічка, паста та інші продукти. Безглютенова дієта, яка є елімінаційною, виключає білки глютену. Визначення згідно з харчовим

кодексом FAO/WHO, сформульоване у 2008 р., описує глютен як фракцію білка, що не розчиняється у воді та 0,5 М NaCl. Цей білок міститься у пшениці, вівсі, житі, ячмені, а також їх похідних та гібридних сортах, таких як тритікале [22].

Відсутність ензиму лактази у деяких людей викликає труднощі з перетравленням молочного цукру (лактози). Це змушує їх уникати молочних продуктів або вживати безлактозні альтернативи. Соєве, мигдальне та вівсяне молоко є популярними заміниками звичайного молока для тих, хто дотримується безлактозної дієти.

Дієти з низьким глікемічним індексом (ГІ) популярні серед людей із діабетом або інсулінорезистентністю, оскільки вони допомагають контролювати рівень глюкози в крові. Це орієнтоване на тих, хто мають порушення вуглеводного обміну. Метою такого режиму харчування є зниження рівня глюкози в крові та покращення метаболізму. Він рекомендується пацієнтам, які страждають від інсулінорезистентності та діабету 1 і 2 типу. Він базується на продуктах із низьким вмістом вуглеводів, тобто цукрів.

З іншого боку, дієта з високим глікемічним індексом шкідлива для здоров'я, оскільки сприяє виникненню небезпечних захворювань. Багато епідеміологічних досліджень показали, що такий режим харчування призводить до інсулінорезистентності клітин, яка є безпосередньою причиною діабету 2 типу. Високий ГІ також є фактором розвитку захворювань серцево-судинної системи, включаючи ішемічну хворобу серця та атеросклероз. Високий індекс дієти ще сприяє підвищенню рівня С-реактивного білка (CRP) в крові, що викликає запальні процеси в організмі. Високий глікемічний індекс продуктів також збільшує ризик захворювань, основою яких є вироблення вільних радикалів, що пошкоджують тканини.

Основним принципом дієти при інсулінорезистентності є усунення цукру та продуктів, що його містять. Дієта базується на продуктах із низьким глікемічним індексом, тобто таких, після вживання яких рівень цукру в крові не підвищується, завдяки чому не відбувається сплеск інсуліну. Зміни в дієті – обмеження нездорових джерел простих вуглеводів, тобто цукрів (солодощі, солодкі напої), збагачення дієти продуктами, багатими на клітковину, споживання декількох менших прийомів їжі протягом дня – дозволяють підтримувати стабільний рівень цукру в крові. Рекомендується підвищення фізичної активності, завдяки чому м'язові клітини стають чутливішими до дії інсуліну.

У разі діагностики інсулінорезистентності, що відповідає за постійну втому, зниження настрою, драгівливість, головні болі, відчуття холоду, часте бажання солодкого, зміни стану шкіри, проблеми з пам'яттю, концентрацією уваги та надмірною вагою, необхідно змінити спосіб життя та режим харчування. За допомогою дієтолога слід скласти збалансовану та індивідуалізовану дієту.

“Кето-дієта” та низьковуглеводна дієти популярні серед тих, хто хоче схуднути та покращити метаболізм. “Кето-дієта” з високим вмістом жирів і низьким вмістом вуглеводів допомагає організму переходити в стан кетозу, де він використовує жири як основне джерело енергії. Низьковуглеводна дієта обмежує вживання вуглеводів з метою схуднення та контролю рівня інсуліну.

Розглянемо дієту для досягнення стану інсулінорезистентності. Це стан, коли клітини організму стають менш чутливими до інсуліну, часто пов'язаний із преддіабетом чи діабетом 2 типу. Дієта включає в себе продукти, які сприяють підтримці стабільного рівня цукру в крові та зменшують сплески інсуліну. Зазвичай передбачає більше овочів, білків, корисних жирів та вуглеводи з низьким ГІ.

