

## ТОВАРОЗНАВЧІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ХАРЧОВИХ ЖИРІВ У РЕСТОРАННІЙ СПРАВІ: ВПЛИВ ЯКОСТІ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ ЖИРІВ НА ХАРЧОВУ ПРОДУКТИВНІСТЬ ТА СПОЖИВАЧІВ

**С. В. ТИМЧУК<sup>1</sup>**, кандидат економічних наук

**Л. М. НЕЩАДИМ<sup>1</sup>**, кандидат економічних наук

**О. В. ДЖОГА<sup>2</sup>**, старший викладач

<sup>1</sup> Уманський національний університет садівництва

<sup>2</sup> Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

*Розвиток товарознавства як галузі наукового знання передбачає дослідження товарознавчих характеристик харчових жирів у ресторанній справі та їх впливу на харчову продуктивність та задоволення споживачів. Дана стаття представляє авторський погляд на різні аспекти, пов'язані з харчовими жирами, які використовуються у ресторанній кухні. Окрема увага приділяється визначенню ключових товарознавчих характеристик харчових жирів, які мають прямий вплив на якість страв та загальну продуктивність ресторану.*

**Ключові слова:** *товарознавство, харчові жири, ресторанна справа, якість страв, властивості жирів, здорове харчування.*

**Постановка проблеми.** У ресторанній справі, забезпечення високої якості страв та задоволення смакових потреб споживачів є ключовими факторами успіху. Один з найважливіших аспектів, який впливає на якість та харчову продуктивність ресторану – це використання харчових жирів. Товарознавчі характеристики харчових жирів грають вирішальну роль у досягненні цих цілей, враховуючи їх вплив на якість страв та задоволення споживачів.

Зауважимо, що аналіз якісних та фізико-хімічних властивостей жирів, таких як структура, плавлення, стабільність під високими температурами, аромат та смак є важливим аспектом і мають якісний вплив на споживачів та продуктивність закладів ресторанної справи. Дискусійними залишаються питання вибору харчових жирів, включаючи насичені жири, трансжири та ненасичені жири, і їх вплив на якість та харчову цінність страв. Розглядаючи важливість врахування специфічних вимог ресторанної справи при виборі харчових жирів, таких як стійкість до окислення, їх відповідність для різних видів кулінарної обробки та взаємодія з іншими інгредієнтами можна зазначити, що вони відіграють важливу роль у задоволенні смакових потреб споживачів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останні роки значний прогрес був зроблений в дослідженні та розумінні товарознавчих характеристик харчових жирів у ресторанній справі та їх впливу на харчову продуктивність і задоволення вимог споживачів. Цей напрямок досліджень отримав значну увагу як у наукових колах, так і серед фахівців ресторанної галузі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій вказує на важливість товарознавчих характеристик харчових жирів у контексті ресторанної справи. Дослідники, такі як Зубар Н. М., Захарчук В. Г., Кунділовська Т. А., Гайдукович Г. Є., Перепелиця В. В., Челябієва В. М., Ольшевська С. С., Боднарчук О. В. та інші, зосереджуються на аналізі фізичних, хімічних та технологічних властивостей харчових жирів та їх впливу на якість страв і задоволення споживачів. Окремі питання впливу харчових жирів на здорове харчування досліджене у публікаціях Босецької Н. Г., Бровенко Т. В., Gershuni V., Arne Astrup, Faidon Magkos, Dennis M. Bier, J. Thomas Brenna, Marcia C. de Oliveira Otto, James O. Hill, Janet C. King, Andrew Mente, Jose M. Ordovas, Jeff S. Volek, Salim Yusuf, Ronald M. Krauss та ін.

Ці вчені внесли вагомий внесок у розвиток наукових знань щодо вибору, використання харчових жирів у кулінарії та здоровому харчуванні і заміщення харчових жирів у ресторанній кухні. Їх дослідження стали теоретичною основою для даної статті, допомогли систематизувати та узагальнити існуючі наукові знання щодо товарознавчих характеристик харчових жирів.

