

# ЗДРАВАТА ХРАНА - ФАКТОР ЗА РАЗВОЈ НА ТУРИЗМОТ ВО РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

М-р Татјана Димоска

*Факултет за туризам и угостителство - Охрид*

## *Анстракт*

Поимот здрава храна (биолошки -исправна храна, органска храна, биохрана или еколошка храна) е релативно нов поим во светот којшто во Република Македонија сеуште е недоволно експлоатиран.

Здравата храна е храна со најдобар квалитет и највисок степен на безбедност за човекот.

Во современите текови на живеење дури за храната се зборува како за значаен туристички мотив и фактор за развој на еден специфичен вид на туризам - гастрономски туризам.

Чистата животна средина (чистиот воздух, почва и вода) претставува основен фактор за производство на здрава храна.

Со оглед на тоа што Република Македонија располага со еколошки чисти просторни целини, може да се рече дека постојат можности за производство на здрава храна и за развој на туризмот, со посебен осврт на гастрономскиот туризам.

Покрај тоа, во угостителските објекти особено внимание треба да се посвети на начинот на приготвување на храната со користење на здрави методи и техники на готвење.

*Клучни зборови: здрава храна, здраво мени, гастрономски туризам.*

## HEALTHY FOOD AS A TOURISM DEVELOPING FACTOR IN REPUBLIC OF MACEDONIA

### *"Abstract"*

The term healthy food (biological food correctness, organic food, biofood or ecological food) is a relatively new term in the world still insufficiently used in Republic of Macedonia.

Healthy food is the best quality food, the highest safety level as far as an elementary precondition for properly functioning of any human being.

Contemporary living trends present the food as an very important touristic motive and as a developing factor for specific type of tourism-gastronomic tourism.

Clean environment (clean air, soil and water) is a base for healthy food production. Knowing the fact the Republic of Macedonia disposes of ecological clean districts, there are huge possibilities for healthy food production so far as tourism progression in addition particularly emphasizing the gastronomic tourism.

Despite all, developing the healthy food and health menu in the hospitality centres means dedicating a big attention on way the food is prepared using healthy methods and cooking techniques.

*Key words: healthy food, health menu, gastronomic tourism.*

## ВОВЕД

Осовременувањето на технологијата во производството на прехранбените производи од една страна значи осовременување и напредок на човечкото живеење, но од друга страна има големи негативни ефекти врз здравјето на човекот поради разните адитиви што се додаваат при процесот на производството. Поради тоа, појдовна точка при процесот на производство на прехранбените производи треба да

биде човечкото здравје. Во тој контекст се и залагањата за производство на здрава храна.

## 1. ПОИМОТ "ЗДРАВА ХРАНА"

Поимот здрава храна е релативно нов поим во светот којшто во Република Македонија сеуште е недоволно експлоатиран.

Во литературата покрај поимот здрава храна се сретнуваат и поимите: здравствено-исправна храна, биолошки-исправна храна, органска храна, биохрана или еколошка храна, безбедносна храна.

Всушност сите овие поими упатуваат на храната "којашто со своите полновредни состојки одговара како основна храна, а и како храна која го одржува здравјето на човекот, а со тоа и ги штити луѓето."<sup>1</sup>

Неалудирајќи на погрешноста на претходно наведените поими, сепак мора да се каже дека како општо најприфатен поим во светот е поимот здрава храна (healthy food).

Овој поим за првпат е употребен во САД во 1974 година и се однесува на "намирниците коишто ја подобруваат физиолошката и психолошката рамнотежа на организмот и ја зајакнуваат оптималната отпорност на стрес, инфекции и болести".<sup>2</sup>

Поимот здрава храна има многу конотации:

- Здрава храна е онаа храна којашто содржи незначителна количина на маснотии, холестерол, натриум, шеќери и калории и е богата со јагленохидрати, витамини и минерални материи, или
- здрава храна е онаа која е органски произведена и "природна", или
- под поимот здрава храна се подразбира секоја храна. Се смета дека нема добра или лоша храна, туку најважно е во исхраната да бидат застапени рамномерно сите видови на животни намирници односно исхраната да биде балансирана. Имено, здравјето на човекот е резултат на повеќе фактори од коишто еден е храната. За правилно функционирање на човечкиот организам се потребни повеќе од 50 нутриенси, но никој од овие нутриенси не е посебно наречен "здрав" туку сите се подеднакво важни за одржување на здравјето и животот на човекот (дури и оние што се потребни во незначителни количини).

