

Не тільки сам лікар повинен вживати в справу все, що необхідно, але й хворий, й оточуючі, й усі зовнішні обставини мають сприяти лікарю в його діяльності.

ГИППОКРАТ

ЙОГО ВЕЛИЧНІСТЬ —

# ПАЦІЄНТ

Щомісячна газета

Випускається з 2001 року

Вересень 2024 № 7 (236)

ОДЕСЬКИЙ МЕДУНІВЕРСИТЕТ — ОДЕСИТАМ

## У НОМЕРІ:

- |   |         |                                      |         |
|---|---------|--------------------------------------|---------|
| ● Сексуальне і репродуктивне здоров'я під час війни | стор. 1 | ● Інформаційна гігієна               | стор. 4 |
| ● Харчова алергія та харчова непереносимість        | стор. 3 | ● Епідеміологічна ситуація в Україні | стор. 6 |
|   |         | ● Запашний напій — кава              | стор. 7 |

## АКТУАЛЬНА ТЕМА

# СЕКСУАЛЬНЕ І РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПРАВА МОЛОДІ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни в Україні молоді люди і підлітки, як ніколи, потребують усебічної підтримки свого фізичного, психічного здоров'я та соціального благополуччя. Виклики воєнного часу зумовлюють гостру потребу в доступі до професійних ресурсів, що забезпечують надання актуальної, перевіреної, адаптованої до специфічних потреб молоді інформації.

Такі теми, як контрацепція, безпечний аборт, профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом (у т. ч. ВІЛ-інфекції), скринінг та профілактика раку шийки матки, вагітність, сексуальне насильство й посттравматичний стрес, є критично важливими для збереження здоров'я молодих людей і підлітків у цей важкий час. Формування нового покоління молоді, інформованого про свої права, здатного створювати та захищати власний добробут — це одне з ключових завдань сьогодення,

яке в майбутньому забезпечить відновлення нашої країни у післявоєнний період, буде сприяти досягненню Україною цілей сталого розвитку та європейській інтеграції.

Міцним фундаментом цих процесів є якісна освіта, зміцнення знань здобувачів освіти, підготовка спеціалістів для ефективного викладання тем, пов'язаних із сексуальним і репродуктивним здоров'ям, правами молоді, враховуючи вплив війни та посттравматичного стресу. Розв'язання цих складних проблем майже



завжди потребує комплексного, мультидисциплінарного підходу, залучення спеціалістів різних галузей охорони здоров'я та соціальної сфери.

Одеський національний медичний університет у **2**



співпраці з Університетом Даларни (Швеція) ініціював упровадження важливих заходів щодо інтеграції тематики сексуального та репродуктивного здоров'я і прав молоді у вищу медичну освіту в Україні. Шведський університет має великий досвід у реалізації глобальних програм з репродуктивного здоров'я та дотримання прав жінок у всьому світі. Окрім того, він є лідером серед європейських університетів у запровадженні онлайн-освіти, використовуючи у своїй роботі педагогічний підхід, орієнтований на потреби здобувачів вищої освіти.

У поточному році для здобувачів освіти і викладачів нашого університету розпочався тривалий онлайн-курс «Сексуальне і репродуктивне здоров'я та права молоді в Україні (у військовий час)» (7,5 кредитів) за наставництва професорів Університету Даларни. Крім суто медичних питань, цей курс охоплює широкий спектр тем, включаючи вплив війни та конфліктів на відносини, психічне здоров'я, ризиковану поведінку, насильство у стосунках, сексуальність, згоду, рівність, суспільні норми, поняття гендерної ідентичності та статі.

У рамках навчання викладачі і здобувачі освіти нашого університету також набувають практичних знань та навичок, необхідних для здійснення висококваліфікованих консультацій молоді щодо проблем, пов'язаних із репродуктивним та сексуальним здоров'ям (у т. ч. консультацій за принципом «рівний-рівному», онлайн-консультацій тощо).

