

Національний університет харчових технологій

Науково-технічна бібліотека

Відділ інформаційно-аналітичної та довідково-бібліографічної роботи

Дайджест

Технології ресторанної і аюрведичної продукції



Київ 2018

Технології ресторанної і аюрведичної продукції : дайджест. Вип. 51. [Електронний ресурс] / Нац. ун-т харч. технол., Наук.-техн. б-ка ; підгот. О. В. Олабоді. – Київ, 2018. – 17 с. – Режим доступу : <http://>– Назва з екрана.

Дайджест «Технології ресторанної і аюрведичної продукції» підготовлений на основі видань з фонду бібліотеки Національного університету: книг, навчальних видань та довідкової літератури за 2006–2018 рр.

Видання адресоване науковцям, викладачам, студентам та всім зацікавленим.

Від упорядника

Якість й безпечність харчової сировини, продуктів і готових страв є одним з головних напрямів, що визначають здоров'я населення. Правильно організований, підготовлений і проведений на науковій основі технологічний процес приготування страв дасть змогу зберегти в них біологічно активні й інші корисні для людини речовини. Використання харчової сировини і натуральної їжі потребує від працівників закладів ресторанного господарства поєднання традиційних із сучасними екологічно чистими технологіями, такими як технології аюрведичних харчових продуктів. Технології аюрведичних харчових продуктів – це досягнення сучасної фізіології та біохімії, які підтверджують справедливість та дієвість аюрведичних уявлень про механізми регуляції функцій організму людини засобами раціональної індивідуальної дієти і траволікування, використання йоги, масажів і неодмінної присутності в нашому житті високого духовного змісту.

Метою цього дайджесту є ознайомлення наукових працівників, викладачів, аспірантів і студентів університету з вибіркоким аналітичним обзором наукових видань з технології ресторанної та аюрведичної продукції.

Харчування як основна складова системи оздоровлення: точки зору Аюрведи

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»). 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.



Особливо великого значення життєвій енергії надає йога – давньоіндійська філософська й оздоровча система. Так, дихання у цій системі розглядається як прояв життєдайної сили – прани. 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». 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 [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, кожен 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.

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. Констатація цього факту свідчить про те, що Аюрведичне вчення успішно поширюється і в Європі. ...

Сімахіна, Г. О. Харчування як основна складова системи оздоровлення: точки зору Аюрведи і вітчизняної нутриціології / Г. О. Сімахіна, Н. В. Науменко // Наукові праці Національного університету харчових технологій. – 2016. – Т. 22, № 6. – С. 117–125.

Фудпеїрінг

Фудпеїрінг – це джерело натхнення, який дозволяє створювати нові смакові комбінації харчових продуктів. Він не ґрунтується на інтуїції або на вже існуючих рецептах, система смакових поєднань підібрана завдяки науковим дослідженням. Тому на цю систему не чинять вплив загальноприйняті гастрономічні принципи. Головним принципом якої є те що «Продукти можуть бути об'єднані, тільки якщо вони мають спільні основні ароматичні компоненти». Візуальне розуміння підбору смаків формується на так званих «смакових деревах». Довжина гілок, вказує на найкращі зіставлення, чим коротше гілка, тим більш відповідний інгредієнт. Всі продукти навколо центрального інгредієнта, поділені на групи, так що кожна окрема гілка є окремою категорією, такі як молочні продукти, м'ясні продукти, риба та морепродукти, пряні трави, приправи та доповнення, фрукти, овочі, кондитерські вироби та напої.

