

## **Нетрадиційна рослина фітосировина – джерело біологічно активних речовин для підтримки здоров'я людини**

Ольга Дзигар, Віра Оболкіна, Микола Кітов

*Національний університет харчових технологій, Київ, Україна*

У темпі сучасного світу людина не завжди встигає до повноцінного харчування. Їжа є дуже важливою соціальною і культурною складовою для більшості людей. Вплив харчування та їжі на добробут людей стали надзвичайно актуальними темами сьогодення. Ми не тільки їмо, щоб жити, а й використовуємо їжу як особливість в наших відносинах з іншими людьми.

Відсутність необхідної кількості поживних речовин, викликає порушення роботи усього організму людини. Вона стає дратівливою, порушується психосоматичний стан, знижується працездатність та можуть виникнути різні хвороби. Найбільш ефективним способом боротьби з дефіцитом мікронутрієнтів є збагачення вітамінами і мінеральними речовинами продуктів, які користуються постійним попитом у споживачів, зокрема кондитерських виробів.

Найбільший сегмент кондитерського ринку займають борошняні кондитерські вироби (БКВ), а ринок печива, складає значну частину цієї групи. Печиво стало традиційною і значною їжею в багатьох країнах. Їх різноманітність у формі і смаку в поєднанні з тривалим терміном зберігання і зручністю у використанні увічнили свою популярність. Печиво вважається доповненням до іншої їжі, слугують як джерело задоволення і енергії, але не є суттєвим пунктом харчування. Воно містить велику кількість жиру і цукру, але недостатню кількість важливих для людського організму біологічно активних речовин (БАР). Сучасні тенденції орієнтують науковців на пошук ефективних природних джерел біологічно активних сполук, безпечних і корисних для споживача. До таких джерел відносять нетрадиційну лікарську пряно-ароматичну сировину. Природна рослина сировина містить велику кількість білків, вітамінів, макро- та мікроелементів, антиоксидантних сполук, ефірну олію, має приємний смак та аромат, які виявляють комплексну позитивну дію на організм людини, а саме: заспокійливу, седативну, антисептичну, спазмолітичну, протизапальну, імуномодельючу, радіопротекторну, антиоксидантну, стимулюючу, регулюючу. Лікувальні властивості такої сировини були відомі ще зі Стародавнього світу, де медицина повністю ґрунтувалась на лікарській фітосировині та широко застосовувалась у медицині видатних вчених Гіппократом та Галеном.

Тому, актуальним є застосування нетрадиційної фітосировини з підвищеним вмістом БАР у виробництві печива, що дозволить збагатити вироби необхідними поживними речовинами, які будуть сприяти покращенню здоров'я людини як фізичного так і психічного.

### **Література:**

1. Дзигар О.О. Екологічне виробництво харчових продуктів як фактор збереження здоров'я людини / О.О. Дзигар // Студентські наукові записки. – 2016. – Вип. 1. – С. 32-35.
2. Satish C. Medicinal plants of the family Caryophyllaceae: a review of ethno-medicinal uses and pharmacological properties / C. Satish // Integrative Medicine Research. – 2015. – №4. – Р. 123-131.
3. Сирохман І. В. Поліпшення споживних властивостей печива / І. В. Сирохман, Т. М. Лозова, О. І. Гирка // Харчова наука і технологія. – 2012. – № 1 (18). – С. 54–56.