

**Цушко Г. О.**  
Одеський національний економічний університет  
м. Одеса, Україна  
*Науковий керівник – к.т.н., доцент кафедри  
туристичного та готельно-ресторанного бізнесу*  
**Захарчук В. Г.**

## **АЛЬТЕРНАТИВНІ ЦУКРИ: СПОСОБИ ЗНИЖЕННЯ ЦУКРОВМІСТУ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ, ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ**

У сучасному суспільстві все більше людей усвідомлюють негативний вплив цукру на здоров'я і шукають альтернативні підсолоджувачі. Цукор – це загальна назва для вуглеводів із солодким смаком, які використовуються в їжі та напоях, існує багато типів цукру, як природних, так і штучних. Деякі з найпоширеніших типів цукру містять:

- глюкозу: цукор, який природним чином міститься у фруктах та овочах;
- фруктозу: цукор, який природним чином міститься у фруктах;
- сахарозу: цукор, який отримують з цукрової тростини та буряків;
- кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози: підсолоджувач, який виготовляється з кукурудзи;
- штучні підсолоджувачі: синтетичні речовини, які не містять калорій і мають солодкий смак, набагато солодший, ніж цукор.

Обсяги споживання цукру протягом останніх чотирьох років залишалися відносно стабільними, коливаючись в межах 171-173 мільйонів тонн на рік. Лідерами з споживання цукру стали Індія (29 мільйонів тонн в сезоні 2021/22), країни ЄС (17 мільйонів тонн) та Китай (14,8 мільйонів тонн). На противагу цьому, виробництво цукру протягом цього періоду характеризувалося значною мінливістю. Після рекордного 194-мільйонного показника в сезоні 2017/18 воно суттєво скоротилося протягом наступних двох сезонів, досягнувши 166 мільйонів тонн в 2019/20 маркетинговому році [1]. Незважаючи на короткострокові коливання, загальносвітова тенденція до зростання споживання цукру зберігається. Цьому сприяє розширення ринків в Китаї та Індонезії, а також зростання експорту з Бразилії та Таїланду (рис. 1).