**Метою статті** є подальший розвиток та розширення наукового розуміння харчових жирів у ресторанній справі, враховуючи їх вплив на харчову продуктивність та задоволення споживачів. Використовуючи існуючі наукові джерела та публікації, ми пропонуємо оновлені висновки та рекомендації, які сприятимуть покращенню якості страв і забезпеченню здорового харчування у ресторанній галузі. За допомогою аналізу досліджень і публікацій провідних вчених у сфері ресторанної справи, ми розширюємо наше розуміння товарознавчих характеристик харчових жирів та їх впливу на якість страв та задоволення споживачів у ресторанній справі.

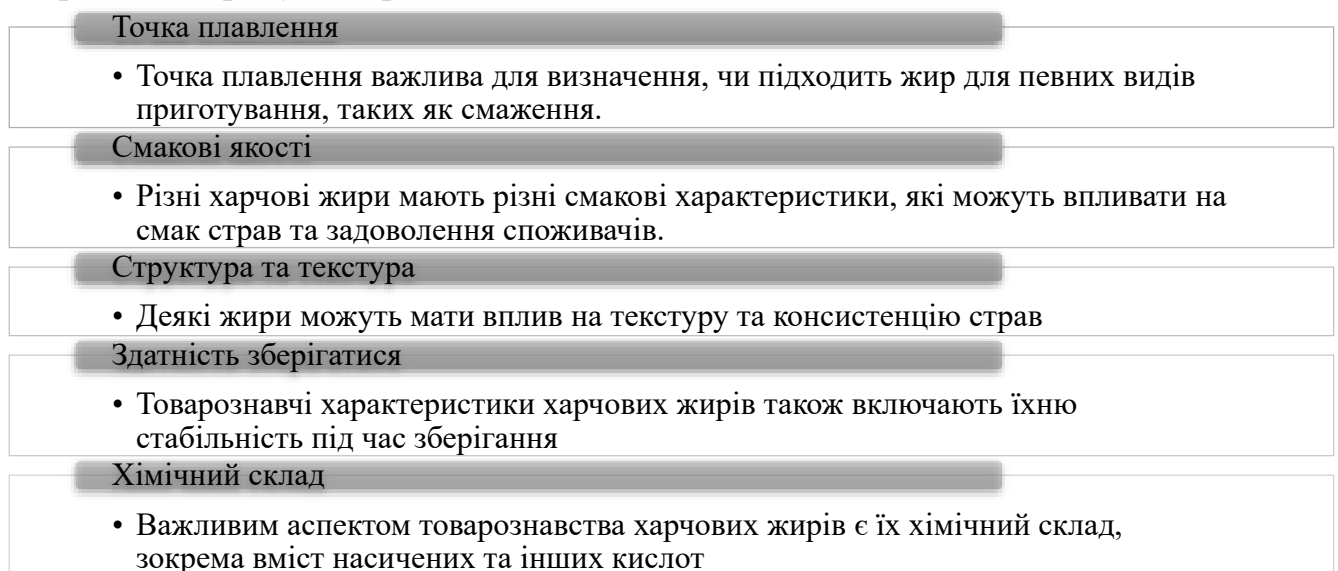
**Методика досліджень.** Теоретико-методологічною основою проведеного дослідження був комплексний аналіз наукових джерел, публікацій та досліджень, пов'язаних з типами харчових жирів, їхніми властивостями та використанням у ресторанній кухні і їх впливі на здоров'я споживачів. В процесі дослідження використовувались загальнотеоретичні методи. При дослідженні теоретичних аспектів в сфері товарознавства харчових жирів використано системний метод. За допомогою абстрактно-логічного методу – обґрунтовано і викладено висновки та пропозиції стосовно концептуальних положень застосування харчових жирів у ресторанній справі та їх якісного впливу на продукцію та споживачів.

**Результати досліджень.** Харчові жири представляють собою продукти харчування, які отримують з жирових тканин організмів, як рослинного, так і тваринного походження. Відповідно до їхнього джерела, вони класифікуються на тваринні та рослинні, які, в свою чергу, можуть бути у твердому або рідкому стані [1, с. 132].

