

20. ПРИНЦИПИ ПРОЕКТУВАННЯ КУЛІНАРНИХ ВИРОБІВ ГЕРОДІЄТИЧНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

М.І. Пересічний, О.С. Пушка

Національний університет харчових технологій

В Україні, як і в багатьох інших розвинутих країнах, останніми десятиріччями значно зросла частка людей похилого віку. За даними інституту демографії та соціальних досліджень в Україні нараховується 11 млн. людей похилого віку, що в загальній структурі населення складає 20,5%, тому забезпечення активного та здорового довголіття має важливе соціальне значення. Сьогодні вже переконливо доведено, регрес атеросклеротичного процесу можливий не лише під впливом фармакотерапії, а й у разі функціонального харчування [1].

Харчування – активний лікувально-профілактичний фактор, який сприяє збереженню фізичного і психічного здоров'я, знижує ризик розвитку хвороб і попереджає передчасне старіння. Дієтологи рекомендують знижувати калорійність їжі, в першу чергу за рахунок зменшення її жирності, рівня холестерину, зменшенні споживання цукру, солі та збагачення харчових продуктів тваринними білками, вітамінами, мікроелементами, харчовими волокнами [2]. Це пов'язано з тим, що у похилому віці виникає ряд функціональних і морфологічних змін у всіх системах організму. Сповільнюються процеси обміну речовин, знижується пристосовуваність організму, його опірність і здатність до регенерації. Функціональні порушення,

структурні та метаболічні зміни, що розвиваються в організмі літньої людини, вимагають від нього більш уважного ставлення до харчування.

При проектуванні харчових продуктів геродієтичного призначення важливо дотримуватись вимог щодо основних поживних речовин. Оптимальним співвідношенням масової частки білка до масової частки жиру та вуглеводів у харчуванні людей похилого віку є 1:0,8...0,9:4,6...4,7. Співвідношення масових часток насичених, мононенасичених і поліненасичених жирних кислот має становити 3:6:1.

Для нормального функціонування органів травлення харчовий раціон потрібно збагачувати харчовими волокнами, вітамінами групи В, якими багаті пшеничні висівки, насіння гарбуза, гречана крупа, проросла пшениця та ін. Підтримати зір та пам'ять у похилому віці допоможуть наявність вітамінів А, В₂, цинку, що містяться в курячих яйцях, шроті розторопші, рибі. Нервова система потребує вітамінів групи В, С, заліза, магнію, що в значній кількості наявні в бобових, крупах, фруктах, овочах.

Кальцій — важливий елемент в організмі людини. Він виконує безліч функцій — регулює різні внутрішньоклітинні процеси, бере участь у згортанні крові, відіграє важливу роль у формуванні скелета. Засвоюваність кальцію у похилому віці значно знижується, тому доцільно разом з кальційвмісними продуктами споживати рибу, яйця, крупи, що містять у своєму складі вітамін D, фосфор та магній.

Добова енергетична цінність харчування знижується в геродієтиці для чоловіків 60-74 років до 2000 ккал, для жінок цього віку – 1800 ккал; для чоловіків, старших 75 років – до 1800 ккал, для жінок – 1600 ккал за добу. Виходячи з цього, енергетична цінність готової страви повинна становити 600...650 кДж на 100г [1,3].

Резюмуючи вщонаведене, при приготуванні кулінарних виробів геродієтичного призначення необхідно враховувати особливості функціонального стану людей похилого віку та дотримуватись основних принципів геродієтики, що може покращити структуру харчування населення України, значно підвищивши рівень життя та здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Технологія харчових продуктів функціонального призначення: монографія за ред. д-ра техн. наук, проф. М.І. Пересічного. – К.:Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2012 – 1116 с.
2. Касьянов Г.И. Технология продуктов питания для людей пожилого и преклонного возраста. // Г.И. Касьянов, А.А. Запорожский, С.Б. Юдина. – Ростов-на-Дону: Изд. Центр «МарТ», 2007. – 192 с.
3. Петров А.Н. Геродиетические продукты функционального питания. // А.Н. Петров, Ю.Г. Григоров, С.Г. Козловская, В.И. Ганина. – М.: Колос – Пресс, 2001. – 95 с.