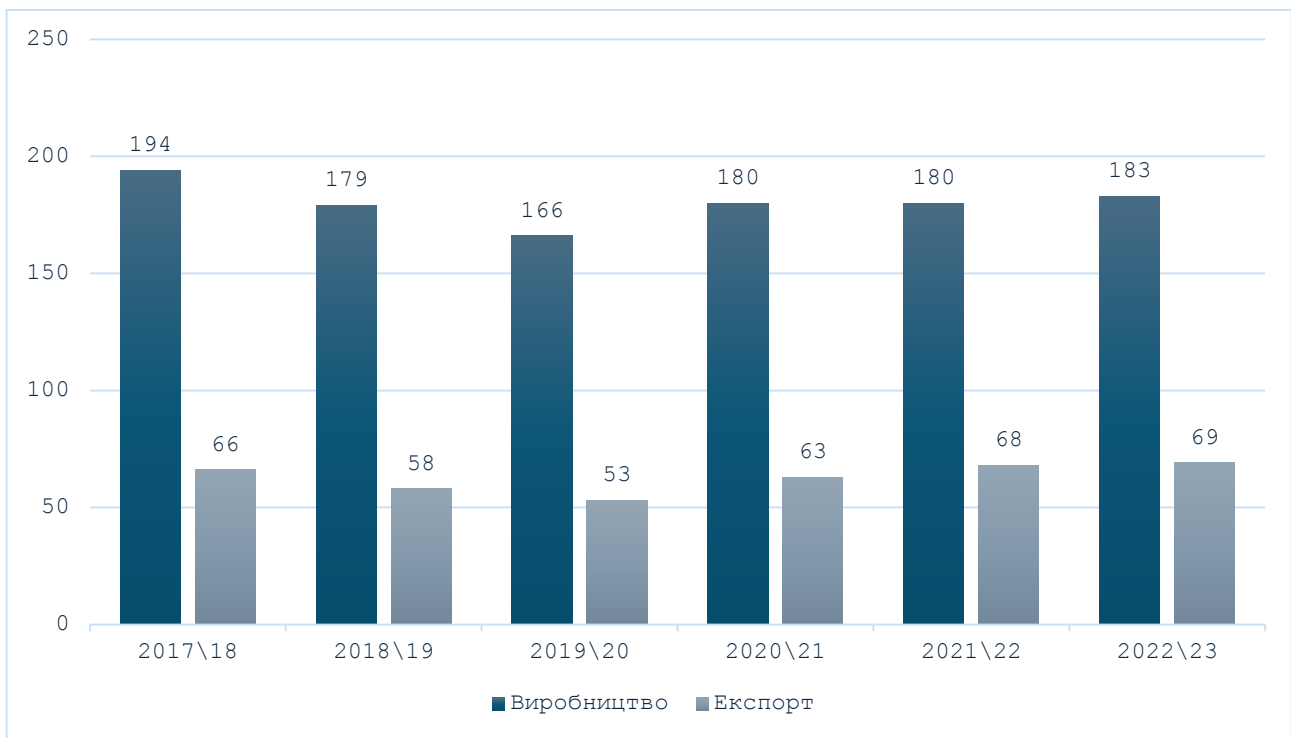


Рис.1 Світове виробництво та експорт цукру, млн т

Джерело: складено автором на основі [2]

Варто також зазначити, що Україна протягом 2016-2018 років була визначним експортером цукру на світовому ринку, відправляючи в середньому 550 тисяч тонн щорічно і входячи до ТОП-10 країн світових експортерів. Зараз, в умовах повномасштабної війни, складно оцінити загальне споживання цукру в Україні. Проте, незважаючи на складнощі у 2022 році, обсяги виробництва цукру повністю задовольняють внутрішні потреби країни. Більше того, Україна знову повернула собі статус значного експортера цього продукту, активно нарощуючи обсяги поставок на світовий ринок. [3 с. 39].

Збільшення споживання цукру у світі може мати кілька наслідків. По-перше, це може призвести до зростання випадків цукрового діабету та ожиріння серед населення. По-друге, збільшення споживання цукру може сприяти збільшенню ризику серцево-судинних захворювань та інших хронічних захворювань, пов'язаних з харчуванням [4, с. 103]. Доказом припущених проблем є статистика за останні 30 років, де було досліджено, що люди почали потерпати від різних захворювань, а саме: діабет, рак і серцево-судинні хвороби.

Згідно з рекомендаціями фахівців Всесвітньої організації охорони здоров'я, рекомендується обмежити вживання цукру до 25 грамів на добу [6, с. 51].

Таблиця 1

Переваги та недоліки використання альтернативних цукрів

Переваги	Недоліки
Можливість зниження кількості калорій у продуктах, оскільки деякі альтернативні цукри мають менше калорій або навіть не містять їх	Можливо втратити солодкий смак, який може бути менш насиченим, ніж у звичайного цукру.
Можливість задоволення потреб споживачів, які уникають традиційного цукру через дієтні обмеження або здоров'я	Деякі люди з алергіями або індивідуальною непереносимістю можуть відчувати різні реакції на альтернативні цукри
Зменшення впливу на рівень цукру в крові, що може бути корисним для людей з деякими медичними станами, такими як діабет	Вища вартість альтернативних цукрів порівняно з традиційним цукром

Джерело: складено автором

Таким чином, зростання споживання цукру у світі може мати серйозні наслідки для громадського здоров'я та загального благополуччя населення. Отже, обмеження або уникання продуктів з високим вмістом цукру може допомогти підтримувати здоровий рівень цукру в крові та загальне благополуччя організму. У сучасному світі, де люди починають прагнути до здорового способу життя, альтернативні цукри стають все більш популярними. Ці заміники цукру пропонують ряд потенційних переваг, таких як зменшення кількості калорій та ризику розвитку цукрового діабету. Альтернативні цукри, такі як стевія, цукрові алкоголі та аспартам [5]. Однак, окрім плюсів, існують і певні недоліки, пов'язані з їх вживанням.