У ресторанній кухні використовуються різні типи харчових жирів, залежно від їхнього призначення та технології приготування страв. Основні типи харчових жирів, що зустрічаються у ресторанній кухні, включають: рослинні олії, тваринні жири, маргарин, сало, кокосове масло та ін. Соева, соняшникова,

кукурудзяна, оливкова, ріпакова олії широко використовуються для смаження, заправок, маринування та приготування соусів. Вершкове масло, свинячий жир, гусячий жир надають багато смакових якостей стравам, додають текстуру та аромат. Маргарин – штучний жир, який виготовляється з рослинних олій шляхом гідрогенізації використовується для випічки, приготування кремів та деяких соусів [1, с. 15, 133]. Сало використовується особливо в традиційних кухнях, де має важливе значення для смаження та приготування страв. Кокосове масло широко використовується в екзотичній кухні та для випічки, має характерний аромат та смак. Вибір конкретного типу жиру залежить від бажаної смакової якості, текстури страви, технології приготування та впливу на здоров'я споживачів.

У ресторанній справі товарознавчі характеристики харчових жирів грають важливу роль, оскільки вони впливають на якість страв, текстуру, смак та збереження продуктів (рис. 1).



**Рис. 1. Основні ключові товарознавчі характеристики харчових жирів для ресторанної справи\***

*Примітка: \*розроблено авторами*

Ці ключові товарознавчі характеристики допомагають ресторанним фахівцям та кухарям зробити правильний вибір харчових жирів для досягнення високої якості страв та задоволення смакових потреб споживачів. Одним із сухих способів приготування страв за рахунок теплової обробки продуктів є отримання продуктів із специфічним запахом і ароматом смажених, копчених або запечених з золотистою кірочкою. Одним із таких способів є смаження продуктів: сотерування, у фритюрі, смаження у жарильній шафі та на відкритому вогні, смаження в ІЧ-апаратах та на грилі, барбекю [1, с. 58].

Фізичні та хімічні властивості харчових жирів мають значний вплив на якість та тривалість зберігання харчових продуктів у ресторані. Різні харчові жири мають різні точки плавлення. Жири з низькою точкою плавлення можуть стати рідкими або м'якими при невеликому підігріванні, що може призвести до зміни текстури та якості продукту під час зберігання.

Структура та консистенція готових став часто залежать від характеристик харчових жирів. Наприклад, деякі жири можуть затвердіти під низькими температурами, що може призвести до зміни текстури та структури харчових продуктів. Також жири піддаються окисленню, особливо при взаємодії з киснем. Це може спричинити раннє псування продуктів, зміну смаку та аромату, а також зниження харчової цінності. Жири з високим вмістом насичених жирів та трансжирів можуть бути менш стійкими до окислення, що може призвести до скорочення терміну зберігання продуктів та погіршення якості [1, с. 28, 139].

Харчові жири можуть взаємодіяти з іншими компонентами харчових продуктів, такими як білки та вуглеводи. Це може впливати на структуру, стабільність та якість продукту під час зберігання. Врахування цих фізичних та хімічних властивостей харчових жирів допомагає ресторанним закладам зберігати продукти в оптимальних умовах, підтримувати якість та забезпечувати безпеку для споживачів.

У сучасному ресторанному бізнесі, де якість страв та задоволення смакових потреб споживачів є ключовими факторами успіху, використання харчових жирів відіграє значну роль. Технологічні аспекти пов'язані з вибором та застосуванням харчових жирів мають велике значення для досягнення бажаної якості страв та забезпечення оптимального досвіду споживачів.

Серед технологічних аспектів, що варто враховувати, особлива увага приділяється точці плавлення різних жирів, оскільки вона визначає відповідність жиру для певних методів приготування, таких як смаження, випікання або маринування. Стабільність жирів під високою температурою також має велике значення, оскільки вибір правильного жиру допомагає досягнути оптимальної якості страв, зберігаючи їхню текстуру та смакові характеристики.

Значимим фактором, який варто враховувати, є аромат та смак, які можуть варіюватись в залежності від типу використовуваного жиру. Це відкриває широкі можливості для створення різноманітних смакових профілів та підкреслення характеру страв. Окрім того, важливо враховувати взаємодію харчових жирів з іншими інгредієнтами, такими як білки, вуглеводи та спеції, що може впливати на структуру, стабільність та якість страв.