Фудпеїрінг – базується на запахах. Відчуття запаху є сприйняттям ароматичних сполук. Ароматичні сполуки, так само відомі як одоранти, є летючими, тому можуть бути сприйняті нашою нюховою системою, таким чином, ми відчуваємо аромат. Смак їжі насправді є результатом сприйняття цілого ряду різних ароматичних сполук. Так, нюх формує 80% сприйняття смаку. Ось чому смак більш насичений при відкритому носі. Фудпеїрінг повністю ґрунтується на запаху, не беручи до уваги смак (солоний, кислий, гіркий, солодкий). Оскільки аромат є ключовим фактором у сприйнятті смаку, тому саме він узятий для створення смакових поєднань. Цей факт підтверджують багато світових шеф-кухарів. Фудпеїрінг починається з аналізу запаху, який дозволяє створити профіль ароматів харчового продукту. Навіть при тому що наш ніс є неймовірно складним механізмом, його здібностей недостатньо щоб надати повну картину про запах. Для дослідження фудпеїрінг застосовує підхід газової хроматографії в поєднанні зі спектрометрією. Ці наукові підходи в дослідженні запаху дозволяють проаналізувати смаковий профіль. Це аналітичний метод який поділяє та ідентифікує всі ароматичні компоненти в харчовому продукті, які і відповідають за його смак.

Компоненти і є основою для створення смакових структур фудпеїрінга. Після виявлення основного ароматичного компонента в продукті, програма порівнює його з основною базою даних, з'єднуючи їх по цьому компоненту. За даними літератури, у смоковому профілю мигдалю визначено основний ароматичний компонент - бензальдегід. Це з'єднання має яскраво виражений запах мигдалю. Багато продуктів так само містять бензальдегід в якості ключового ароматичного компонента – голубине м'ясо, тюрбо, абрикос, інжир, вишня, по своїй природі.

Але так само існують продукти які містять штучний бензальдегід для поліпшення смаку – кава, шоколад, кориця, шинка, хліб, печиво. Однак, основними ароматичними компонентами цих продуктів, можуть бути й інші сполуки, які не дозволяють нам відчутти аромат мигдалю (бензальдегіду), тому фудпеірінг застосовує дуже чутливі інструменти для аналізу. Для складання смакового дерева, всі компоненти які містять бензальдегід в якості основного компонента, включаються в список поєднань з мигдалем. Зазначено, що смак формується завдяки впливу ароматичних сполук. Але що ж є джерелом ароматів? Найкращий приклад вмісту ароматичних компонентів в природі є квіти. На жаль їх репродуктивні частини неїстівні, а в деяких випадках навіть отруйні. Фрукти так само містять велику кількість ароматичних сполук, молекули яких досить інтенсивно впливають на процес травлення людини. Ці властивості враховуються у технологічному процесі приготування страв (стиглість плоду). У більшості випадків ароматичні сполуки проявляються при руйнуванні клітин, коли продукт подрібнюють при кулінарному оброблянні.

Фудпеірінг є безграничним джерелом для створення смакових поєднань. Користуючись цією системою можна створювати як страви так і коктейлі, і також за допомогою смакових дерев можна здійснювати підбір напоїв для кожної страви. Слід враховувати, що при підборі напоїв значення має не тільки смак, але і текстура напою. Можливий підбір заснований першорядно на напої, під який створюється страва, це забезпечує ще більшу гнучкість у створенні страви і більш прийнятне поєднання всіх інгредієнтів з напоєм. Отже, застосування фудпеірінга у закладах ресторанного господарства надасть можливість розширення асортиментного мінімум страв та конкурентоспроможності на тлі розвитку ресторанного бізнесу.

Бойко, В. В. Фудпеірінг / В. В. Бойко, О. В. Арпуль, А. С. Протченко // Інноваційні технології в харчовій промисловості та ресторанному господарстві : Міжнародна науково-практична інтернет-конференція, 12-14 листопада 2014 р. – Харків, 2014. – С. 7–8.

Книги. Навчальні видання. Довідкова література.

Архіпов, В. В. Барна справа: технологія продукції та організація обслуговування : навч. посіб. / В. В. Архіпов, Є. І. Іваннікова, Т. В. Іваннікова. – Київ : Інкос, 2010. – 360 с.



