

21. РОЗРОБКА ПРОДУКТІВ ДЛЯ ГЕРОДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИРОВИНИ

О.І. Гащук, А.Ю. Хавро

Національний університет харчових технологій

Збереження здоров'я, працездатності і активного творчого довголіття людини знаходиться в прямій залежності від її способу життя. У це поняття включаються такі показники, як руховий режим, відсутність шкідливих звичок, характер харчування, яке має бути раціональним, тобто повноцінним, збалансованим та забезпечувати фізіологічні потреби організму. Принципи харчування, практично здорових літніх людей, повинні полягати у використанні продуктів і страв, які наділені досить легким засвоюванням, відповідності хімічного складу, різноманітності продуктів та профілактичній спрямованості харчування, що враховує можливість попередження або уповільнення розвитку захворювань.

Метою науково-дослідної роботи було розробити функціональний продукт на основі м'ясної сировини та компонентів, які б заповнювали дефіцит аліментарних геропротекторів в харчуванні літніх людей. За основу м'ясної сировини було обрано м'ясо та субпродукти курячі, а в якості функціональних компонентів — харчові волокна, плазму крові та рослинну сировину.

Курятина відрізняється низьким вмістом колагену, тому засвоюється швидше та легше, ніж будь-яке інше м'ясо. Жирова тканина характеризується великою кількістю поліненасичених жирних кислот, завдяки чому цей продукт рекомендують людям з серйозними захворюваннями. Печінку рекомендують хворим залізодефіцитною анемією, при загальному виснаженні організму або при зниженій кровотвірній функції.

Харчові волокна використовують у комбінованих м'ясних продуктах для зниження калорійності та збагачення баластними речовинами. В якості рослинної сировини в технології полікомпонентних продуктів використовували кукурудзяну крупку з пророщених зерен кукурудзи, пророщену квасолю. Пророщені зерна володіють рядом цілющих властивостей, виходячи з яких, можна рекомендувати їх для харчування літніх людей. Характеристика функціональних властивостей, хімічного складу і рН подрібнених пророщених зерен квасолі представлена у таблиці.

Таблиця. Хімічний склад і функціональні властивості пророщених зерен квасолі

№	Найменування показників	Значення
1	рН (1% водного розчину)	6,4
2	Масова частка вологи, %	8,0
3	Масова частка білка, %	12,2
4	Масова частка жиру, %	2,1
5	Масова частка вуглеводів, %	77,5
6	Масова частка золи, %	0,2
7	Вологозв'язуюча здатність (мл води / 1 г продукту)	4,37
8	Жирутримуюча здатність (г жиру / 1 г продукту)	2,0
9	Гелеутворення (г продукту / 100 мл води) - гель гарячого стану	14,2

В науковій роботі вивчалася можливість використання пророщених зерен злакових і бобових культур у технології м'ясо-рослинних напівфабрикатів для геродієтичного харчування. Була визначена харчова цінність та функціональні показники якості модельних м'ясних систем з використанням пророщених зерен. Таким чином, проведені дослідження показали, що досліджувана сировина є повноцінним по харчовій і біологічній цінності і може бути рекомендована для розробки геродієтичного продукту.

Розробка продуктів геродієтичного харчування є важливою соціальною програмою, оскільки її вирішення впливає не тільки на пролонгування життя людини, але й на подовження активного, творчого періоду, збереження здоров'я, бадьорості, працездатності до глибокої старості. Нами був розроблений такий геродієтичний продукт, який обумовлює необхідність відповідної корекції харчування людей в літньому віці, забезпечує їх організм необхідною кількістю вітамінів і мінеральних речовин, дефіцит яких відіграє визначальну роль у виникненні і розвитку так званих «вікових» захворювань.