

37. АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН В ТЕХНОЛОГІЇ М'ЯСОПРОДУКТІВ

Р.В. Мехед, І.М. Страшинський, В.В. Гречко

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

М'ясо є важливим джерелом всіх необхідних поживних компонентів нашого щоденного раціону, оскільки воно містить більшість з незамінних амінокислот, жирних кислот, вітаміни і мінеральні речовини, які відсутні або обмежено містять харчові продукти на рослинній основі. Але м'ясо і м'ясопродукти позбавлені харчових волокон.

Відповідно сучасній теорії харчування, щоденний раціон людини повинен включати повний набір поживних речовин в необхідній кількості і співвідношенні, а також харчові волокна. Роль харчових волокон збільшується завдяки їхнім широким властивостям. За даними епідеміологічних досліджень, поява цілої низки хронічних захворювань, пов'язане з їжею, що містить надлишок висококалорійних продуктів, багатих жирами і цукром і, включаючи рак товстої кишки, ожиріння, серцево-судинні захворювання, а також ряд інших захворювань, які можуть бути зменшені завдяки споживанню волокна. Крім того, харчові волокна можуть затримати поглинання макроелементів в тому числі жирів і вуглеводів.

Результати досліджень свідчать, що дієта з високим вмістом клітковини зазвичай сприяє більш здоровому способу життя і споживання харчових волокон можна розглядати як маркер здорового харчування.

Харчові волокна містять їстівні рослинні клітини – целюлозу, гемицелюлозу, лігнін, пектин. Найважливішою специфічною корисною перевагою, харчових волокон є оптимізація шлунково-фізіологічної функції організму.

Збільшення споживання волокон в раціоні завжди було складним завданням. Саме тому волокна, використання яких передбачено рецептурами харчових продуктів, мають не лише бути джерелом клітковини, але і

забезпечувати покращення функціональних властивостей. Зокрема, у багатьох випадках харчові волокна мають не лише позитивну фізіологічну дію, вони також створюють важливі технологічні властивості, що дозволяють компенсувати ефект зменшення вмісту жиру.

Відомий позитивний ефект харчових волокон як функціональних компонентів в технології м'ясних продуктів. В першу чергу це його властивості утримання вологи, що зменшує втрати маси готових виробів у процесі теплового оброблення і нейтральний аромат.

У харчових волокон є різноманітні функціональні властивості, а саме, розчинність, в'язкість, здатність до формування гелю, вологозв'язуюча здатність, адсорбційна здатність жиру. Використання волокон сприяє реструктуризації продуктів і зокрема в більшості м'ясних продуктів допомагає отримати необхідну текстуру виробів.

Використання цих компонентів в м'ясних продуктах пропонує можливість для поліпшення харчування і здоров'я за рахунок покращення якості продукції.

Вибір відповідного типу волокон або створення їх суміші відповідно до конкретних завдань дозволяє розробляти продукти, збагачені волокнами або продукти з високим вмістом волокон, які мають приємний смак.

Правильний вибір харчових волокон також дає технологічні й економічні переваги.

Список літератури

1. Dietary fibers as functional ingredients in meat products and their role in human health / A. K. Biswas та ін. *International Journal of Livestock Production*. — April 2011 — Vol. 2(4) — pp. 45-54.

2. Using the Fiber Preparations in Meat Processing / Ivan Fiodorovich Gorlov та ін. *Modern Applied Science*; — 2015. — Vol. 9, No. 10. — pp. 54-64.

3. Jimenez-Cruz A, Loustaunau-Lopez VM, Bacardi-Gascon M. The use of low glycemic and high satiety index food dishes in Mexico: a low cost approach to prevent and control obesity and diabetes. *Nutr Hospital* 21: 2006. 353–356с.