Анотація : вміщено матеріал з організації та розвитку барної справи в готельно-ресторанному бізнесі. Розглядається класифікація барів, їх призначення та роль у сучасному житті. Значну увагу приділено особливостям роботи бармена, наведені вимоги до оснащення його робочого місця устаткуванням, інструментами, інвентарем, посудом, оформлення робочого місця бармена і залів для відвідувачів. Висвітлено питання професійної етики працівників сфери сервісу як важливого елемента підвищення рівня обслуговування в барі в умовах усе більш зростаючої конкуренції. Основна частина присвячена напоям: алкогольним, безалкогольним і слабоалкогольним. Докладно описуються види напоїв, способи їх подачі, а також дегустація та культура споживання алкогольних напоїв. Окрема глава присвячена правилам розробки й оформленню карти вин і коктейлів, видам і призначенню меню, особливостям тютюнового сервісу в барі.



Архіпов, В. В. Ресторанна справа: асортимент, технологія і управління якістю продукції в сучасному ресторані : навч. посіб. / В. В. Архіпов, Т. В. Іваннікова, А. В. Архіпова. – 2-ге вид. – Київ : Інкос, ЦУЛ, 2008. – 384 с.



Анотація : у посібнику подані характеристика продукції ресторанного господарства, вимоги до якості й безпеки сировини й готової продукції, особливості приготування ресторанної продукції, товарознавча характеристика продуктів харчування, питання керування якістю. Основна увага зосереджена на сучасних технологічних процесах готування блюд, напоїв, кулінарних і кондитерських виробів на підприємствах харчування готельних і ресторанных комплексів. Автори також наводять асортимент страв закордонної кухні, що допоможе в підготовці фахівців менеджерів готельно-ресторанного сервісу поглиблено вивчити питання асортиментів і приготування страв не тільки для вітчизняного споживача, але й для іноземних гостей.

Белов, А. Специи и пряности: энциклопедия / А. Белов. – Санкт-Петербург : Будущее Земли, 2015. – 224 с.



Аннотация : Энциклопедия специй и пряностей – это одна из лучших книг на данную тему. Специи и пряности и – это уникальный дар природы. В них заложена невероятно огромная целебная сила. В древних цивилизациях востока, благодаря специям и пряностям совершали настоящие чудеса. Специи являются неотъемлемой частью древней медицинской науки Аюрведы. Специи используются также в магии. Правильное использование специй, несомненно, поправит здоровье и сильно улучшит эмоциональную и духовную жизнь человека. Были времена, когда специи считались дороже золота. Сейчас они – неотъемлемый атрибут азиатской и европейской кухни. Эта книга подробно описывает все разновидности специй и пряностей, их целебные свойства и способы их применения. В книге также вы найдете интересные рецепты приготовления блюд с разными специями.



Василенко, О. В. Інноваційні ресторани технології: автоматизована система управління "GMS ресторан" : навч. посіб. / О. В. Василенко. – Київ : Кондор, 2014. – 244 с. + CD (дод. "Програмні модулі").



Анотація : у посібнику розроблена модель побудови інноваційної системи управління підприємствами ресторанного господарства, яка заснована на сучасних підходах менеджменту. Ця модель розглядає ресторанний бізнес крізь призму програмного забезпечення «GMS Ресторан». Завдяки адаптованій версії програмною забезпечення «GMS Ресторан», що розглядається у даному посібнику, студент може враховувати та реалізовувати системи ключових показників контролю та управління закладами ресторанного господарства, які необхідні йому для навчального процесу, отримувати практичні знання, аналізувати фінансові показники віртуального ресторану, моделювати різноманітні ситуації, які важливі для раціональної роботи підприємства. Завдяки навчальному посібнику, студент починає розуміти, які інструменти існують для управління бізнес-процесами ресторанного господарства, а також на основі аналізу фінансових результатів віртуального ресторану вчиться приймати ефективні рішення.

Грищук, Н. А. Мир пряностей и специй / Н. А. Грищук. – 4-е изд., испр. и доп. – Луцк : Друкмаркет, 2010. – 192 с.