Причини популярності цих дієт пов'язують із зростанням чисельності харчових алергій та непереносимостей. Споживачі намагаються вести здоровіший спосіб життя, виключаючи продукти, що можуть шкодити їхньому здоров'ю. Багато людей вибирають такі дієти для схуднення та підтримки здорової ваги.

Зниження харчових відходів стало важливою темою у сучасному суспільстві, де все більше уваги приділяється екологічним проблемам та сталому розвитку. Харчові відходи впливають на навколишнє середовище, економіку та соціальні аспекти, тому зменшення їх кількості є критично важливим завданням. Існує декілька підходів і рухів, які зосереджені на зменшенні харчових відходів. Розглянемо три ключові концепції: Zero Waste, Less Waste і Фріганізм. Основні цілі цих трендів однакові – кожна людина повинна жити так, щоб не генерувати відходи, аби залишити Землю в такому ж хорошому стані. Різниця між ними полягає у наступному: прихильники less waste, розуміючи, що зменшення відходів до нуля неможливе, намагаються максимально скоротити їх кількість. Прихильники zero waste, навпаки, вважають: постановка такої важкодоступної мети, як повна відсутність відходів, є мотиватором їхніх дій, оскільки “життя без відходів” є для них життєвим проектом.

Беа Джонсон, промоутер ідеї “нульових відходів”, сформулював 5R, тобто п’ять правил, які стали основою глобальної тенденції їжі без відходів. Їх варто дотримуватися всім, хто хоче зменшити кількість утворених відходів. Згідно з цими п’ятьма правилами людина, яка живе згідно з тенденцією до нульових відходів, повинна: відмовлятися, зменшувати, використовувати повторно, розділяти та переробляти і компостувати [23]. Приклади застосування тренду “Zero Waste”: магазин, який впроваджує безвідходний принцип функціонування; торговельні заклади, що продають продукти без пакування, де покупці можуть приносити власні контейнери для зберігання продуктів; використання компостування для зменшення харчових відходів, які потрапляють на звалища; використання багаторазових речей: наприклад, шопінг-торби з тканини, металеві пляшки для води та багаторазові харчові контейнери.

“Less Waste” (менше відходів) – це тренд, який зосереджується на зменшенні кількості відходів, що створюються у повсякденності. Ця концепція менш радикальна, ніж “Zero Waste”, і часто є першим кроком для людей, які прагнуть зробити свій спосіб життя більш екологічним. Серед принципів тренду “Less Waste” виділяємо усвідомлене споживання – прийняття рішень щодо покупки, що зменшують кількість відходів, наприклад вибір продуктів із невеликим пакуванням або підтримка місцевих виробників, які дотримуються екологічних стандартів.

Розглянемо оптимізацію споживання їжі, зокрема планування меню, щоб уникнути перевищення покупки продуктів, що швидко псуються, та використання всіх інгредієнтів без залишків. Це, наприклад, використання залишків їжі для приготування нових страв; використання методів зберігання, що продовжують свіжість продуктів, таких як вакуумні контейнери, або приготування їжі з урахуванням точних пропорцій.

Вибір товарів із меншою кількістю пакування або з перероблених матеріалів може включати наступне: купівля продукції в магазинах на вагу або використання екологічно чистого пакування; вибір продуктів без пластикового пакування або підтримка брендів, які використовують біорозкладні матеріали; підтримка локальних ініціатив: участь у місцевих програмах зменшення відходів, таких як сортування сміття або збір компосту, що сприяє створенню спільнот із меншими відходами.

Фріганізм – ще один стиль життя, який включає усунення харчових відходів. Це рух, що протистоїть марнотратству, особливо в харчовій промис-

ловості. Фрігани часто шукають їжу в смітниках біля продуктових магазинів або ресторанів, використовуючи їжу, яка все ще придатна до вживання, але була викинута через закінчення терміну придатності або естетичні причини. Це радикальний спосіб життя, що привертає увагу до проблеми марнотратства і перевиробництва їжі.