Викладачі Одеського національного медичного університету, що проходять навчання на онлайн-курсі, взяли участь у п'ятиденному освітньому турі до Швеції, організованому Університетом Даларни. Основною метою візиту стало надання можливості поміркувати про норми та ідеї, пов'язані із сексуальним і репродуктивним здоров'ям, про специфічні потреби молоді, які неминуче виникають під час війни, а також отримати знання, необхідні для впровадження інноваційних підходів у вищу медичну освіту України, імплементацію зазначених тем в освітні програми студентів-медиків. Учасники стажування мали нагоду безпосередньо ознайомитися з унікальними аспектами шведської

моделі системи охорони здоров'я та соціального захисту, а саме: відвідати Центр Червоного Хреста в м. Упсала, де надається допомога дітям і дорослим, що пережили тортури, війну та переміщення, Національний центр проти насильства при університеті та лікарні м. Упсала, Клініку сексуального та репродуктивного здоров'я "МІКА", відділення екстреної допомоги жертвам зґвалтування, акушерські та молодіжні клініки у Стокгольмі. Освітній тур завершився візитом до Шведської асоціації сексуальної освіти (RFSU), де учасники дізналися про методики викладання тем, пов'язаних із сексуальним і репродуктивним здоров'ям.

Сьогодні триває співробітництво Одеського національного медичного університету та Університету Даларни. Ця ініціатива спрямована на довготривалу підтримку молоді в Україні та фінансується Шведським інститутом (#FundedbySI, @BalticSea\_SI).

**Катерина ПІТОЧКО,**  
доцент кафедри акушерства  
та гінекології



# Харчова алергія та харчова непереносимість: ЯК РОЗПІЗНАТИ СИМПТОМИ ТА УНИКНУТИ УСКЛАДНЕНЬ

Харчова алергія та харчова непереносимість є досить поширеними явищами, з якими стикається значна частина населення. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, харчова алергія вражає приблизно 1–3 % дорослих і 4–8 % дітей у світі, причому найбільш поширеними алергенами є молоко, яйця, арахіс, соя, риба, молюски, горіхи та пшениця. Що стосується харчової непереносимості, то за оцінками, від 15 до 20 % людей у світі мають цю проблему, часто не усвідомлюючи зв'язок своїх симптомів із певними продуктами. Наприклад, лактозна непереносимість є однією з найпоширеніших і вражає 65–70 % дорослого населення світу. У США щорічно близько 200 тисяч людей потребують невідкладної медичної допомоги через важкі алергічні реакції на їжу, і в 1–2 % випадків це призводить до анафілактичного шоку, що підкреслює важливість своєчасної діагностики та відповідного лікування.

Коли йдеться про харчові реакції організму, часто виникає плутанина між харчовою алергією та харчовою непереносимістю. Хоча обидва ці стани пов'язані з неприємними відчуттями після вживання певних продуктів, вони мають різну природу і потребують різного підходу до діагностики та лікування.

Харчова алергія виникає, коли імунна система починає сприймати білки певних продуктів як небезпечні чужорідні агенти. У відповідь вона виробляє антитіла, які запускають алергічну реакцію. Симптоми можуть з'явитися миттєво після вживання навіть найменшої кількості алергену. Залежно від ступеня тяжкості, алергія може проявлятися від незначного поколювання в роті, набряку губ, очей або обличчя до серйозних анафілактичних реакцій, що загрожують життю. Останні включають набряк язика та горла, утруднене дихання, запаморочення, і навіть втрату свідомості.

Сучасна медицина пропонує ефективні методи діагностики харчової алергії. Лабораторні тести дають змогу визначити наявність антитіл, які вказують на алергічну реакцію на певні продукти. Це важливий етап, оскільки знання про алергени допомагає уникати потенційно небезпечних ситуацій.

Водночас у багатьох людей спостерігаються симптоми, схожі на харчову алергію, але викликані вони іншими механізмами.