Аннотация : эта книга является введением в мир пряностей и специй, и предлагает простую и эффективную систему их использования в питании и лечении. Здесь собрана информация о пряностях западной и восточной кухни, а также рассмотрен аюрведический и традиционный западный подход к их применению в лечении и кулинарии.



Доценко, В. Ф. Устаткування закладів ресторанного господарства : підручник / В. Ф. Доценко, В. О. Губеня ; Нац. ун-т харч. технол. – Київ : Кондор, 2016. – 635 с.

Анотація : розглянуто будову та принцип роботи механічного, теплового, холодильного та немеханічного устаткування закладів ресторанного господарства. Наведено наукові основи механічного, теплового та холодильного оброблення харчової сировини. Надано рекомендації щодо технічного оснащення закладів ресторанного господарства. Підручник містить приклади технологічних розрахунків механічного та холодильного устаткування.



Іванова, О. В. Санітарія та гігієна закладів ресторанного господарства : підручник / О. В. Іванова, Т. В. Капліна. – Суми : Університетська книга, 2014. – 399 с.

Анотація : висвітлено широке коло питань щодо організації раціонального санітарного режиму закладів ресторанного господарства, ситуаційних фахових завдань, пов'язаних з науково обґрунтованими санітарно-гігієнічними вимогами до технологічного процесу виробництва, реалізації готової кулінарної продукції, заходів профілактики харчових отруєнь, оцінки якості харчових продуктів.



Козионова, А. В. Ведическая кулинария для современных хозяек / А. В. Козионова. – 12-е изд. – Москва : Фил. кн., 2015. – 272 с.

Аннотация : в книге предлагаются ведические кулинарные рецепты напитков, салатов, зерновых, овощных, бобовых (включая сою) и молочных блюд, соусов, выпечки, тортов и кексов, сладостей, а также блюда из папоротника.



Кришнамачарья, Э. Аюрведа: наука о здоровье / Э. Кришнамачарья. – 7-е изд. – Москва : Амрита, 2016. – 160 с.

Аннотация : жизнь – удовольствие для здорового человека, тогда как для больного она – бедствие. Но здоровье – это собственный настрой, позволяющий поддерживать равновесие в ежедневных трудах, исполняя их играючи и безупречно. Для этого требуется положительная наука, предписывающая принципы диеты, работы, отдыха, сна и половой жизни. Болезнь настигает тех, кто уклоняется от этих принципов. Медицина является средством исправления результатов этих отклонений и считается искуплением. Такова область применения аюрведы – науки жизни. Автор книги популярно раскрывает природу этой науки.



Лад, В. Аюрведическая кулинария / В. Лад, У. Лад : пер. с англ. – 8-е изд. – Москва : Саттва, Профиль, 2016. – 320 с.

Аннотация : правильно подобранная пища способствует излечению болезней и укрепляет здоровье, с другой стороны неправильное питание является одной из основных причин развития болезней. Прочитав книгу, вы познакомитесь с аюрведическим подходом к питанию. Это поможет вам научиться определять качества пищи и выбирать те продукты и блюда, которые соответствуют вашей конституции и текущему состоянию. Рецепты из индийской кухни внесут разнообразие в ваш рацион.



Павлюченко, О. С. Організація виробництва в закладах ресторанного господарства : навч. посіб. / О. С. Павлюченко, А. В. Гавриш, Л. О. Шаран ; М-во освіти і науки України, Нац. ун-т харч. технол. – Київ : НУХТ, 2017. – 227 с.

Анотація : наведено основні напрями розвитку ресторанного господарства. Описано основні типи закладів ресторанного господарства з урахуванням вимог нормативної документації. Викладено особливості оперативного планування виробництва, організації постачання, ведення тарного та складського господарства. Детально охарактеризовано організацію виготовлення кулінарної продукції в закладах ресторанного господарства з різною виробничою структурою. Розглянуто основи організації праці виробничого персоналу.



П'ятницька, Г. Т. Інноваційні ресторани технології : основи теорії : навч. посіб. / Г. Т. П'ятницька, Н. О. П'ятницька. – Київ : Кондор, 2013. – 250 с.