Здорове харчування стає все більшою пріоритетною темою у сучасному суспільстві. У контексті ресторанного харчування, вибір харчових жирів грає вирішальну роль у забезпеченні здорового харчування для споживачів [2, с. 153]. Застосування правильних жирів може мати великий вплив на здоров'я споживачів, а також на їхні загальні харчові звички. Вибір харчових жирів має важливе значення для здоров'я споживачів у контексті ресторанного харчування (табл. 1). Вибір харчових жирів у ресторанній справі має прямий вплив на здоров'я споживачів. Ресторанам рекомендується бути свідомими та враховувати ці фактори, пропонуючи збалансовані страви з використанням здорових жирів, що сприятимуть здоров'ю споживачів. Одним із способів підвищення біологічної цінності харчових жирів у кулінарії – заміна молочного жиру рослинними оліями або жирами [4, с. 282].

**Табл. 1. Аспекти впливу харчових жирів на здоров'я споживачів у контексті ресторанного харчування\***

Аспект	Характеристика
Вміст насичених жирів	Харчові жири можуть містити насичені жири, які при високій концентрації в раціоні можуть підвищувати ризик розвитку серцево-судинних захворювань [6, 7]. Вибір жирів з меншим вмістом насичених жирів, таких як рослинні олії або риб'ячий жир, може сприяти поліпшенню кардіоваскулярного здоров'я споживачів.
Вміст трансжирів	Трансжири, які утворюються під час гідрогенізації рослинних олій, можуть підвищувати ризик розвитку серцево-судинних захворювань та запалення [1, с. 136]. Вибір жирів з мінімальним вмістом трансжирів або уникнення продуктів, що містять трансжири, є важливим для підтримання здорового режиму харчування.
Вміст поліненасичених жирів	Поліненасичені жири, такі як омега-3 та омега-6 жири є корисними для здоров'я серця та мозку. Риб'ячий жир, лляна олія та інші джерела поліненасичених жирів можуть бути корисними альтернативами для ресторанів, які прагнуть пропонувати здорові страви [1, с. 133].
Вплив на вагу та обсяги порцій	Деякі жири мають високу калорійність, що може впливати на вагу споживачів. Враховуючи це, ресторани можуть звертати увагу на розумні порційні розміри та контролювати використання жирів, які мають високу енергетичну цінність.
Алергенність	Деякі харчові жири, такі як арахісова олія або соєвий лецитин, можуть бути алергенами для деяких людей. Ресторанам варто мати на увазі потенційну алергенність жирів та повідомляти про їхню наявність у стравах.

*Примітка: \*розроблено авторами*

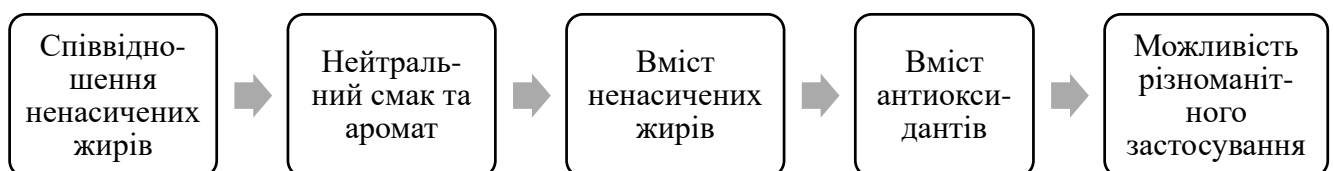
Використання замітника молочного жиру «Sania» у виробництві спредів дасть змогу створити продукт із необхідною консистенцією, наближеною до вершкового масла, та оптимальним жирнокислотним складом, що задовольнятиме вимоги здорового харчування [5]. Завдяки особливостям технології виробництва комбінованих сумішей харчових жирів, можна використовувати значну кількість рослинних компонентів, зокрема рослинних олій, разом з молочними компонентами. Це дозволяє отримати комбіновані жирові суміші, які містять більше вітамінів і біологічно активних речовин, а також мають нижчий вміст холестерину, порівняно з вершковим маслом. Вони також мають споживчі переваги, наприклад, не замерзають при температурах від -4 до -12 °C і мають пластичну консистенцію [4]. Gershuni V. стверджує, що на основі існуючих доказів насичені жири є важливою складовою здорової дієти, коли вони зустрічаються в природній формі та споживаються в контексті дієти, що базується на малооброблених продуктах [7].

