

Перспективи використання суміші пророщених зерен у геродієтичному харчуванні

Людмила Бурченко, Інна Передерій, Олена Білик

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Проблема харчування людей похилого віку у XXI столітті дуже актуальна. Саме як буде організовано харчування літньої людини, які продукти будуть присутні в його раціоні, залежить якість його життя.

Своєчасна організація геродієтичного харчування може зменшити кількість найбільш поширених захворювань людей похилого віку, таких як захворювання опорно-рухового апарату, шлунково-кишкового тракту, серцево-судинні захворювання, захворювання органів зору, цукровий діабет та ін [1]. Проблема в раціональному харчуванні людей похилого віку висуває завдання створення асортименту продуктів з урахуванням найбільш розповсюджених патологій. При виробництві продуктів геродієтичного призначення найбільш доречним є часткова заміна традиційної сировини на нетрадиційну. Введення харчових та біологічно-активних добавок, використання вторинної сировини та нетрадиційної рослинної сировини дає змогу збагатити продукти харчування вмістом необхідних макро- та мікроелементів, вітамінів, білків, ПНЖК, пробіотиків та пребіотиків [2].

У раціоні людей похилого віку важливу роль відіграють зернові продукти (випічка та суміші з цільних злаків), а також каші. При переробці зерна більша частина корисних властивостей втрачається, залишаючись у висівках. Цінність пророщеного зерна полягає в його унікальному складі, який в момент набрякання і проростання вступає в активну фазу. У момент проростання зерен в них набагато збільшується вміст деяких вітамінів і мікроелементів, а також деякі з'являються, хоча в звичайному зерні їх немає. Користь пророщеного зерна набагато більша за користь продуктів переробки зерна, тому що основна маса корисних речовин знаходиться саме у зародку зерна. Суміш пророщених зерен вівса, пшениці, ячменю та кукурудзи дозволить збагатити продукцію геродієтичного призначення корисними речовинами. Вона багата на вітаміни С, А, РР, Е та групи В, мікроелементи, макроелементи, кислоти, незамінні та замінні амінокислоти, ферменти.

Суміш пророщених зерен є оптимально збалансованою, так як білок, що входить до складу пророщеного зерна вівса, пшениці, ячменю і кукурудзи, містить всі незамінні амінокислоти, які в процентному відношенні складають до 30% загального вмісту білка. Саме незамінні амінокислоти регулюють обмінні процеси в організмі. Активність вітамінів пророщених зерен кукурудзи значно перевищує вітамінну активність інших злакових. Вітаміни групи В і вітамін Е містяться в пророщених зернах кукурудзи у великій кількості. Саме пророслі зерна кукурудзи мають наявність рослинних естрогенів і андрогенів. Пророщене зерно пшениці володіє рекордним, порівняно з іншими зерновими, вмістом вітамінів А, С, Е. У пророщеному зерні сконцентровані цінні поживні речовини і активна енергія, які відновлюють організм людини на клітинному рівні.

Тому, розроблення продуктів геродієтичного харчування із функціональними властивостями є дуже важливою в сучасних умовах.

1. Скавронский В. И. Питание людей пожилого возраста // Журнал ГрГМУ.– 2011. –№4 (36). – С.80-84.

2. Спиричев В.Б., Шатнюк Л. Н., Позняковский В. М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. Новосибирск: Сиб. универ. изд-во, 2005. 548 с.