

# **ПРОБЛЕМА НЕСТАЧІ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН У ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ**

**Кобець О.С., Арпуль О.В., Доценко В.Ф.  
Національний університет харчових технологій  
м. Київ**

Проблема харчування була і залишається однією з найважливіших проблем перед людством. Організм людини не синтезує нутрієнтів, він повинен отримувати їх з продуктами, які мають потрапляти регулярно в повному об'ємі і кількості в відповідності з фізіологічними потребами організму у всі пори року.

Рішення цієї проблеми полягає в створенні технологій виробництва якісно нових продуктів функціонального призначення, споживання яких сприяло б профілактиці та зміцненню здоров'я населення. Сучасні тенденції розвитку ринку кондитерських виробів характеризуються збільшенням попиту населення на борошняні кондитерські вироби (БКВ), випуск яких в останні роки постійно збільшується. Істотним недоліком БКВ є незначний вміст в них таких важливих біологічно активних речовин, як харчові волокна, вітаміни, макро-і мікроелементи, незамінні амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти. Вони є, в основному, джерелом легкозасвоюваних вуглеводів і насичених жирів, надмірне споживання яких порушує збалансованість раціону. У зв'язку з цим БКВ стають перспективними об'єктами для збагачення їх функціональними інгредієнтами.

Однією з проблем у харчуванні населення України – є нестача харчових волокон в раціоні. Харчові волокна - це певні вуглеводи, що входять до складу рослин, овочів, зернових, які організм людини не може засвоїти. Кожен має можливість переконатися, що харчові волокна – справжній чистильник шлунково-кишкового тракту. Завдяки клітковині поліпшується травлення, вона покращує перистальтику кишечника, зменшує вміст холестерину, знижує рівень глюкози в крові. Такий ефект знижує ризик утворення запорів, розвитку цукрового діабету, атеросклерозу, гіпертонії і раку товстого кишечника.

Добова норма споживання харчових волокон дорослою людиною становить 25...40 г, але, в тому випадку, якщо вона веде активний спосіб життя, тобто займається спортом, то клітковини потрібно більше. Щоб забезпечити цю норму споживання клітковини, людина повинна з'їдати по 1,5 кг фруктів і овочів у день. Це під силу не кожному, тому і рекомендується застосовувати різного роду збагачувальні добавки, а саме висівки та препарати харчових волокон.

Створення БКВ нового покоління відбувається за рахунок збагачення їх життєво важливими біологічно активними речовинами: харчовими волокнами, насиченими жирними кислотами, макро- та мікроелементами.

Були проведені дослідження, які показали доцільність використання пшеничних харчових волокон (ПХВ) в якості поліпшення органолептичних та фізико-хімічних показників випечених бісквітних напівфабрикатів. Дослідження показали, що бісквітне тісто при внесенні ПХВ має кращі фізико-хімічні показники, а бісквітний напівфабрикат – кращі органолептичні та реологічні показники якості.

Науковий керівник – доктор технічних наук,  
професор – Доценко В.Ф.