Фріганізм – напрям, пов’язаний із екологічністю. Він базується на економії, раціональних покупках та мінімізації споживання продукту. Опишемо філософію “етичного харчування”. Філософія фрегани стверджує, що капіталізм і масове виробництво базуються на експлуатації працівників, тварин і навколишнього середовища. Звідси фріганізм сприймається як антиспоживацький спосіб життя [24].

Використання штучного інтелекту для персоналізації дієт є одним із найперспективніших напрямків у сучасному харчуванні. Цей підхід дозволяє враховувати індивідуальні особливості організму, що, в свою чергу, може значно покращити результати харчування, впливаючи на здоров’я, вагу, енергетичний баланс та загальний стан людини. Штучний інтелект (ШІ) в галузі харчування застосовується для аналізу величезних обсягів даних, які стосуються харчових звичок, генетичних характеристик, рівня активності та інших параметрів, щоб запропонувати найкращий план харчування для кожної людини. ШІ може аналізувати дані ДНК, щоб виявити генетичні схильності до певних хвороб, непереносимості компонентів харчових продуктів або обмінних розладів. Наприклад, генетичні тести здатні вказати на те, як організм перетравлює вуглеводи, жири чи білки. Дані про стан здоров’я, такі як рівень холестерину, глюкози, артеріальний тиск та інші параметри, можуть бути проаналізовані для створення персоналізованих рекомендацій. Враховується рівень фізичної активності для визначення оптимальної калорійності дієти та розподілу макронутрієнтів. ШІ аналізує харчові звички, щоб зрозуміти, які продукти споживає людина і які є її переваги та обмеження.

На основі аналізу даних користувачі отримують дієтичні рекомендації, що враховують їхні особисті уподобання, алергії, цілі (наприклад, втрата ваги, набір м’язової маси) та інші фактори. Додатки можуть відстежувати прогрес користувача в досягненні харчових цілей і вносити корективи до плану харчування в режимі реального часу. Додатки, такі як MyFitnessPal, Nutrino, Foodvisor, використовують ШІ для створення персоналізованих планів харчування, відстеження споживання калорій і надання

рекомендацій у реальному часі. Платформи на зразок Nutrigenomix та DNAfit спеціалізуються на аналізі генетичних даних для надання дієтичних рекомендацій. Пристрої на кшталт Fitbit та Apple Watch можуть синхронізуватися з дієтичними додатками для точнішого відстеження фізичної активності та адаптації дієти відповідно до рівня активності.

Використання штучного інтелекту для персоналізації дієт відкриває нові горизонти у сфері харчування, забезпечуючи впровадження індивідуального підходу до здоров'я. Це може значно підвищити якість життя, зменшити ризик хронічних захворювань і сприяти досягненню поставлених цілей у сфері здоров'я. Однак необхідно враховувати виклики, пов'язані з конфіденційністю даних та доступністю технологій, щоб максимально ефективно використовувати ці перспективи.

Висновки і перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Глобальні тренди харчування відображають поточні зміни у суспільстві та наголошують на важливості здорового способу життя. Однак, перш ніж впроваджувати нові дієти чи змінювати харчові звички, варто детально ознайомитися з усіма їхніми аспектами. Споживачі мають бути обачними, приймаючи рішення про своє харчування, враховуючи наукові дослідження, власні потреби й екологічні впливи. Таким чином, забезпечення збалансованого і здорового харчування стане значним кроком до підтримки загального добробуту. Важливо розумно застосовувати кожну дієту та правильно її збалансовувати, консультуватися з дієтологом і лікарем, а також звертати увагу на те, чи не належите ви до групи, для якої ця дієта не рекомендована, оскільки лише тоді можна бути впевненим, що дотримання дієти не буде негативно впливати на здоров'я. При виборі харчового тренду потрібно робити екологічно свідомий вибір, віддаючи перевагу локальним та органічним продуктам, та зменшувати харчові відходи. Відповідальне ставлення до вибору продуктів може сприяти збереженню навколишнього середовища.

