

ДЕФЦИТ ЕСЕНЦІАЛЬНИХ НУТРИЄНТІВ У ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ

Кобець О.С., Арпуль О.В., Доценко В.Ф.
Національний університет харчових технологій
м. Київ

На сучасному етапі розвитку знань з медицини, біології, фізіології поняття про ідеальну їжу трансформувались у цілком реальне харчування. Останнім часом все більшої популярності набувають харчові продукти оздоровчого і профілактичного призначення, збагачені вітамінами, харчовими волокнами, макро- та мікроелементами, іншими біологічно активними речовинами. Завдяки таким продуктам людина може зберегти своє здоров'я, повністю задовольнити фізіологічні потреби в енергії та харчових сполуках, які використовуються організмом для побудови клітин, тканин і органів.

Рішення проблеми харчування полягає в створенні технологій виробництва якісно нових продуктів функціонального призначення, споживання яких сприяло б профілактиці та зміцненню здоров'я населення. Сучасні тенденції розвитку ринку кондитерських виробів характеризуються збільшенням попиту населення на борошняні кондитерські вироби (БКВ), випуск яких в останні роки постійно збільшується. Істотним недоліком БКВ є незначний вміст в них таких важливих біологічно активних речовин, як харчові волокна, вітаміни, макро-і мікроелементи, незамінні амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти. Вони є, в основному, джерелом легкозасвоєваних вуглеводів і насичених жирів, надмірне споживання яких порушує збалансованість раціону. У зв'язку з цим БКВ стають перспективними об'єктами для збагачення їх функціональними інгредієнтами.

Однією з проблем у харчуванні населення України – є нестача харчових волокон в раціоні. Харчові волокна - це певні вуглеводи, що входять до складу рослин, овочів, зернових, які організм людини не може засвоїти. Кожен має можливість переконатися, що харчові волокна – справжній чистильник шлунково-кишкового тракту. Завдяки клітковині поліпшується травлення, вона покращує перистальтику кишечника, зменшує вміст холестерину, знижує рівень глюкози в крові. Такий ефект знижує ризик утворення запорів, розвитку цукрового діабету, атеросклерозу, гіпертонії і раку товстого кишечника.

Добова норма споживання харчових волокон дорослою людиною становить 25...40 г, але, в тому випадку, якщо вона веде активний спосіб життя, тобто займається спортом, то клітковини потрібно більше. Щоб забезпечити цю норму споживання клітковини, людина повинна з'їдати по 1,5 кг фруктів і овочів у день. Це під силу не кожному, тому і рекомендується застосовувати різного роду збагачувальні добавки, а саме висівки та препарати харчових волокон.

Говорячи про значення ХВ, і про їх позитивний вплив на організм людини, необхідно відмітити, що вони сповільнюють ризик виникнення діабету та раку товстої кишки, зменшують можливість виникнення карієсу та знижують рівень холестерину в крові та розвиток «хвороб цивілізації» - метаболічного синдрому, ожиріння, серцево-судинних захворювань, діабету, карієсу, артриту, недокрів'я, безпліддя, алкоголізму.

Тому перспектива створення БКВ нового покоління за рахунок збагачення їх життєво важливими біологічно активними речовинами: харчовими волокнами, насиченими жирними кислотами, макро- та мікроелементами є актуальною проблемою сьогодення.

Науковий керівник – доктор технічних наук,
професор – Доценко В.Ф.