

# М'ЯСНІ ПРОДУКТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З АКТИВНИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ

Коваленко С.В., магістрант

Наукові керівники: канд. техн. наук, доц. Ю.П. Крижова

Національний університет біоресурсів

та природокористування України, м. Київ,

д-р техн. наук, проф. І.І. Кишенько

Національний університет

харчових технологій, м. Київ

Раціональне харчування являється одним з найважливіших факторів здорового способу життя, що стимулює людей до занять спортом, вживання корисної, екологічно чистої їжі, з'являється сенс позбутися від шкідливих звичок та зайвої ваги. Більшість людей бажає вживати найбільш якісні, низькокалорійні та смачні харчові продукти, до яких відносяться і м'ясні.

Враховуючи важливу роль харчових волокон у харчуванні, зростає необхідність збагачення ними м'ясних продуктів.

Раціон дорослої людини має містити не менше 30...40 г харчових волокон, проте статистика показує, що в Україні ця норма не перевищує 13 г. Таким чином, середній дефіцит цих нутрієнтів становить близько 15...30 г щоденно.

На сьогодні великий інтерес представляють вівсяні висівки, які відрізняються від всіх інших видів тим, що клітковина в них володіє особливою, легко розчинною формою. Крім того, саме в них виявлено досить багато білку і незамінну амінокислоту лізин, що характерно лише для даного виду висівка. Лізин необхідний для профілактики атеросклерозу та остеопорозу, хорошої роботи імунної системи, для зростання кісткових і сполучних тканин, вироблення колагену, ферментів, гормонів і антитіл.

У вівсяних висівках міститься 14 г харчових волокон на 100 г висівка. Загальні фізіологічні ефекти харчових волокон у складі висівка вівса: пригнічення надмірного апетиту, прискорення й підвищення відчуття насичення, зниження рівня споживання енергії та підтримка рівня енергії, стимуляція моторики шлунково-кишкового тракту і його евакуаторної функції, зменшення ризику розвитку діабету, сприяння схудненню.

Враховуючи, що сучасні технології переробки рослинної сировини позбавляють її харчових волокон, поставлена задача поліпшення та збагачення ними м'ясних продуктів, видалення некорисних сполук, зниження надлишку деяких компонентів.