Харчову непереносимість або чутливість часто плутають з алергією через схожість симптомів. Однак, на відміну від алергії, імунна система не залучена до виникнення харчової непереносимості. Цей стан пов'язаний з проблемами у травній системі, коли організм не може належним чином перетравити певні харчі. Часто це стосується таких продуктів, як молоко, сир, шоколад, горіхи або злаки. Симптоми харчової непереносимості можуть включати здуття живота, біль, спазми, головний біль, запаморочення, а також проблеми з випороженням. Ці симптоми зазвичай проявляються через кілька годин після споживання продукту або навіть наступного дня.

Харчова непереносимість також може бути пов'язана з хронічними захворюваннями, такими як синдром подразненого кишечника або синдром хронічної втоми. Вона може сприяти розвитку хронічного запалення в кишечнику, що призводить до підвищеної проникності його стінки. Це явище відоме як «дірява кишка» і може спричинити розвиток різноманітних соматичних захворювань, включаючи проблеми з



серцем, суглобами, нирками, а також депресією та хронічними мігрєні.

На відміну від алергії, де імунна відповідь виникає одразу, харчова непереносимість часто є кумулятивною. Регулярне вживання продуктів, які організм не здатний належно перетравити, може призвести до поступового накопичення проблем і розвитку різноманітних дефіцитних станів. Це може позначитися на зовнішньому вигляді — погіршується стан шкіри, волосся, нігтів, а також може збільшитися маса тіла.

Визначення харчової непереносимості можливе за допомогою спеціальних тестів, які вимірюють рівень антитіл IgG. Ці антитіла можуть вказувати на наявність чутливості до певних продуктів. Знання про те, які продукти викликають дискомфорт, допомагає скоригувати раціон і уникнути негативних реакцій організму.

Важливо не ігнорувати сигнали, які подає ваш організм. Якщо після вживання їжі ви помічаєте неприємні симптоми, зверніться до лікаря. Своєчасна діагностика та правильне харчування допоможуть вам уникнути багатьох проблем зі здоров'ям і насолоджуватися життям без обмежень.

**Антон ШАНИГІН,**  
доцент кафедри гігієни, медичної екології та громадського здоров'я

# ДОТРИМУЙМОСЯ ПРАВИЛ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ГІГІЄНИ!

Інформаційна гігієна — галузь загальних знань, яка вивчає закономірності впливу на організм людини та суспільне здоров'я інформаційних потоків. Основною метою інформаційної гігієни є мінімізація негативного впливу потоків інформації на психічне та фізичне здоров'я, а також соціальне благополуччя суспільства в цілому.

Сам термін почали використовувати в зв'язку з розвитком інформаційних технологій і набуттям людьми майже необмеженого доступу до потоків різного роду інформації. Адекватні реакції на будь-які новини та події, перевірка відомостей на предмет достовірності й дотримання простих правил цифрової безпеки є запорукою вдалої інформаційної гігієни. В умовах постійного потужного інформаційного потоку дотримання інформаційної гігієни здатне захистити не лише від інформаційного маніпулювання, а й від його наслідків. Важливою частиною інформаційної гігієни є вміння розпізнавати неправдиву (фейкову) інформацію.

Основні правила інформаційної гігієни:

1. Завжди перевіряйте джерело інформації, на яке посилається автор. Не лініуйтеся «клікнути» на всі посилання, зашиті в текст новини, а якщо посилань немає — шукайте

першоджерело через пошукові системи. Не лініуйтеся також робити переклад іншомовних джерел, зараз це технічно нескладно. В ідеалі Ви маєте знайти всі згадані в тексті першоджерела, на які посилаються автори. І якщо немає збігу між новиною і першоджерелами — Ви маєте справу з дезінформацією, якщо читаете безпосередньо «вкид», або, можливо, з мізінформацією, якщо цей вкид поширили несвідомо різні ЗМІ.

2. Уникайте повторюваної інформації. Один із найдавніших механізмів маніпуляції, який достатньо ефективно працює, бо часто повторювана неправдива інформація, яку людина чує з абсолютно різних джерел, змушує підсвідомість повірити в неї. Це не стосується новин про подію, яка щойно трапилася, проте дуже ймовірно, що часто повторювана «аналітика», «експертна думка» або інша неоперативна інформація — інструмент маніпулювання.