У сучасному світі, де здорове харчування та відповідальне ставлення до здоров'я стають все більшими пріоритетами, ресторани виявляють зростаючий

інтерес до інноваційних підходів щодо заміщення традиційних харчових жирів. Це стає необхідністю для поліпшення харчової продуктивності та забезпечення здорового харчування споживачів. Згідно рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), збалансована харчова дієта передбачає, що жири повинні становити не більше 30 % добової калорійності, при цьому складова насичених жирів не повинна перевищувати 10 %, поліненасичених жирів – 7 %, а мононенасичених – 13 %. Споживання транс-жирів має бути обмежене до менше ніж 1 % від загальної кількості спожитої енергії. У різних країнах піраміди харчування мають свої особливості по вмісту жирів у раціоні. Наприклад Швейцарська піраміда здорового харчування містить окремий шар з жирами і маслами. Німецька піраміда здорового харчування містить сторони з чотирьох груп продуктів: рослинна їжа, тваринна їжа, олії та жири та напої [3, с. 13].

Роль трансжирів, насичених жирів та інших жирів у харчуванні вивчається в контексті їхнього впливу на серцево-судинну систему та загальне здоров'я споживачів. Розглядаються новаторські методи заміщення цих жирів у стравах ресторанної кухні, такі як використання рослинних олій з високим вмістом ненасичених жирів, альтернативних жирів з низьким вмістом насичених жирів та збагачених омега-3 жирів. Досліджуються також новітні технології та інновації, такі як використання натуральних емульгаторів, структурних модифікацій та мікроенкапсуляція, які сприяють створенню здорових жирів зі збереженням смакових та текстурних якостей [2, с. 54]. Розуміння цих інноваційних підходів сприятиме розвитку здорової гастрономічної сфери та сприятиме задоволенню споживачів, які прагнуть насолоджуватися якісними стравами, що сприяють їхньому здоров'ю та благополуччю.

Здорові харчові жири мають ряд товарознавчих характеристик, які можуть бути використані у ресторанній кухні та впливають на якість страв (рис. 2).



**Рис. 2. Товарознавчі характеристики харчових жирів, які можуть впливати на якість страв\***

*Примітка: \*розроблено авторами*

Здорові харчові жири, такі як рослинні олії (оливкова, рапсова, соняшникова) та риб'ячий жир, мають високий вміст ненасичених жирів, зокрема одинарних та багатоненасичених жирних кислот, таких як омега-3 та омега-6. Ці жири є корисними для здоров'я серця та знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Вони також сприяють зниженню рівня «поганого» холестерину в організмі.

Важливо враховувати співвідношення різних типів ненасичених жирів у харчових продуктах. Наприклад, рівноважне співвідношення між омега-3 та омега-6 жирами є важливим для здоров'я. Ресторани можуть використовувати

жири з правильним співвідношенням ненасичених жирів для створення збалансованих та корисних страв.

Здорові харчові жири часто містять антиоксиданти, такі як вітамін Е та фітостероли. Ці речовини допомагають запобігти окисленню жирів та зберігають продукти свіжими і стабільними. Використання таких жирів у ресторанній кухні може покращити тривалість зберігання та якість страв. Проте, при короткочасному нагріванні під дією температури, що не перевищує 100 °С, жири не зазнають істотних змін у своєму складі. При цьому можуть руйнуватися вітаміни А і Е [1, с. 140].

