

# Гарбузове насіння, як джерело мікро- та мікроелементів

Кобець О.С, Ковтун А.В..

Національний університет харчових технологій  
м. Київ

Повноцінне харчування, окрім енергетичної цінності, збалансованості раціону за білками, жирами, вуглеводами, визначається також забезпеченістю вітамінами та мінеральними речовинами. Аналіз структури харчування населення України свідчить, що найбільші порушення в харчовому раціоні – це дефіцит макро- та мікроелементів (йоду, заліза, кальцію, селену, магнію, фтору), вітамінів антиоксидантного ряду, харчових волокон.

Харчування сучасної людини, яка веде малорухливий спосіб життя і споживає невеликий об'єм їжі, дефіцитної з цілого ряду мікронутрієнтів, потребує введення до харчових раціонів додаткових джерел макро- та мікроелементів. Найбільш ефективним і доцільним з економічної, соціальної, гігієнічної і технологічної точок зору способом зниження загрози мікроелементозів є розроблення і впровадження у виробництво харчових продуктів, додатково збагачених мікронутрієнтами до рівня фізіологічних потреб організму людини. На сьогодні вчені великий вплив приділяють сировині рослинного походження. Однією з них є насіння гарбуза.

Про те, що гарбуз корисний, знають, мабуть, всі. Причому, корисний не тільки сам плід, а й насіння. Найбільш корисним вважають насіння круглого гарбуза, а не довгастого, що нагадує за формою диню.

Поживність гарбузового насіння пояснюється високим вмістом в них жирів і білків, а також вуглеводів і клітковини. Насіння містить багато мікро- і макроелементів, необхідних для підтримки важливих функцій в організмі людини. Фосфору в насінні гарбуза міститься - 1233 мг (у 100 г), що забезпечує 153% добової потреби організму дорослої людини. Трохи менше магнію (592 мг) - 148% добової потреби. Велика кількість в гарбузовому насінні калію (809 мг), заліза (8,82 мг), цинку (7,81 мг). Окрім цього воно містить марганець, мідь, селен, кальцій. Мінеральні речовини разом з амінокислотами, смолами, ефірними маслами, глікозидами і алкалоїдами створюють унікальний склад, що дозволяє полегшити і вилікувати багато захворювань. Білки гарбузового насіння зміцнюють кісткову тканину, що формується у дітей.

Унікальний склад гарбузового насіння зробив їх корисним продуктом при хворобах сечового міхура, нирок. Мікроелементи, що містяться в гарбузовому насінні, позитивно впливають на серцевий м'яз, що допомагає при серцевих хворобах. Масла цього насіння покращують стан кровоносних артерій, а ліноленова кислота сприяє їх зміцненню. Насіння гарбуза виводять кадмій і свинець з організму людини.

Таким чином гарбузове насіння — цінний харчовий і дієтичний продукт, джерело багатого набору біологічно активних речовин, що містять корисні людському організму добре засвоювані білки, пектин, вуглеводи, крохмаль, органічні кислоти, жири, вітаміни, мінеральні речовини. Використання даної сировини дасть можливість розширити асортимент оздоровчих продуктів у закладах ресторанного господарства.

## Література

1. Кархут В.В. Ліки навколо нас / В.В. Кархут. – К.: Здоров'я, 2000. – 447 с.
2. Кудрицкая С.Е. Каротиноиды плодов и ягод / С.Е. Кудрицкая. – К.: Вища школа, 2001. – 211 с.