

Харчові волокна, як невід'ємна складова раціону харчування

**Кобець О.С., Гавриш А.В., к.т.н., доц., Доценко В.Ф., д.т.н., проф.
Національний університет харчових технологій
м. Київ**

Техногенне забруднення довкілля, поширення продукції з використанням ГМО, масове застосування хімічних добавок при виробництві харчових продуктів стимулює прихильність суспільства до органічних продуктів, які є екологічно чистими та натуральними. Крім того, важливим є збагачення раціонів есенціальними харчовими речовинами через продукти щоденного вжитку. Актуальним завданням сьогодення є створення продуктів з натуральної сировини підвищеної харчової та біологічної цінності.

Особливої уваги та зосередження над зазначеною проблемою потребує група борошняних та кондитерських виробів. Борошняні кондитерські вироби представляють собою групу харчових продуктів досить широкого асортименту, яка користується великою популярністю серед різних категорій населення. Одним із важливих напрямів удосконалення борошняних кондитерських виробів є зниження їх енергетичної цінності при умові підвищення або, щонайменше, стабільності біологічної цінності. Цієї мети можна досягти шляхом заміни енергоємних компонентів натуральною сировиною рослинного походження: цукрозамінники, плоди та фрукти, харчові волокна, пшеничні зародки.

Харчовими волокнами називають рослинні полісахариди та лігнін, які не перетравлюються ендогенними секретами шлунково-кишкового тракту людини. Їх виділяють з багатой ними рослинної сировини: злаків, бобових, коренеплодів, фруктів, ягід, горіхів. Харчові волокна поділяються на розчинні та нерозчинні.

Нерозчинні волокна забезпечують позитивну дію, в основному, лише на моторику кишківника і функціонування шлунково-кишкового тракту. Ці волокна не розчиняються у верхньому відділі травного тракту і потрапляють в товстий кишківник майже в незміненому вигляді, покращуючи його моторику. Вони відтворюють пребіотичні властивості, забезпечуючи біфідобактеріям активний ріст і пригнічуючи негативну та патогенну мікрофлору кишківника, в результаті чого зміцнюється імунітет. Дія ж розчинних волокон більш вагома і включає важливі механізми, пов'язані з профілактикою аліментарно-залежних захворювань. Розчинні харчові волокна покращують ліпідний обмін, сприяють зниженню вмісту тригліцеридів та ліпопротеїдів низької щільності в крові, уповільнюють утворення в печінці жирових відкладень, покращують дію ферментів печінки, засвоєння кальцію, знижують ризик виникнення пухлин кишківника.

Завдяки своїм важливим функціональним властивостям, харчові волокна у всьому світі визнані необхідним компонентом раціону харчування людини, при тому, що в раціоні сучасної людини їх міститься втричі менше необхідної норми. Цей недолік усувається шляхом збагачення харчових продуктів, зокрема, та особливо борошняних та кондитерських виробів харчовими волокнами.

Література

1. Сарафанова Л.А. Пищевые волокна: Польза для здоровья и важные технологические функции. // Л.А. Сарафанова// Кондитерское и хлебопекарское производство. – 2009 – №7- С. 4-7.
2. Бахтин Г.Ю. Пищевые волокна для хлебобулочных и мучных кондитерских изделий// Г.Ю.Бахтин // Кондитерское и хлебопекарское производство – 2013. –№ 11-12. – С.36-40.

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