

22 Мінеральні речовини у технології хлібобулочних виробів для людей похилого віку

Андрій Кравченко, Тетяна Васильченко, Олена Білик
Національний університет харчових технологій

Вступ. Рациональне харчування людей похилого віку потребує створення асортименту продуктів, нутрієнтно адекватних специфіці їх потреб. Слід пам'ятати, що своєчасна організація геродієтичного харчування може зменшити кількість найпоширеніших захворювань цієї групи населення, таких, як цукровий діабет, захворювання опорно-рухового апарату, шлунково-кишкового тракту, органів зору, серцево-судинних. Це також сприятиме зниженню ризику передчасного старіння, що є одним із факторів досягнення людиною межі її біологічного віку (90-100 років).

Основний принцип первісної профілактики та лікування основних патологій старості – перехід на адекватне харчування з достатнім вмістом кальцію, магнію, міді, цинку та інших мікроелементів, вітамінів D, A, E, C, групи B, білків і пептидів (колагену), необхідних для побудови кісткової та хрящової тканини, поліненасичених жирних кислот, пробіотиків і пребіотиків. Тому розроблення продуктів геродієтичного харчування із функціональними властивостями є дуже важливим у сучасних умовах.

У хлібопеченні мінеральні солі нині застосовують у складі живильних середовищ під час активації дріжджів, у виробництві рідких дріжджів, а також у деяких комплексних хлібопекарських поліпшувачах. Особливе значення має використання мінеральних солей як заміників натрію хлориду у виробництві хлібобулочних виробів, призначених для дієтичного харчування різних вікових груп та профілактичного й лікувального харчування хворих на різні хвороби. Внесення мінеральних сполук доцільно розглядати як фактор підвищення харчової цінності хліба, оскільки мінеральні елементи беруть участь в обмінних процесах, що відбуваються в організмі людини.

На сьогодні цікавою та досить перспективною добавкою у виробництві хлібобулочної продукції геродієтичного харчування може стати харчова біла глина. У медичній практиці її широко використовують. Глина білого кольору (каолін) складається з мінералу каолініту, що не розчиняється у воді. Очисна, тонізуюча і оздоровча дія, яку надають організму мінеральні солі та мікроелементи, що містяться в білій глині, відомі з давніх часів, тому її застосовували як сорбент – поглинач, що зв'язує і видаляє з травного тракту токсичні речовини.

Біла глина рекомендується до раціону харчування як додаткове джерело мікро- та макроелементів (кремнію, алюмінію, фосфору, заліза, магнію, кальцію, калію та ін.) у добре засвоюваній формі з метою очищення організму. Вона має адсорбуючі властивості, сприяє виведенню токсинів і радіонуклідів з організму, зміцненню волосся та нігтів.

Висновок. Отже, хлібобулочні вироби з додаванням білої харчової глини в перспективі можуть мати не лише привабливі органолептичні показники, а завдяки багатому мінеральному складу будуть вельми корисні для всіх верств населення, не тільки для людей похилого віку, для яких такі продукти взагалі мають шанс стати незамінними.