Варто зазначити, що не лише споживачі повинні звертати увагу на певні харчові тенденції, це мають робити також і виробники харчових продуктів, які повинні їх знати і впроваджувати, щоб бути конкурентоспроможними у своїй галузі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Poulain J. P. Sociologies de l'alimentation. Paris : Presses Universitaires de France, 2002. P. 288-295.
2. Domański H., Karpiński Z., Przybysz D., Straczuk J. Wzory jedzenia a struktura społeczna. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2015. P. 254.

3. Bylok F. Społeczne aspekty konsumpcji żywności – socjologiczna perspektywa. *Handel Wewnętrzny*. 2018. Vol. 1(372). P. 5-16.

4. Hanus G. Prozdrowotne zachowania konsumentów na światowym rynku żywnościowym. *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*. 2017. Vol. 326. P. 75-88.

5. Jedlecka W. Wegetarianizm we współczesnych religiach światowych. Zarys problemu. *Filozofia Publiczna i Edukacja Demokratyczna*. 2016. Vol. 5(1). P. 263-278.

6. Dejnaka A. Sposoby odżywiania się przez konsumentów – nowe trendy. *Zdrowie i style życia. Wyzwania ekonomiczne i społeczne*. Wrocław : E-Wydawnictwo. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa. Wydział Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego, 2019. P. 97-111.

7. Grzybowska-Brzezińska M. Świadomość ekologiczna konsumentów a ich zachowania na rynku żywności. *Studia i Materiały Polskiego Stowarzyszenia Zarządzania Wiedzą*. 2011. Vol. 51. P. 242-253.

8. Radziszewska A. Nowe wzorce konsumpcji w zachowaniach polskich konsumentów. *Handel Wewnętrzny*. 2017. Vol. 1(366). P. 286-297.

9. Jaworski M., Fabisiak A. Psychospołeczne determinanty wyboru żywności. *Zeszyty Naukowe Uczelni Vistula*. 2017. Vol. 54(3). P. 17-29.

10. Clem J., Barthel B. A Look at Plant-Based Diets. *Mo Med*. 2021. Vol. 118(3). P. 233-238.

11. Pyrżyńska E. Dieta wegetariańska w świetle zasad prawidłowego odżywiania – postawy i zachowania wegetarian w Polsce. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie*. 2013. Vol. 906. P. 27-36.

12. Gertig H., Przysławski J. Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu. Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2022. P. 468.

13. Derbyshire E. J. Flexitarian diets and health: A review of the evidence-based literature. *Frontiers of Nutrition*. 2017. Vol. 3(55). P. 1-8.

14. Gupta R. S., Warren C. M., Smith B. M., Jiang J., Blumenstock J. A., Davis M. M., Schleimer R. P., Nadeau K. C. Prevalence and Severity of Food Allergies Among US Adults. *JAMA Netw Open*. 2019. Vol. 2(1). URL: doi: 10.1001/jamanetworkopen.2018.5630.

15. Dittfeld A., Gwizdek K., Parol D., Michalski M. Dieta bezglutenowa – charakterystyka grup docelowych. *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej*. 2018. Vol. (72). P. 227-239.

16. Burrows T., Hides L., Brown R., Dayas C. V., Kay-Lambkin F. Differences in Dietary Preferences, Personality and Mental Health in Australian Adults with and without Food Addiction. *Nutrients*. 2017. Vol. 9(3). P. 285. URL: <https://doi.org/10.3390/nu9030285>.

17. Poore J., Nemecek T. Reducing Food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*. 2018. Vol. 360(6392). P. 987-992. URL: doi: 10.1126/science.aag0216.