3. Перевіряйте експертність. Дуже часто як інструмент «вкідання» в інформаційне поле дезінформації використовують «думку експерта». Не кожна людина, яка назвала себе експертом, є таким насправді, а всі «гучні» назви на кшталт «національний стратегічний аналітичний центр досліджень», «президентом» або «провідним аналітиком» якого є цей експерт, можуть бути назвою громадської організації, створеної для продукування фейків, або і взагалі — назвою анонімної сторінки у Фейсбук або Телеграм. Якщо людина, яку Вам представляють як експерта, не є таким у цій галузі за освітою, або його «прогнози» постійно помилкові, або з його іменем постійно пов'язані скандали — уникайте інформації, яка від нього надходить. Псевдоексперт може бути як свідомим джерелом дезінформації, так і через свою некомпетентність поширювати неправдиву інформацію несвідомо. Дуже часто такі експерти є коментаторами різних подій на телебаченні, оскільки їхня головна мета — заповнити сітку мовлення телеканалу між випусками новин.

4. Не робіть висновків на основі заголовків. Дуже часто заголовки не відповідають змісту новини або спотворюють її. Завжди читайте повний текст повідомлення.

5. Знижуйте інформаційне навантаження. Можливо, це — ключове правило. Постійне занурення до інформаційного потоку під час війни неодмінно призведе до емоційного виснаження, стресу, зниження уваги та критичного мислення. Бажання дізнатися більше інформації про одне і те саме явище може зіграти злий жарт — Ви «потонете» в хаосі інформації. Втрата критичного мислення й емоційне «вигорання»





змусять Вас підсвідомо шукати приємну інформацію, яка насправді не відповідатиме дійсності. Ви будете вірити в неіснуючі перемоги, а потім — ще більше втрачати емоційну рівновагу через розчарування в тому, що цього не відбулося. Робіть паузи в споживанні інформації хоча б годину на день чи день або півдня на тиждень. Важлива інформація, яку Вам потрібно знати, все одно Вас не омине, але при цьому Ви значно покращите свій емоційний стан.

6. Вивчайте різні точки зору на одну проблему. У першу чергу, звертайте увагу на те, чи та чи інша інформація подається однаково. Якщо є різні точки зору на певні події, вивчіть їх усі, і в першу чергу, довіряйте офіційним джерелам інформації й авторитетним ЗМІ. Зрозуміло, що у разі якісної дезінформаційної кампанії неправдиву інформацію можуть поширювати й ті, кому варто довіряти, проте в більшості випадків це правило працює. До авторитетних ЗМІ належать ті, хто має незалежне або іноземне фінансування, на кшталт Радіо Свобода, ЗМІ з довгою історією та відсутністю публічних скандалів.

7. Насторожуйтеся, коли починаються емоції. Використання слів «шок», «не може бути», «сенсація» та їм подібних, особливо в заголовках — ознака того, що це маніпуляція. Також остерігайтеся будь-яких заголовків або новин, які впливають на емоції, де описуються дуже детально якісь злочини, криваві, сексуальні, аморальні деталі. Емоції цих новин покликані відволікти Вас від змісту новини,

яка може бути абсолютною вигадкою.

8. Шукайте, кому вигідно, щоб Ви дізналися про новину та повірили в неї. Спробуйте проаналізувати, хто отримає вигоду від того, що Ви повірите в новину, хто зацікавлений у тому, щоб Ви діяли відповідно до того, до чого Вас закликають. Дізнавайтеся більше про власників ЗМІ, які поширюють інформацію. У багатьох випадках неможливо притягнути до відповідальності за неправдиву або неперевірену інформацію, а також неможливо контролювати увесь потік інформації в мережі Інтернет. Важливо розуміти, що фейки (неправдиві новини, спотворені факти) не фабрикують просто так, адже вони мають приносити вигоду своїм авторам. Важливо й те, що фейки поширюються швидше за факти. Ознаки фейків: яскрава емоційна забарвленість; емоційний заголовок не відповідає змістові статті; ненадійні інформатори; думка, оцінка, припущення — це не факт; розповсюдження стереотипів та навішування ярликів — один із методів пропаганди; теорія змови; помилки в публікаціях; недостовірні дата і час публікації.