Аналізуючи способи зниження цукровмісту продуктів харчування, можна визначити кілька ефективних підходів. Перш за все, важливо уникати вживання продуктів, багатих на цукор, таких як солодощі, печиво та газовані напої. Додатково, деякі природні складові, такі як куркума, кора горіха та журавлина, можуть допомогти знизити рівень цукру в крові. Фітостероли, які містяться у

багатьох рослинах, також сприяють зниженню рівня цукру шляхом затримки всмоктування глюкози в кишечнику. Орім того, обрання продуктів з низьким глікемічним індексом, таких як булгур, овес та фрукти, може допомогти контролювати рівень цукру в крові. Необхідно також пам'ятати про важливість збалансованого харчування та регулярної фізичної активності для підтримки здорового рівня цукру в організм.

Отже, різноманітність доступного спектру альтернативних цукрів, таких як стевія, еритритол, ксиліт та інші, може сприяти зниженню ваги, зменшенню ризику розвитку цукрового діабету та підтримці здоров'я зубів. Альтернативні цукри мають низьку калорійність і глікемічний індекс, що означає, що вони не підвищують рівень цукру в крові так швидко, як звичайний цукор. Однак, при детальному аналізі, ми виявили й певні недоліки. Деякі альтернативні підсолоджувачі можуть мати побічні ефекти, бути протипоказаними людям з певними захворюваннями або вагітним жінкам, а також мати вищу вартість, ніж звичайний цукор. Тому, перед вживанням альтернативних цукрів, важливо ретельно вивчати їх склад та властивості, а також консультуватися з лікарем або дієтологом.

### **Список використаних джерел**

1. United States Department of Agriculture Foreign Agricultural Service. Sugar: World Markets and Trade. Home | USDA Foreign Agricultural Service. URL: <https://apps.fas.usda.gov/psdonline/circulars/sugar.pdf> (date of access: 20.03.2024).
2. Світовий ринок цукру: що змінилось, чого очікувати? НАЦУ «УКРЦУКОР». URL: <http://www.ukrsugar.com/uk/post/svitovij-rinok-cukru-torgovi-potoki-cukru-v-krainah-snd-so-zminilos-cogo-ocikuvati> (дата звернення: 20.03.2024).
3. Чорна Т., Гусятинська Н. Споживання цукру: світові тренди. Товари і ринки: міжнародний науково-практичний журнал. 2023. Вип. 47 (3). С. 33–52 (дата звернення: 20.03.2024).

4. Каднай О., & В'юн Т. Структура споживання цукру та цукровмісних напоїв студентами ХНМУ. Collection of scientific papers «Scientia», (April 14, 2023; Bern, Switzerland), 2023. С. 103.
5. Азізова М. Не медом єдиним: 6 найкращих натуральних заміників цукру. ТСН.ua. URL: <https://tsn.ua/food/ne-medom-yedinim-6-naykraschih-naturalnih-zaminnikiv-cukru-2307673.html> (дата звернення: 20.03.2024).
6. Здорове харчування: зб. мат. для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В. В. Брич, В. Й. Білак-Лук'янчук, Г. О. Слабкий, І. Я. Гуцол, Н. Й. Потокій. Ужгород, 2020. 64 с.

**Чапаров Є. І.**

Одеський національний економічний університет  
м. Одеса, Україна

*Науковий керівник – к.е.н., доцент кафедри  
туристичного та готельно-ресторанного бізнесу*

**Шикіна О. В.**

## **МІСЕ-ЗАХОДИ ЄВРОПИ**

### **ЯК МОТИВИ РОЗВИТКУ МІСЕ-ТУРИЗМУ**

Крупними конгресно-виставковими центрами є Париж, Відень, Женева, Копенгаген, Амстердам, Барселона, Вашингтон, Брюссель, Страсбург, Лондон, Мадрид, Токіо. Місто-курорт Давос (Швейцарія) займає окреме місце завдяки тому, що тут відбуваються форуми з аналізу сучасних тенденцій розвитку світової економіки. Заслуговують на увагу спеціалізовані туристичні біржі та виставки. Зокрема, в Європі проводиться більш 200 міжнародних туристичних бірж і виставок. Найпопулярніша – туристична біржа у Берліні (International Tourismus B orse). На берлінській біржі проводиться міжнародний конкурс фільмів про туризм. Особливим успіхом користується Міжнародна туристична біржа (FITUR), яка щорічно відбувається наприкінці січня у Мадриді. Вона інформує турбізнес про перерозподіл турпотоків, розвиток туристичних destinations в новому сезоні [1].

Також, користується популярністю міланська Міжнародна туристична