Анотація : розкрито сутність інновацій та інноваційного процесу, подано характеристику сфери інноваційної діяльності, розкрито процес створення і освоєння прогресивної виробничої технології, проектування продукції та послуг, розглянуто методика оцінювання інноваційних переваг та ефективності інновацій, управління інноваційними процесами з урахуванням специфіки діяльності у сфері ресторанного господарства.



Раздобурдин, Я. Н. Аюрведа: траволечение и ароматерапия / Я. Н. Раздобурдин. – 2-е изд., дораб. – Москва : Центрполиграф, 2016. – 350 с.

Анотація : цикл книг «Аюрведа. Инструкция по использованию жизни» – это попытка синтезировать древние Ведические и современные медицинские знания, максимально приблизить их к нашим северным широтам и европейскому образу жизни, ибо главный принцип Аюрведы – науки о жизни – звучит на санскрите как «деша, кала, патра», или «место, время, обстоятельства». В третьей книге цикла мы рассмотрим траволечение и ароматерапию с точки зрения Аюрведы, ознакомимся с индивидуальными талантами растений.



Раздобурдин, Я. Н. Аюрведа. Жить вкусно и не болеть : инструкция по использованию жизни / Я. Н. Раздобурдин. – Москва : Центрполиграф, 2016. – 288 с.



Аннотация : Ненадлежащее питание является одной из основных причин развития болезней. Пятая книга из серии «Аюрведа. Инструкция по использованию жизни» поможет вам питаться правильно. Вы научитесь определять качества пищи, выбирать продукты и блюда согласно вашему индивидуальному типу конституции. Также вы узнаете о лечении болезней органов пищеварения и вкратце ознакомитесь с Ведической кулинарией. Книга, написанная доктором Яном Раздобурдиным, – это блестящий синтез Аюрведы, славянской фитотерапии и современных медицинских исследований. Аюрведа целостна, универсальна, всегда ищет духовные причины болезни, использует индивидуальный подход, делает акцент на образе жизни и питании. Применение этой древней медицинской системы даёт фантастические результаты. Аюрведа использовалась тысячи лет назад, всё чаще используется сейчас и будет использоваться в будущем. Сильные стороны Аюрведы – это очистительные программы, лечение болезней желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, суставов, кожи, репродуктивной сферы. Книга написана максимально просто и легко, она будет интересна не только специалистам Аюрведы, но и широкому кругу читателей.



Ростовський, В. С. Теоретичні основи технології громадського харчування : навч. посіб. / В. С. Ростовський. – Київ : Кондор, 2006. – 200 с.



Анотація : викладені теоретичні основи кулінарної обробки харчових продуктів та її вплив на їхню харчову цінність, дається характеристика технологічних процесів. Розглянуті питання стосовно зміни білкових речовин, цукрів, крохмалю, вуглеводів в умовах теплової кулінарної обробки. Велика увага приділяється збереженню вітамінів у готовій кулінарній продукції.

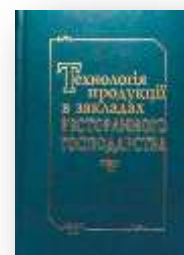
Технология продукции общественного питания : учебник / А. И. Мглинец, Н. А. Акимова, Г. Н. Дзюба, Г. Г. Дубцов. – Санкт-Петербург : Трицкий мост, 2010. – 736 с.

Аннотация : рассмотрены научно-теоретические основы технологии продукции общественного питания: общие представления об организации производства продукции общественного питания, критерии качества продукции, роль воды и пищевых веществ в формировании качества кулинарной продукции. Рассматриваются технологические процессы производства широкого ассортимента кулинарной продукции, мучных кондитерских и булочных изделий; физико-химические изменения, протекающие в пищевых продуктах в процессе производства этой продукции, и их влияние на качество продукции.