Задля захисту від неправдивої інформації наполегливо радимо прочитати книги:

Мегель, Алла. Ворожі ПІСО. Як визначити та протистояти? [Текст] : навч. посіб. / Алла Мегель, Марія Яремчук. — Київ ; Нововолинськ : Формат, 2023. — 96 с.

Гамова, Ірина В'ячеславівна. Інформаційні війни [Текст] : підруч-

ник / Ірина В'ячеславівна Гамова. — Київ : ДТЕУ, 2022. — 184 с.

Ворожі інформаційні операції: нові виміри, нові виклики, нові медіа [Текст] : навч.-практ. посіб. / М. Польовий, Н. Стеблина, В. Болган, О. Пархитько. — Одеса : Ізбір-Ком, 2021. — 176 с.

Мороз, Оксана. Нація овочів? Як інформація змінює мислення і поведінку українців [Текст] / Оксана Мороз. — Київ : Yakaboo Publishing, 2020. — 288 с.

Опришко, Л. Правила світу інформації: як українським медіа наблизитися до європейських стандартів [Текст] : посіб. для журналістів / Л. Опришко, А. Сафаров, О. Чуранова. — Київ : Рада Європи, 2019. — 107 с.

Грипич, С. Н. Інформаційна культура: теоретичні засади та досвід [Текст] : навч. посіб. / С. Н. Грипич, Л. М. Буравкова ; за заг. ред. С. Н. Грипич. — 2-е вид., допов. — Київ : Кондор, 2018. — 344 с.

Прімбс, Штефан. Соціальні медіа для журналістів. Редакційна робота з Facebook, Twitter & Co [Текст] / Штефан Прімбс ; [пер. із нім. В. Климченко]. — Київ : Академія української преси, Центр вільної преси, 2018. — 198 с.

Почепцов, Г. Г. Сучасні інформаційні війни [Текст] / Г. Г. Почепцов. — Вид. 2-е, допов. — Київ : Києво-Могилянська академія, 2016. — 504 с.

**Сергій ПАШОЛОК,**  
к. мед. н., доцент кафедри  
медичної біології та хімії

# ЩОДО МОНІТОРИНГУ ЕПІДЕМІОЛОГІЧНОЇ СИТУАЦІЇ В УКРАЇНІ

**Інформаційна гігієна** — галузь загальних знань, яка вивчає закономірності впливу на організм людини та суспільне здоров'я інформаційних потоків. Основною метою інформаційної гігієни є мінімізація негативного впливу потоків інформації на психічне та фізичне здоров'я, а також соціальне благополуччя суспільства в цілому.

Тому вкрай важливим нині є моніторинг епідеміологічної ситуації, сприяння готовності для запобігання спалахам інфекційних захворювань, а також для планування управління відповіддю на потенційні спалахи.

Протягом трьох місяців за підтримки представництва ВООЗ в Україні проводяться заходи щодо визначення пріоритетів зоонозних та інфекційних захворювань людини у рамках проєкту «Зміцнення готовності та спроможності реагування в Україні на пріоритетні надзвичайні інфекційні захворювання». Для проведення комплексної оцінки стану громадського здоров'я щодо пріоритетних інфекційних захворювань залучено групу національних експертів (інфекціоністів і епідеміологів), до якої ввійшли професори О. А. Голубовська (Київ), С. О. Крамарьов (Київ), Л. В. Мороз (Вінниця), Т. В. Чабан (Одеса), К. В. Юрко (Харків), Н. О. Виноград (Львів). Обрані 6 регіонів: Одеська, Миколаївська, Херсонська, Харківська, Вінницька та Запорізька області.

15–16 серпня моніторинговий візит проведений у м. Одесі. У Департаменті охорони здоров'я ООДА відбулася зустріч експертів і представника ВООЗ з представниками структурних підрозділів з питань охорони здоров'я обласної та міської державної адміністрації, Одеського обласного центру контролю та профілактики хвороб, Головного управління Держпродспоживслужби в Одеській області.