Со векови луѓето во многу култури ја сметале природната храна како здрава храна којашто има огромна биолошка вредност.

Производителите на храна можат да ги означат своите производи како "природни" доколку тие се минимално обработени и не содржат вештачки адитиви (како на пример синтетички бои, ароми или конзерванси). Минималната обработка вклучува амбалажирање, флаширање, смрзнување, пржење, печење, сецкање и други технолошки фази коишто може да се извршуваат во кујната. Природната храна може, но не мора да биде одгледувана органски.

---

<sup>1</sup> Reckoska G. "Ekoturizam i zdrava hrana", Turizam br.6, "Savremene tendencije u turizmu 2002", Novi Sad, 2002

<sup>2</sup> <http://www.hrana.com/nutrizg/definici.com>

Здрава храна е онаа храна којашто е органски произведена. Постојат многу различни дефиниции за тоа што претставува органската храна, но сите во својата сутина ја имаат природата или природното. Всушност органски произведената храна мора да биде природна.

Органската храна е храна којашто е добиена без употреба на пестициди, вештачки ѓубрива, хербициди, антибиотици или хормони и без генетичко инженерство или ирадијација.

Производителите на органска храна користат ѓубриво од животинско или растително потекло за да ја зголемат плодноста на почвата и ротацијата на приносите, како и за да ги намалат проблемите со пестицидите.

Целта на органското производство е да се зачува природната плодност и продуктивноста на почвата.

*Стандардите за органско производство на храна се следните:*<sup>3</sup>

1. Нема примена на недозволените супстанции во земјата најмалку три години пред почетокот на органското производство;
2. Забранета е примената на генетичкиот инженеринг и јонизирачката радијација;
3. Плодноста на почвата и родот ќе бидат управувани преку орањето и култивирањето, ротацијата на приносите, дополнети со ѓубрива од растително и животинско потекло и дозволени синтетички материи;
4. Предност ќе биде дадена на употребата на органски семиња и други растителни добра, но производителот може да користи неоргански семиња и растителни добра под специјални услови;
5. Пестицидите, плевелот и болестите ќе бидат контролирани примарно преку практично управување вклучувајќи физичка, механичка и биолошка контрола.

Органската храна се означува како:

1. Храна означена како *100% органска*, која мора да содржи само органски произведени состојки (со исклучок на водата и готварската сол).
2. Храната означена како *органска* мора да се состои од најмалку 95% органски произведени состојки (со исклучок на водата и готварската сол).
3. Произведена храна означена како *произведена со органски состојки* мора да содржи најмалку 70% органски состојки при што треба да бидат наведени барем три од органските состојки.

Притоа за произведената храна којашто содржи најмалку 70% органски состојки не смее да се користи терминот "органска" на ниедно место на етикетата.

Храната од животинско потекло којашто е наречена органска, мора да е добиена од животни во чијашто исхрана не се користени никакви хормони, антибиотици и синтетички адитиви.

Органската храна е поскапа од храната којашто е одгледувана под вообичаените услови и има поголема нутритивна вредност. Така на пример во 1980 година разликата во цени помеѓу органската храна и храната одгледувана под вообичаените услови изнесувала 15% што е значително помала во однос на онаа во 1976 година кога изнесувала 50%. Очигледно зголемувањето на побарувачката на овој вид на храна (органска храна) како посебен вид, резултирало со намалување на цените.

---

<sup>3</sup> Drummond K. and Brefere L. "Nutrition for Foodservice & Culinary Professionals", fifth edition, New Jersey, 2004

Здравата храна ја опфаќа храната од растително и животинско потекло "којашто е добиена на чисти незагадени пространства, без додаток на адитиви кои ја смалуваат нејзината биолошка вредност".<sup>4</sup>

Неодамна, FDA (Американската администрација за храна и лекови) и USDA (Американскиот департамент за земјоделство) објавиле завршни прописи кои го дефинираат значењето на поимот "здро" кога истиот се користи како нутриент наведен на содржината на етикетата на храната (Federal Register, May 10, 1994).

Правилата од FDA стапиле на сила на 8 мај 1994 година, но производителите на постоечките производи добиле рок за нивна примена до 1 јануари 1996 година.