Технологія продукції в закладах ресторанного господарства : підручник / С. В. Іванов, В. А. Домарецький, В. Ф. Доценко та ін. ; за ред. С. В. Іванова ; МОН України, Нац. ун-т харч. технол. – Київ : НУХТ, 2013. – 430 с.

Анотація : висвітлено науково обґрунтовані матеріали щодо забезпечення якості й безпечності сировини та харчових продуктів у закладах ресторанного господарства. Організований, підготовлений і проведений за оптимальних режимів технологічний процес приготування харчових продуктів дасть змогу максимально зберегти в готових стравах біологічно активні речовини. Розглянуто актуальні питання раціонального, збалансованого та адекватного харчування різних груп населення і технології м'ясних, молочних, хлібобулочних, функціональних та інших продуктів й напоїв.



Торсунов, О. Г. Аюрведа – наука о счастливой и здоровой жизни / О. Г. Торсунов. – Москва : Veda Press, 2002. – 240 с.

Аннотация : В книге представлены простые и эффективные способы оздоровления организма и для профилактики и лечения болезней.



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

Аннотация : эта книга является третьей книгой в серии книг по Аюрведе. В ней подробно изложены причины и способы терапии многих заболеваний. Акцент делается на терапии с помощью трав, диеты и образа жизни. Отдельно рассматриваются психические расстройства, в том числе связанные с наркотиками и практической йогой. Есть глава посвященная уходу за здоровьем детей и пожилых людей. Приводятся описания аюрведических травяных и минеральных препаратов, способы использования в терапии масел, благовоний, драгоценных камней. Книга снабжена таблицами, приложениями и алфавитным указателем.



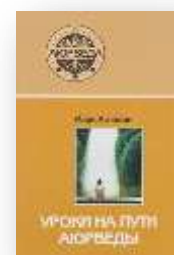
Фурс, И. Н. Технология производства продукции общественного питания : учеб. пособие / И. Н. Фурс. – Минск : Новое знание, 2002. – 799 с.

Аннотация : данный курс является комплексной дисциплиной, включающей физиологические основы рационального питания, основы гигиены и санитарии, общие представления о технологии производства продуктов питания, технологии обработки сырья и приготовления полуфабрикатов. Рассмотрены вопросы контроля качества, товароведения продовольственных товаров, экономики общественного питания, организации производства и обслуживания и др.



Хэлперн, М. Уроки на пути аюрведы / М. Хэлперн. – Москва: Саттва, 2017. – 256 с.

Аннотация : в книге ясно и доступно изложены основы аюрведы и ее практические методы. С помощью этих методов, охватывающих все аспекты повседневной жизни - питание, режим дня, среду обитания, массаж, йогу и т.д. Марк Хэлперн восстановил свое здоровье и предлагает сделать это читателям. Автор иллюстрирует изложение откровенными примерами из своей жизни. Марк Хэлперн - основатель Калифорнийского колледжа аюрведы и соучредитель Национальной ассоциации аюрведической медицины.



Чопра, А. Сакральные растения Аюрведы / А. Чопра. – Санкт-Петербург : Будущее земли, 2014. – 288 с.

Аннотация : аюрведа – это древнейшее, бесценное наследие могущественнейшей и просветленной цивилизации ариев. Хотя большая часть этого великого знания была утеряна, она сохранилась в достаточной степени на территории современной Индии. До сих пор с помощью аюрведы, пользуясь абсолютно натуральными средствами, современные индийские врачи-аюрведисты творят чудеса. Эта книга известного специалиста по аюрведе, Амритананды Чопры – одна из немногих, в которой описаны все лекарственные растения аюрведы и их применение.



Янакананда. Аюрведа – питание и сознание: рецепты и советы для здоровья тела, духа и души : пер. с нем. / Янакананда. – Москва-Санкт-Петербург : Диля, 2010. – 176 с.

Аннотация : представлены подробные рекомендации по питанию в соответствии с положениями Аюрведы. Даются описания свойств и особенностей действия на организм различных продуктов, предлагаются рецепты приготовления блюд. Особый раздел посвящен питанию при различных заболеваниях.

