

РОСЛИННІ ОЛІЇ, ЯК ПЕРСПЕКТИВНЕ ДЖЕРЕЛО ЖИРОРОЗЧИННИХ ВІТАМІНІВ

О.С. Кобець
О.В. Арпуль
В.Ф. Доценко

Національний університет харчових технологій

На сьогоднішній час проблема раціонального харчування, особливо в розвинутих країнах, стоїть досить гостро. Раціон сучасної людини склався близько 250 років тому. З розвитком біохімічних аспектів харчування людини з'явилась нова оцінка впливу харчування на здоров'я. Це пов'язано з відкриттям впливу вітамінів, макро- та мікроелементів, поліненасичених жирних кислот на протікання біохімічних процесів в організмі.

Основні тенденції в розробці продуктів функціонального призначення на сьогоднішній час – використання натуральної сировини та інгредієнтів. Перспективною сировиною для збагачення продуктів вітамінами, поліненасиченими жирними кислотами являються олії, які виробляються з нетрадиційної сировини. На Україні останнім часом налагоджується виробництво таких олій через зростаючий високий попит на них, зокрема, слід відмітити олію зародків пшениці (ОЗП) та олію плодів шипшини (ОПШ), які містять в своєму складі велику кількість антиоксидантів, а саме, жиророзчинних вітамінів.

Унікальність властивостей ОЗП обумовлена присутністю в його складі трьох активних комплексів: антиоксиданти – каротиноїди та токоферолі, причому за вмістом вітаміну Е масло являється рекордсменом серед усіх природних з'єднань; незамінні поліненасичені жирні кислоти, а саме лінолева та ліноленова в оптимальному співвідношенні для ліпідного обміну в організмі людини – 1:3; вітаміни групи А, D, F, PP, пантотенова, фолієва кислоти.

Хімічний склад ОПШ відрізняється високим вмістом каротиноїдів та токоферолів, великою кількістю в ньому насичених і ненасичених жирних кислот, включаючи лінолеву, ліноленову, олеїнову, стеаринову, міристинову і пальмітинову кислоти.

Рослинні олії являються унікальним коледязем здоров'я, вони стимулюють обмінні процеси, використовуються для лікування серцево-судинних захворювань, хвороб центральної та периферійної нервової системи, ожиріння, анемії, алергічних проявів, саме тому їх ведення в продукт в якості функціонального інгредієнта доцільно в фізіологічно значимих кількостях, які підвищують біологічну цінність продукту і не призведуть до погіршення органолептичних та фізико-хімічних його характеристик.

Література

1. Месенжник Я. З., Новые перспективные биологически активные продукты / Я. З. Месенжник, А. Б.Вишняков, В. Н.Власов // Вестник Российской академии естественных наук . - 2007. - Т.6. №4. - С. 93-95.