Також у рамках проєкту експерти відвідали КНП «Одеська міська клінічна інфекційна лікарня ОМР», КНП «Одеський обласний центр

соціально значущих хвороб» ООДА, КНП «ЦПМСД № 4» ОМР. Під час конструктивної бесіди визначено основні ризики щодо виникнення надзвичайних ситуацій, пов'язаних із небезпечними інфекційними захворюваннями (ботулізм, гепатит А, сальмонельози, сказ, холера), оцінено планування готовності та готовність закладів на випадок надзвичайних ситуацій. Важлива складова зустрічі — виявлення й окреслення критичних прогалин, які необхідно усунути для забезпечення та узгодження національної нормативної бази з міжнародними стандартами.

16 серпня проведено тренінг для лікарів різних спеціальностей «Технічна підтримка у зміцненні готовності та спроможності реагування в Україні на пріоритетні інфекційні захворювання», організаторами якого є ГО «Всеукраїнська асоціація інфекціоністів» і кафедра інфекційних

хвороб Одеського національного медичного університету.

У ході проведення тренінгу лікарі отримали сучасну інформацію щодо епідеміологічних даних, клініки, методів діагностики небезпечних інфекційних хвороб, існуючих напрямів лікування хворих. Ретельно розглядалося й питання особливостей роботи з такими хворими. Також представлені та проаналізовані нормативні документи, що діють в Україні, та рекомендації ВООЗ щодо різних нозологій, акцентувалася увага на критичних прогалинах у національних правових актах і необхідності приведення їх у відповідність до міжнародних стандартів, що дасть змогу лікарям підвищити готовність, своєчасно реагувати та клінічно управляти небезпечними інфекційними захворюваннями, забезпечити недопущення їхнього подальшого поширення і виникнення надзвичайних станів.

**Тетяна ЧАБАН,**  
д. мед. н., професор, завідувачка  
кафедри інфекційних хвороб та  
дерматовенерології



Усі дорослі люди починають свій ранок з підбадьорюючого напою. Більша частина людства п'є зранку чай. Але не всі: дехто готує собі дуже запашний напій — каву. Багато хто, обравши улюблений вид кави, лише в загальних рисах знають про величезний вибір сортів та способів приготування популярного в усьому світі напою. Тому — починаємо.

На смак кави впливає ландшафт і клімат, при яких вона вирощується. Незважаючи на те, що багато країн вирощують одні й ті ж види кавових дерев, смак буде відрізнятися. Усього існує близько 60 видів кавових дерев і понад дві тисячі сортів кави.

Спершу — всім відома арабіка. Шляхетний смак, вишуканий аромат і неповторна кислинка роблять арабіку найбільш цінним видом кави. Але і популярності їй не позичати — знайти й купити каву сорту арабіка найпростіше. Близько 75 % світового виробництва припадає саме на цей вид кави. Далі йде робуста. Відрізняється великим вмістом ко-

фієну і високою міцністю. Її рідко п'ють у чистому вигляді, частіше за все буває в кавових сумішах у поєднанні з арабікою. Уже менш відома ліберика. Містить низький рівень кофеїну, приємний сильний аромат, але ненасичений смак. Зерна ліберики використовують у кавових сумішах для посилення аромату. Як правило, каву цього сорту не експортують, а використовують в районах зростання (Африка, Індонезія, Шрі-Ланка). Ще й збирати ліберіку складно, бо дерева цього виду, на відміну невеличкої арабіки, виростають на висоту до 20 метрів. Ще один маловідомий вид кавових дерев — ексцельза. Існує кілька видів залежно від місця зростання дерев. Моко, Бурбон, типіка і колумбійська кави — всі вони належать до сім'ї ексцельза. Максимально розкриває свої якості в сумішах, тому не використовується як моносорти. І останній вид кавових дерев, кавові зерна яких використовують для виготовлення кави, — це стенофіла. Тривалий час дерева стенофіли вважалися зниклими. Однак у 2018 році були знову знайдені в Сьєрра-Леоне.