Правилата пак од USDA почнале да се применуваат од 10 ноември 1995 година. Правилата го дефинираат поимот "здро"(healthy) и неговите изведени поими (healthfully, healthier, healthiness).

Според овие правила, првиот основен услов за некоја храна да биде наречена здрава, е таа да биде со мал процент на маснотии, заситени маснотии, холестерол и натриум, а вториот услов е таа да содржи најмалку 10% од потребната дневна вредност на еден од следниве нутриенси: витамин А, витамин С, железо, калциум, протеини или влакнести материи.

## 2.МОЖНОСТИ ЗА ПРОИЗВОДСТВО НА ЗДРАВА ХРАНА ВО РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Чистата животна средина (чистиот воздух, вода и почва) претставува основен услов за производство на здрава храна.

Со оглед на тоа што на територијата на Република Македонија постојат еколошки чисти просторни целини, може да се рече дека постојат можности за производство на здрава храна.

Седумдесет проценти од вкупната обработлива површина на Р. Македонија може веднаш да биде ставена во функција на одржливо земјоделство и производство на здрава храна. Причина за тоа е фактот што овие површини се во индивидуална сопственост и во текот на нивната експлоатација од страна на индивидуалните производители биле употребувани сосема мали количини на пестициди и минерални ѓубрива, за разлика од обработливите површини кои што биле под општествена сопственост. Имено во општествениот сектор биле употребувани 3 до 4 пати повеќе минерални ѓубрива и пестициди отколку во индивидуалниот сектор (табела 1).

Врз основа на тоа може да се заклучи дека земјиштето во индивидуалниот сектор многу лесно може да биде ставено во функција на производство на здрава храна.

Во последниве години (особено од 1999 година па навака) значително е намалена употребата на вештачки ѓубрива и средства за заштита на растенијата во земјоделското производство воопшто (табела 2).

Како што може да се види од табелата 1, во периодот до 2020 година минералните ѓубрива во земјоделството на Р.М. ќе бидат сведени на минимум (што значи дека тие ќе бидат заменети со органско ѓубриво), а пестицидите ќе бидат заменети со биолошки препарати.

---

<sup>4</sup> Reckoska G.,... , cit.op.

Табела 1. Потрошувачка на минерални ѓубрива и пестициди (во тони)

минерални ѓубрива				пестициди		
год.	вкупно	општествени претпријатија	индивидуални	вкупно	општествени претпријатија	индивидуални
1984	56 217	45 000	11 217	12 000	9 000	3 000
1990	37 203	28 000	9 203	10 500	8 500	2 000
1995	18 969	13 969	5 000	11 600	8 500	3 000
2010	10 000	-	10 000	2 000	-	2 000
2020	5 000	-	5 000	биолошки препарати		

Извор: Движење на екологите на Македонија- ДЕМ "Кон одржливо земјоделство во Република Македонија", Скопје, 1997

Табела 2. Потрошувачка на средства за заштита на растенијата

	Средства за заштита на растенијата, тони			
	Вкупно	фунгициди	хербициди	инсектициди
1997	506	231	143	118
1998	529	262	149	103
1999	462	234	107	84
2000	308	189	50	57
2001	333	200	59	66

Извор: СГ / РМ, Скопје, 2002

Голем процент од земјоделското земјиште во Р.Македонија може да биде ставен во функција на одржливо земјоделство (табела 3). Така, во 1996 година само 30% од вкупната обработлива површина можела да биде ставена во функција на одржливо земјоделство, а веќе во 2020 година се предвидува таа површина да изнесува 90% .

Табела 3. Можни површини за одржливо земјоделство (во хектари)

	обработливи површини 664 000	пасишта 629 000	ораници и бавчи 552 000	овоштарници 23 000	лозја 35 000	ливади 54 000
1996 год.	30%	80%	30%	20%	40%	60%
до 2020 г	90%	100%	100%	100%	100%	100%

Извор: ДЕМ, ..., cit.op.

### 3. ЗДРАВАТА ХРАНА - ФАКТОР ЗА РАЗВОЈ НА ТУРИЗМОТ ВО РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

За време на туристичкото патување и престој во туристичкото место, кај посетителите се појавува и желба за запознавање на новите предели и краишта, начинот на живеење на домицилното население, обичаите, фолклорот и секако видот на храната што се консумира, начинот на нејзиното приготвување и послужување. Врз основа на тоа јасно може да се согледа комплементарноста на туристичките движења и исхраната на туристите во туристичкото место.

