

## ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ НАСІННЯ КУНЖУТУ ДЛЯ ЗБАГАЧЕННЯ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ

Павлюченко О.С., доц., к.т.н.,

Шиш Н.І., магістрант

*Національний університет харчових технологій (НУХТ), м. Київ*

Одним з найбільш ефективних способів оптимізації харчування є включення до раціону сучасної людини продуктів оздоровчого призначення, які містять у своєму складі значну кількість білків, вітамінів, макро- та мікроелементів, харчових волокон тощо. Це дозволяє зменшити дефіцит есенціальних речовин, спрямовано змінювати метаболізм, підсилювати і прискорювати виведення ксенобіотиків.

Перспективною сировиною для збагачення традиційних харчових продуктів є насіння гарбуза, льону та кунжуту, які мають унікальний хімічний склад та фармакологічні властивості, проте не досить часто використовується українськими виробниками харчових продуктів.

Кунжут культивується в світі, переважно в Азії та Африці, як джерело олії та білка, вміст яких в насінні сягає близько 55 і 20 %, відповідно.

У 100 грамах кунжутного насіння міститься: 49,67 г жирів, 23,45 г вуглеводів, 17,73 г білків та 573 калорій.

Білки насіння кунжуту характеризуються високою біологічною цінністю. Знежирене борошно кунжутного насіння містить до 50 % білка.

Збагачення кунжутним борошном рослинної їжі, підвищує біологічну цінність рослинних білків пшениці і бобових подібно додаванню молочних білків.

Кунжутне насіння є концентрованим джерелом поліненасичених жирних кислот: 60,1 мг омега-3 і 3,4 мг омега-6. Кунжутне насіння містить значну кількість вітамінів: В<sub>1</sub> – 2,684 мг, В<sub>2</sub> – 0,275 мг, Е – 11,2 мг, РР – 13,369 мг, мінеральні речовини: Са – 114 мг, Zn – 10,65 мг, Mg – 361 мг, Fe – 15,17 мг, Na – 437 мг, Mn – 1,8 мг, K – 423 мг, P – 807 мг на 100 г насіння.

Насіння кунжуту володіє тонізуючою, загальнозміцнюючою, протизапальною, знеболуючою дією. Кунжутна олія підвищує кількість тромбоцитів, прискорює процес згортання крові.

Кунжут популярний у вегетаріанській кухні країн Близького Сходу, Туреччини, Ізраїлю, де він використовується у вигляді масла або пасти з насіння.

Отже, завдяки цінному хімічному складу насіння кунжуту та продукти його переробки є перспективною сировиною у виробництві харчових продуктів оздоровчого, функціонального призначення.