Здорові харчові жири, такі як оливкова олія, мають приємний та нейтральний смак та аромат. Це дозволяє їм використовуватися у широкому спектрі страв без зміни основного смаку. Такі жири можуть підкреслювати смак інших інгредієнтів, доповнюючи смакову гармонію страв. Здорові харчові жири мають широкий спектр застосувань у ресторанній кухні. Вони можуть бути використані для смаження, пекарських виробів, приготування соусів та заправок. Це надає ресторанам гнучкість та можливість створення різноманітних та смачних страв. Урахування цих товарознавчих характеристик здорових харчових жирів допомагає ресторанам вибрати відповідні жири для своїх страв, що сприяє вдосконаленню якості страв і забезпеченню здорового харчування для споживачів. Крім того, це сприяє розвитку позитивного іміджу ресторану, що підтримується тенденцією до здорового способу життя та свідомого вибору харчових продуктів серед споживачів. Використання здорових харчових жирів у ресторанній кухні може покращити якість страв, забезпечити насиченість поживними речовинами та сприяти збереженню оптимального здоров'я й добробуту споживачів.

В сучасному світі здорове харчування набуває все більшого значення, а споживачі все більше прагнуть до збалансованого і корисного харчування. У цьому контексті ресторанна справа, як важлива галузь харчового сервісу, має великий потенціал вплинути на харчування споживачів і покращити їхнє здоров'я. Одним з ключових факторів, які необхідно враховувати в ресторанній кухні, є склад жирів, які використовуються при приготуванні страв. Насичені жири, які містяться в деяких харчових продуктах, можуть мати негативний вплив на здоров'я, особливо у великих кількостях. Тому стратегії зменшення вмісту насичених жирів неприродної форми у ресторанній кухні стають актуальними і важливими.

Проте, зменшення вмісту насичених жирів у ресторанній справі вимагає уважного підходу, щоб забезпечити відповідну якість страв і рівня задоволення споживачів. Стратегії можуть включати в себе використання замінників насичених жирів, впровадження більш здорових технологічних процесів та використання інноваційних інгредієнтів.

**Висновки.** Вибір харчових жирів має прямий вплив на здоров'я споживачів у контексті ресторанного харчування. Різні типи жирів мають різний вплив на ризики серцево-судинних захворювань та загальний стан здоров'я. Оптимальний вибір здорових харчових жирів у ресторанній кухні може позитивно впливати на

здоров'я споживачів та сприяти створенню більш здорового харчового середовища.

Інноваційні підходи до заміщення традиційних харчових жирів у ресторанній кухні виявляються перспективними для поліпшення харчової продуктивності та здоров'я споживачів. Впровадження нових технологій та інгредієнтів дозволяє створити здорові альтернативи традиційним жирам у стравах, що сприяє задоволенню споживачів та підвищує їх інтерес до здорового харчування.

Отже, дане дослідження розкриває важливість товарознавчих характеристик харчових жирів у ресторанній справі та показує їх вплив на харчову продуктивність і ступінь задоволення споживачів. Використання правильних харчових жирів, технологічні інновації та здоровий вибір сприяють покращенню якості страв, забезпечують здоровий режим харчування і підвищують задоволення споживачів у ресторанній галузі.

### **Література:**

1. Зубар Н. М. Теоретичні основи харчових виробництв : підруч. /Н.М. Зубар. Київ: Видавничий дім «Кондор», 2020. 304 с.
2. Захарчук В. Г., Кунділовська Т. А., Гайдукович Г. Є. Технологія продукції ресторанного господарства: навчальний посібник. Одеса: ОНЕУ, Атлант ВОІ СОІУ, 2016. 479 с.
3. Босецька Н. Г., Бровенко Т. В., Перепелиця, В. В. Практики здорового харчування: європейський досвід. *Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія «Технічні науки»*. 2022. № (1). С. 12–17.
4. Челябієва В. М., Ольшевська С. С. Отримання та оцінка якості харчових жирів підвищеної біологічної цінності. *Технічні науки та технології*. 2020. № 3(21). С. 281–285.
5. Боднарчук О. В. Конструювання жирової основи спреду *Збірник наукових праць Вінницького національного аграрного університету*. Серія: Технічні науки. 2015. № 1 (2). С. 31–36.
6. Astrup A., Magkos F., Bier D. M., Brenna J. Th., Otto M. C. de Oliveira et al. Saturated Fats and Health: A Reassessment and Proposal for Food-Based Recommendations: JACC State-of-the-Art Review. *Journal of the American College of Cardiology*. 2020. Vol. 76. Iss. 7. P. 844–857.
7. Gershuni V. Saturated Fat: Part of a Healthy Diet. *Current Nutrition Reports*. 2018. URL: DOI: 10.1007/s13668-018-0238-x.