Во современите текови на живеење дури за храната се зборува како за значаен туристички мотив. Храната како туристички мотив спаѓа во групата на етносоцијални туристички мотиви како дел на антропогените туристички мотиви.

Етносоцијалните туристички мотиви претставуваат такви мотиви кои опфаќаат појави и односи коишто ја оддаваат специфичноста во начинот на живеење и однесување, односно материјалната и духовната култура на народите и етничките целини воопшто, на еден простор и со тоа побудуваат интерес кај туристите.

Наспроти сè поприсутната интернационализација која е застапена во сите пори на современото живеење, па така и во областа на исхраната, храната и пијалоците претставуваат еден од најважните елементи за туристичко промовирање и препознатливост на една земја или регион.

Храната и пијалоците воедно претставуваат и еден од основните фактори за културна дистанца помеѓу поодделните земји.

Имено, начинот на исхрана е различен кај различни земји и народи и е под влијание на бројни фактори меѓу кои најважни се едафските, климатските фактори и традицијата. Промовирањето на националните специјалитети во угостителско - туристичката понуда и анимирањето на посетителите да ги дегустираат, претставува начин за надминување на комуникативната бариера којашто е предизвикана како резултат на исхраната.

Имајќи ги во предвид карактеристиките кои му даваат посебен белег на постмодерниот туризам:<sup>5</sup>

1. хармоничен, рамнотежен, одговорен и разумен природ кон развојот на туризмот, во контекст на генерално прифатената потреба од одржлив развој на општеството во целост; и
  2. селекцијата на современите туристи,
- слободно може да се зборува за гастрономски туризам како посебен вид на селективен туризам.

Суштината на гастрономскиот туризам е патување заради запознавање на видот и начинот на исхраната на земјата што се посетува односно националните специјалитети, продуктите што се користат во исхраната, начинот на нивното приготвување, начинот на нивното послужување, разните обичаи при послужувањето и консумирањето на храната.

Во тој контекст мора да се нагласи дека акцент е ставен на традиционалните форми на здрава храна во еколошки незагадени подрачја и региони, како особено значајна туристичка вредност.

---

<sup>5</sup> Тунтев З. "Влијание на атрактивноста на туристичките дестинации врз развојот на селективниот туризам во Република Македонија" - докторска дисертација, ФТУ-Охрид, 2004

Гастрономскиот туризам кој за своја основа ја има здравата храна, може да се развива само во оние подрачја, во кои природната средина е зачувана во својата исконска форма.

Имајќи го во предвид тоа, сосема е јасно дека овој вид на туризам може единствено успешно да се практикува во руралните подрачја на рецептивните туристички земји.

Во тој контекст, угостителските објекти за здрава храна кои претставуваат спој на одржливото земјоделско производство и туристичкото стопанство, имаат значаен придонес во развојот на туризмот преку промовирање и послужување на здравата храна.

Угостителските објекти за здрава храна се места кои на консументите треба да им обезбедат оптимално внесување на хранливи материи (јаглени хидрати, белковини, масти, витамини и минерали) преку оброците што ги консумираат.

За да се постигне тоа, оброците мора да се оптимираат, а во менијата покрај името на јадењето, мора да бидат наведени и хранливите состојки што ги содржи таа храна како и нејзината вкупна енергетска вредност.

Притоа како стандард служи препорачаната дневна количина на хранливи материи.

Прв филтер којшто овозможува квалитетно оптимирање на оброците во овие угостителски објекти е набавката на суровини за подготвување на здрави оброци. Тоа всушност значи дека се набавуваат исклучиво здрави и висококвалитетни суровини (прехранбени продукти) кои овозможуваат добивање на здрави и квалитетни оброци, а оние кои се "сомнителни", "проблематични" или со лош квалитет воопшто не влегуваат во кујната на овие ресторани. На тој начин уште од почетокот е спречен секој сомнеж за квалитетот на оброците.

Од голема важност за овие угостителски објекти е *начинот на приготвување на прехранбените продукти*. Имено во овие угостителски објекти се избегнува готвењето на високи температури (пржењето во маснотии и печењето на храната), затоа што тоа доведува до многу штетни последици по здравјето на човекот од кои најизразени се срцевите заболувања и карциномите.