Ці рослини стійкі до змін клімату, а смак плодів схожий на арабіку. Можливо, незабаром він вийде на більш широкий ринок. Поки ж сорт усе ще числиться у списку зникаючих видів.

Понад півтори сотні років світовим лідером на ринку кави (35 %) є Південна Америка. Тут каву вирощують практично скрізь — Колумбія, Болівія, Бразилія, Венесуела, Еквадор і Перу. У Центральній Америці каву вирощують Коста-Ріка, Сальвадор, Гватемала і Мексика. На території Бразилії вирощується понад 4 мільйони дерев і виробляються десятки сортів кави. М'який,



— кавові дерева вирощуються на гірських схилах. Ціна на каву Колумбії залежить від конкретного сорту. Найдорожчими сортами є богота, має незвичайний мигдальний аромат, і ексельсо, з м'яким смаком і легкою гіркуватістю. Завдяки спекотному, але м'якому клімату плантації Мексики ідеально підходять для вирощування арабіки. Залежно від місця зростання смак може від-

# ЗАПАШНИЙ НАПІЙ — КАВА!

різнятися. Наприклад, високогірна мексиканська кави містить у собі шоколадні та навіть хлібні нотки.

В'єтнам є не тільки другим лідером з виробництва кави, а й головним постачальником робусти у світі. Цей сорт вирощується на території всього В'єтнаму. В'єтнамська робуста відрізняється м'яким смаком, згладженою гіркотою і відсутністю кислих ноток. Також у В'єтнамі вирощують такі сорти, як ексцельза, мока, кулі та невеликий відсоток арабіки. Важлива особливість в'єтнамської кави — її фірмове обсмажування. Кавові зерна обсмажуються разом з какао-бобами, що збагачує каву легким шоколадним смаком. Іноді при обсмажуванні виробники додають фруктові сиропи, кокосову олію та інші інгредієнти.

Найдорожчою кавою у світі є вироблена в Індонезії копі лувак (Копі Luwak). Особливість її виробництва полягає в тому, що мусанги азійські (малайські пальмові куниці) поїдають плоди кавового дерева і після перетравлення виробляють зернятка кави, які збираються, миються і висушуються



з димними нотками та без кислинки сорт Бразилія Сантос є найвідомішим сортом арабіки. Використовується як моносорти, але часто і додається в кавові бленди. На сорт Конільон припадає 15 % усієї бразильської кави. Більше ніж 15 % світового обсягу кави припадає на Колумбію. Історично країна почала експортувати каву однією з перших. Сьогодні ж Колумбія є третьою у світі з виробництва кави. Вирощують тут переважно арабіку. Своїм неповторним смаком колумбійська кави зобов'язана особливому екваторіальному клімату і ландшафту

**7** на сонці. Завдяки особливій мікрофлорі мусангового шлункового тракту кава набуває унікальних смакових якостей. Копілувак має м'який, без гіркуватості та кислинки, смак. Щоб придбати кілограм цієї кави, доведеться викласти близько 550 євро.

Найдорожчою же сьогодні є кава родом з Таїланду Black Ivory. Це ще один ферментований сорт. У даному разі кавові ягоди згодуються слонам. Однак спробувати таку каву можна далеко не скрізь. Продається вона лише в заповіднику Анантра та в деяких готелях Таїланду, де за чашечку напою доведеться заплатити близько 50 доларів.

А тепер перейдемо до різноманітних шляхів приготування кави. Скільки кавоманів, стільки ж і кавових напоїв створено у світі. Кожен готує «еліксир сили» трішки по-своєму. Нині відомі рецепти 32 видів приготування кави. У деякі з них додають ще три чи більше компонентів — сиропи, віскі, вершки, збите молоко, шоколад, спеції. І зараз нагадаємо про найвідоміші кавові напої.

**Еспресо.** Подається в невеликих філіжанках (30–35 мл) і традиційно вважається найміцнішим з кавових напоїв, тимчасом як насправді є одним із найбільш щадних для шлунку і серця. У процесі приготування він втрачає досить багато кофеїну, причому набуває багатий смаковий та ароматичний букет.



