

## **32. ІННОВАЦІЙНІ М'ЯСНІ ПРОДУКТИ НА ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ МІНЕРАЛЬНИХ РЕЧОВИН В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ**

**Т.М. Повх, О.І. Гащук**

*Національний університет харчових технологій*

Здоров'я людини забезпечується правильним функціонуванням органів і систем організму. Мінеральні речовини беруть участь у багатьох метаболічних процесах організму та забезпечують його здорове функціонування.

Протягом останніх років спостерігається стійке порушення в структурі харчування населення України, яке викликає так званий "прихований голод" внаслідок дефіциту в раціоні вітамінів, особливо антиоксидантного ряду (А, Е, С), макро- і мікроелементів (йоду, заліза, кобальту, міді, цинку, кальцію, фтору, селену). Дефіцит вітамінів, макро- і мікроелементів, тваринного білка став масовим постійно діючим негативним чинником. Нераціональне, розбалансоване, полідефіцитне харчування призводить до розвитку і різкого зростання у населення хронічних неінфекційних захворювань: серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, хвороб обміну, онкологічних, які набувають епідемічного ха-

рактеру. "Прихований голод" загрожує фізичному і інтелектуальному здоров'ю нації.

Застосуванням спеціальних медичних препаратів не дає позитивного ефекту без дотримання принципів лікувально-профілактичного харчування. Можливим шляхом позитивного впливу на оздоровлення населення України є споживання продуктів збагачених мінеральними речовинами.

Аналіз літературних джерел показав, що на сьогоднішній день проблема використання селену та йоду в раціоні здорової людини та лікувально-профілактичному харчуванні є досить актуальна. Особливо актуальне застосування спеціалізованих продуктів, що включають селен, йод, кальцій та біологічно активних добавок до їжі для вагітних і жінок, що годують, дітей різного віку і підлітків, що проживають в екологічно несприятливих умовах. Добова потреба дорослої людини в селені та йоду становить від 150 до 200 мкг на добу, кальцію – 1000 мг/добу.

Не менш важливою проблемою є залізодефіцитна анемія — це широко розповсюджений патологічний стан, що характеризується зменшенням вмісту заліза в крові, кістковому мозку та депо; крім того, порушується синтез гемоглобіну, білків, що містять залізо, та залізовмісних тканинних ферментів. Добова потреба в залізі становить – 10-20 мг.

Магній - найважливіший елемент життєдіяльності. Дослідження останніх років показують дефіцит магнію проявляється не тільки в неврологічних і кардіологічних симптомах (депресії, нервозність, безсоння, тахіаритмія, артеріальна гіпо- та гіпертензія), але і в порушеннях імунного статусу аж до провокації онкопатології, порушеннях вуглеводного обміну у вигляді початкових стадій цукрового діабету і так званого синдрому хронічної втоми. Добова потреба становить 400-500 мг.

Один із елементів, який бере активну участь у формуванні кісткової системи – фосфор. Крім впливу на ріст кісток і зубів, фосфор сприяє правильному росту клітин і нормальній роботі нирок, бере участь у процесі засвоєння вітамінів і перетворення їжі в життєву енергію. У кістках, м'язах, нервовій системі і клітинах мозку людини міститься близько 1 кг фосфору. Разом із кальцієм фосфор є основою кісткової тканини. Добова потреба становить 1500-1800 мг.

Серед мікроелементів важливу роль виконує кобальт, так як бере участь в кровотворенні, підвищує імунну систему, активізує ріст кісткової тканини; нормалізує деякі обов'язки центральної нервової системи (попереджає втомлення, дратівливість, загострення нервових захворювань). Оптимальна інтенсивність надходження кобальту в організм людини становить 20-50 мкг/добу.

Отже, розробка інноваційних продуктів вимагає комбінування сировини тваринного і рослинного походження багатих природними легкодоступними сполуками, що містять макро- і мікроелементи, що приведе до підвищення функціональних властивостей продукту.