Готвењето на високи температури (пржењето, печењето, па дури и загревањето на храната во микробранови печки) создава штетни соединенија кои предизвикуваат одредени заболувања кај човекот. Додека пак храната која се приготвува на ниски температури (варење во вода или готвење на пареа) не содржи многу од тие соединенија (станува збор за токсични соединенија кои настануваат како резултат на интеракција на шеќерите, мастите и протеините односно AGE). Ако храната се готви на високи температури тогаш AGE се создаваат многу брзо.

Затоа во рестораните за здрава храна, прехранбените продукти се приготвуваат со користење на здрави методи и техники на готвење (варење во вода, готвење на пареа, со сува топлина или со бланширање -потопување на продуктите во врела вода и кратко варење, а потоа процедување и прелевање со маслиново масло и додавање на зачини). Притоа, приготвувањето на храната треба да биде во садови од природни материјали (дрвени, земјени) коишто придонесуваат за квалитетот и вкусот на приготвените јадења, а воедно со тоа се спречуваат хемиските реакции коишто можат да настанат помеѓу состојките на храната (доколку се третираат на високи температури) и хемиските супстанции од металните садови.

Покрај името на специјалитетите, во менијата на угостителските објекти за здрава храна мора да биде наведен и начинот на приготвување на храната (варење, бланширање), енергетската вредност, како и квалитативниот и квантитативниот состав.

При тоа, постојат повеќе *начини за информирање на консументите* за здравите мени компоненти.<sup>6</sup>

1. Добра дескрипција на мени компонентите во менито, од која што консументите сами ќе можат да видат која мени компонента е здрава.
2. Користење на персоналот за послужување за дескрипција и понуда на здравите мени компоненти.
3. Означување на мени компонентите кои што имаат поголема нутритивна вредност со посебни симболи или зборови (како на пример "ослободено од ..." или поставување на слика од жито покрај здравите мени компоненти кои што подетално треба да бидат објаснети на дното на менито).
4. Вклучување на посебен додаток во постоечкото (стандардно) мени од кој што консументите ќе можат подетално да се запознаат со здравите мени компоненти. Насловот на овој додаток може да биде "Fit fare".
5. Додавање на посебни клипови на регуларното мени и/или употреба на реклами и светлечки реклами. Овој метод не бара посебни промени на менито и е особено корисен затоа што е флексибилен и не е скап.

#### ЗАКЛУЧОК

Во современи услови на живеење кога во центарот на вниманието се залагањата за подобар квалитет на човечкиот живот, се поголемо внимание се посветува на производството на здрава храна - како современ тренд и фактор што придонесува за одржување и подобрување на неговото здравје.

Здравата храна претставува значаен мотив за туристички движења и фактор за појава и развој на еден специфичен вид на туризам - гастрономски туризам.

Основен фактор за производство на здрава храна е чистата животна средина.

Доколку се земат во предвид местоположбата на Република Македонија, нејзината клима, еколошките услови и досегашниот начин на стопанисување, може да се заклучи дека во Македонија постојат можности за воведување на концептот на одржливо земјоделство и за производство на здрава храна.

При тоа, покрај употребата на здрава храна, од особено значење е начинот на приготвување на овие прехранбени продукти во угостителските објекти (со користење на здрави методи и техники на готвење), што секако се рефлектира врз здравјето на консументите.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Движење на екологистите на Македонија - ДЕМ "Кон одржливо земјоделство во Република Македонија", Скопје, 1997
2. Drummond K. and Brefere L. "Nutrition for Foodservice & Culinary Professionals", fifth edition, New Jersey, 2004
3. Moyer W. "The Buying guide for fresh fruits, vegetables, herbs and nuts it's back to basics!", s.n., s.a.
4. Reckoska G. "Ekoturizam i zdrava hrana", Turizam br.6, "Savremene tendencije u turizmu 2002", Novi Sad, 2002
5. Статистички годишник на Р.Македонија, Скопје, 2002

---

<sup>6</sup> Drummond K. and Brefere L.,....., cit.op.



6. Тунтев З."Влијание на атрактивноста на туристичките дестинации врз развојот на селективниот туризам во Република Македонија"-докторска дисертација,ФТУ-Охрид,2004
7. <http://www.hrana.com/nutrizg/definici.com>
8. <http://www.ekologija.net/hrana/priprema.htm>