**Макіато.** Це еспресо з молочною піною, як у капучино, у пропорціях 1 : 1. Можна сказати, що це різновид капучино у меншому обсязі.

**Американо.** Не що інше, як розбавлений водою еспресо. Вода доливається в уже приготовану каву, завдяки чому зникає властива еспресо гіркота, а аромат стає м'якшим. Традиційно на 30 мл еспресо припадає 120 мл води.

**Капучино.** Кавовий напій на основі еспресо з додаванням молочної піни. Капучино складається з трьох інгредієнтів, що змішуються в однакових пропорціях: на 1/3 еспресо припадає стільки ж гарячого молока та молочної піни. Усі складові напою повинні бути високої температури і подаватися в теплій філіжанці об'ємом 150–180 мл.

**Лате.** Це швидше не кавовий, а молочний напій, тому що його основу становить гаряче молоко (на одну частину еспресо три частини молока). Лате складається з трьох шарів і подається у високій прозорій склянці, щоб можна було побачити всі три шари — молока, молочної піни та кави.

**Мокачино.** Кавовий напій з додаванням шоколаду в традиційний лате, також відомий під назвою «моко». Готується так само, як і лате, за винятком того, що в останній момент у напій додається какао-порошок або шоколадний сироп.

**Кава по-турецьки.** Міцний кавовий напій з додаванням спецій, що готується з дрібно мелених кавових зерен. Традиційно його варять у турці на відкритому маленькому вогні, який не дозволяє каві скипіти, що призведе до втрати смаку й аромату. Має високу концентрацію кофеїну.

**Флет уайт.** Кавовий напій, що складається з несильно спіненого

молока та подвійної порції еспресо. На 110 мл молока припадає приблизно 60 мл кави. Від лате або капучино він відрізняється більш вираженим кавовим смаком з властивою гіркуватістю та м'яким молочним смаком.

**Фрапе.** Холодний кавовий напій, що складається з кави (подвійний еспресо) та молока (близько 100 мл). Усі компоненти повинні бути холодними та збитими у шейкери або міксері до однорідної суміші. Часто як основний інгредієнт додають морозиво, а також колотий лід та сиропи.

**Кава по-ірландськи.** Кавовий напій, приготований з кави, віскі, вершків та очеретяного цукру. Традиційний склад виглядає так: чотири порції еспресо, 30–35 мл віскі, 1 чайна ложка цукру та 2 столові ложки збитих вершків.

Міцність кави залежить від способу приготування, сорту кави, ступеня помолу й обсмаження. Найголовнішим є спосіб приготування та помол. Інакше кажучи, всі види кави в межах 200 мл будуть містити від 60 до 100 мг кофеїну. Для порівняння Red Bull містить 32 мг кофеїну на 100 мл води, тому дешевше та менш шкідливо просто випити філіжанку капучино. Найміцніша кава — еспресо, завдяки екстракції під великим тиском та співвідношенню кофеїну до об'єму напою. Протилежність еспресо — Декаф, кава, що пройшла обробку, вміст кофеїну в якій не має перевищувати 0,01 %.

Скільки кавових фанатів — стільки ж і кавових напоїв. Упевнені, у вас теж є власний спосіб приготування кави, можливо, саме ваш рецепт — найкращий.

**Ірина БОЙКО,**  
доцент кафедри загальної  
і клінічної фармакології  
та фармакогнозії

Редактор випуску І. В. Барвіненко  
Відповідальні секретарі  
А. В. Попов, Р. В. Мерешко  
Засновник і видавець — Одеський  
національний медичний  
університет

Адреса редакції:  
65082, Одеса, вул. Софіївська, 2. Тел. 723-29-63.  
Свідоцтво про реєстрацію: ОД № 685 від 29 березня 2001 р.  
Підписано до друку 20.09.2024. Тираж: 300. Замовлення 2692.  
Надруковано у видавництві Одеського національного  
медичного університету, 65082, Одеса, вул. Софіївська, 2. Тел. 723-29-63.