

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ НАСІННЯ ЧОРНОГО КМИНУ ЯК ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ІНГРЕДІЄНТУ

Дітріх І.В., доцент
Молокова А.Ю., студентка

Національний університет харчових технологій (НУХТ), м. Київ

На сьогодні, створення такого асортименту продукції, яка орієнтована на забезпечення усіма необхідними елементами для покращення здоров'я людини, є одним з пріоритетних напрямків у сфері громадського харчування. В якості джерел функціональних інгредієнтів доцільно використовувати ті, які містять у своєму складі дефіцитні для організму людини корисні компоненти, зазвичай це продукти які містять значну кількість мікро- та макроелементів, харчові волокна та вітаміни [1].

Однією із найменш дослідженої сировини є насіння чорного кмину. Цю сировину можна вважати функціональною, через хімічний склад насіння чорного кмину: на 100 г продукту міститься, г: води – 9,87; білків – 19,8; жирів - 14,6; вуглеводів - 11,9, а також через певну кількість біологічно активних речовин, а саме: вітамінів, мг/%: С – 21, В₁ – 0,38; мінеральних речовин, мг/%: калію – 1351, кальцію – 689, магнію – 258, заліза - 16,23. Завдяки значному вмісту аскорбінової кислоти в насінні чорного кмину, укріплюється імунна система людини, до того ж вітамін С допомагає краще засвоюватися залізу. Вітамін В₁ (тіамін) нормалізує шлункову секрецію, поліпшує регенерацію тканин, підвищує тонус парасимпатичної частини вегетативної нервової системи. Калій, кальцій та магній активно беруть участь в обміні речовин організму людини, сприяють поліпшенню його загального стану. Залізо є незамінною складовою частиною гемоглобіну, забезпечує транспортування кисню в організмі, нормалізує роботу щитовидної залози, впливає на метаболізм вітамінів групи В, регулює імунітет (забезпечує активність інтерферону і клітин-кілерів), запобігає розвитку анемії, поліпшує стан шкіри, нігтів, волосся [2].

Отже, природні функціональні властивості насіння чорного кмину дозволяють використовувати цю сировину як функціональний інгредієнт у різноманітних стравах. Зокрема, доцільним є додавання цієї сировини до рибних шніцелів натуральних у концентрації 2 % від загальної ваги рибної маси. Результати досліджень показали, що після додавання насіння чорного кмину у рибні шніцелі, поліпшилися органолептичні властивості та підвищилася біологічна цінність страви.

Література

1. Івашків Л.Я. Нові класи інгредієнтів продуктів харчування та їхні функціональні властивості / Л.Я. Івашків // Проблеми харчування. – 2010. – № 3-4. – С. 61-66.
2. Сирохман І. В. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення: навч. посібник. / І.В. Сирохман, В.М. Завгородня. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 544 с.