18. Tschofen P., Azevedo I. L., Muller N. Z. Fine particulate matter damages and value added in the US economy. *Proc. Natl. Acad. Sci.* 2019. Vol. 116(40). P. 19857-19862.
19. Rust N. A., Ridding L., Ward C., Clark B., Kehoe L., Dora M., Whittingham M. J., McGowan P., Chaudhary A., Reynolds C. J., Trivedy C., West N. How to transition to reduced-meat diets that benefit people and the planet. *Sci Total Environ.* 2020. Vol. 20. P. 718. URL: doi: 10.1016/j.scitotenv.2020.137208.
20. Gawęcki J. Wegetarianizm jako dieta alternatywna. Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007. P. 472.
21. Joanna Roś, Kamil M. Wieczorek. Ludzkie, nie-ludzkie, arcyzwierzęce. *Animalocentryzm? Siemianowice Śląskie* : Wydawnictwo Leimak, 2016. P. 264.
22. Bubis E., Przetaczek-Rożnowska I. Gluten i choroby wynikające z jego nietolerancji. *Kosmos. Problemy Nauk Biologicznych.* 2016. Vol. 65(2). P. 293-294.
23. Wągrowska K. *Życie zero waste.* Warszawa : Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 2019. P. 329.
24. Zalega T. *New Consumer Trends.* W: Burchard-Dziubińska, M. (red.). *Towards a Green Economy. From ideas to practice.* Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2015. P. 128.
10. Clem J., Barthel B. (2021) A Look at Plant-Based Diets. *Mo Med*, vol. 118(3), p. 233-238.
11. Pyrzyńska E. (2013) Dieta wegetariańska w świetle zasad prawidłowego odżywiania – postawy i zachowania wegetarian w Polsce. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie*, vol. 906, p. 27-36.
12. Gertig H., Przysławski J. (2022) *Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu.* Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, p. 468.
13. Derbyshire E. J. (2017) Flexitarian diets and health: A review of the evidence-based literature. *Frontiers of Nutrition*, vol. 3(55), p. 1-8.
14. Gupta R. S., Warren C. M., Smith B. M., Jiang J., Blumenstock J. A., Davis M. M., Schleimer R. P., Nadeau K. C. (2019) Prevalence and Severity of Food Allergies Among US Adults. *JAMA Netw Open*, vol. 2(1), available at: doi: 10.1001/jamanetworkopen.2018.5630.
15. Dittfeld A., Gwizdek K., Parol D., Michalski M. (2018) Dieta bezglutenowa – charakterystyka grup docelowych. *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej*, vol. (72), p. 227-239.
16. Burrows T., Hides L., Brown R., Dayas C. V., Kay-Lambkin F. (2017) Differences in Dietary Preferences, Personality and Mental Health in Australian Adults with and without Food Addiction. *Nutrients*, vol. 9(3), p. 285, available at: <https://doi.org/10.3390/nu9030285>.
17. Poore J., Nemecek T. (2018) Reducing Food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, vol. 360(6392), p. 987-992, available at: doi: 10.1126/science.aag0216.
18. Tschofen P., Azevedo I. L., Muller N. Z. (2019) Fine particulate matter damages and value added in the US economy. *Proc. Natl. Acad. Sci.*, vol. 116(40), p. 19857-19862.
19. Rust N. A., Ridding L., Ward C., Clark B., Kehoe L., Dora M., Whittingham M. J., McGowan P., Chaudhary A., Reynolds C. J., Trivedy C., West N. (2020) How to transition to reduced-meat diets that benefit people and the planet. *Sci Total Environ*, vol. 20, p. 718, available at: doi: 10.1016/j.scitotenv.2020.137208.
20. Gawęcki J. (2007) Wegetarianizm jako dieta alternatywna. Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, p. 472.
21. Joanna Roś, Kamil M. Wieczorek. (2016) *Ludzkie, nie-ludzkie, arcyzwierzęce. Animalocentryzm? Siemianowice Śląskie* : Wydawnictwo Leimak, p. 264.
22. Bubis E., Przetaczek-Rożnowska I. (2016) Gluten i choroby wynikające z jego nietolerancji. *Kosmos. Problemy Nauk Biologicznych*, vol. 65(2), p. 293-294.
23. Wągrowska K. (2019) *Życie zero waste.* Warszawa : Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, p. 329.
24. Zalega T. (2015) *New Consumer Trends.* W: Burchard-Dziubińska, M. (red.). *Towards a Green Economy. From ideas to practice.* Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, p. 128.

REFERENCES:

*Стаття надійшла до редакції
23 серпня 2024 року*