### **References:**

1. Zubar, N. M. (2020). *Theoretical Foundations of Food Production*. Kyiv: Publishing House «Kondor», 2020. 304 p. (in Ukrainian).
2. Zakharchuk, V. H., Kundilovska, T. A., Haidukovych, H. Ye. (2016). *Restaurant Hospitality Production Technology*. Odessa: Odessa National Economic University, Atlant VOU SOIU, 2016. 479 p. (in Ukrainian).
3. Bosetska, N. H., Brovenko, T. V., P erelytsia, V. V. (2022). Practices of Healthy Eating: European Experience. *Scientific Bulletin of Poltava University of Economics and Trade. Series «Technical Sciences»*, 2022, no. (1), pp. 12–17.



4. Cheliabiieva, V. M., Olshevska, S. S. (2020). Obtaining and Quality Assessment of High Biological Value Food Fats. *Technical Sciences and Technologies*, 2020, no. (3(21)), pp. 281–285.

5. Bodnarchuk, O. V. (2015). Designing the Fat Base of Margarine. *Collection of Scientific Papers of Vinnytsia National Agrarian University*. Series: Technical Sciences, 2015, no. 1 (2), pp. 31–36.

6. Astrup A., Magkos F., Bier D. M., Brenna J. Th., Otto M. C. de Oliveira et al. (2020). Saturated Fats and Health: A Reassessment and Proposal for Food-Based Recommendations: JACC State-of-the-Art Review. *Journal of the American College of Cardiology*, 2020, Vol. 76, Iss. 7, pp. 844–857.

7. Gershuni, V. (2018). Saturated Fat: Part of a Healthy Diet. *Current Nutrition Reports*. DOI: 10.1007/s13668-018-0238-x.

### ***Annotation***

***Tymchuk S., Neshchadym L., Dzhoha O.***

***Product characteristics of food fats in the restaurant industry: impact of fat quality and properties on food productivity and consumers.***

*The scientific article is dedicated to studying the commodity characteristics of food fats in the restaurant industry and their impact on food productivity and consumer satisfaction. The article explores various aspects related to the commodity characteristics of food fats used in the restaurant kitchen. The main types of food fats, their peculiarities, and characteristics that make them essential components of restaurant cuisine are analyzed. Special attention is given to determining the key commodity characteristics of food fats that directly influence the quality of dishes and overall restaurant productivity.*

*The purpose of the article is to further develop and expand the scientific understanding of food fats in the restaurant industry, taking into account their impact on food productivity and consumer satisfaction.*

*The article discusses the physical and chemical properties of food fats that affect the quality and shelf life of food products in restaurants. Factors such as oxidation stability, heat and light stability, aroma, and taste are analyzed as they determine the storage duration and preservation of dish quality. Technological aspects related to the use of food fats in the restaurant industry, which should be considered, are examined. Various methods and technologies that effectively utilize food fats to enhance dish quality and optimize cooking processes are analyzed.*

*In the context of healthy eating, the influence of food fat choices on consumer health in restaurant dining is considered. The impact of saturated fats, trans fats, and unsaturated fats on the risks of cardiovascular diseases and overall consumer well-being is analyzed. Furthermore, the article investigates innovative approaches to replacing traditional food fats in the restaurant kitchen with the aim of improving food productivity and consumer health. New technologies and ingredients that allow for the creation of healthy alternatives to traditional fats in dishes are discussed. Based on the aforementioned research, recommendations are formulated regarding the selection and use of food fats in the restaurant industry to improve dish quality, food productivity, and consumer health.*

***Key words:*** food science, food fats, restaurant industry, dish quality, fat properties, healthy eating.