

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

---



**ХІІ МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА**  
**КОНФЕРЕНЦІЯ**

***„ОЗДОРОВЧІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ ТА ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ:  
ТЕХНОЛОГІЇ, ЯКІСТЬ ТА БЕЗПЕКА”***

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

12 листопада 2025 р.

**КИЇВ НУХТ 2025**

УДК 664.347.88 : 613.26

## ОЛІЯ З НАСІННЯ ЧІА: ФІЗІОЛОГІЧНА ЦІННІСТЬ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ

Тетяна Левківська, Софія Гольдман, Ольга Жерибор

*Національний університет харчових технологій,*

*м. Київ, Україна*

Збільшення інтересу населення до здорового харчування стимулює пошук нових джерел біологічно активних речовин. Насіння чіа, відоме своїми поживними властивостями ще з часів давніх цивілізацій. Але особливо цінним продуктом є олія, отримана з насіння шляхом холодного віджиму, що дозволяє максимально зберегти її природній склад. Така олія має нейтральний смак і може бути використана при приготуванні будь яких страв, не змінюючи їх смакових властивостей. Вона є ідеальним компонентом для заправки овочевих салатів [1].

Олія чіа холодного віджиму здатна очищати організм від шлаків, токсинів, вільних радикалів, тому рекомендується людям, які проживають в несприятливих екологічних зонах. Допомагає при інтенсивних фізичних і розумових навантаженнях.

Олія з насіння чіа, характеризується унікальним жирнокислотним складом, що робить її цінним функціональним інгредієнтом (таблиця 1). Основними компонентами є поліненасичені жирні кислоти, зокрема, омега-3 та омега-6 (лінолева кислота). Крім того, олія містить значну кількість антиоксидантів – токофероли, поліфеноли (кавова та розмаринова кислоти, кверцетин, мірицетин), які запобігають окисленню жирних кислот і надають їм стабільності. Мінерали (Ca, K, Fe, Mg, P, Zn, B, Al) та вітаміни (B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, E), що містяться в олії, сприяють підтримці здоров'я шкіри та кісткової тканини. Також до складу входять сквален, фітостероли (кампастерол, стигмастерол, систостерол та ін) [2].

Середній жирнокислотний склад олії з насіння чіа

Найменування показника	Середн значення, %
Альфа-ліноленова кислота (омега-3)	41,0 – 65,0
Лінолева кислота (омега-6)	16,0 – 25,0
Пальмітинова кислота	3,0 – 10,0
Олеїнова кислота	5,0 – 9,0
Стеаринова кислота	1,0 – 5,0
Лауринова кислота	0,3 – 0,33
Вацінова кислота	0,8 – 0,85
Арахідонова кислота	0,11 – 0,12

Альфа-ліноленова кислота є життєво необхідною для формування та нормального функціонування нервової системи, мозку та органів зору дитини. Особливо це важливо у періоди інтенсивного росту та розвитку. Введення олії з насіння чіа в дитячий раціон варто починати з невеликих кількостей після консультації з педіатром, зазвичай після 2 років. Максимальна рекомендована доза — до 1 чайної ложки на день. Олію слід додавати у готові страви (каші, супи), щоб уникнути термічної обробки [3].

Високий вміст омега-3 жирних кислот сприяє зниженню рівня холестерину, нормалізації артеріального тиску та зменшенню запальних процесів. Це знижує ризик розвитку атеросклерозу, ішемічної хвороби серця та інсультів, що особливо актуально для людей похилого віку. Альфа-ліноленова кислота необхідна для нормального функціонування мозку, підтримує когнітивні функції, пам'ять та концентрацію уваги. Її регулярне споживання може відігравати роль у профілактиці вікових нейродегенеративних захворювань.

Омега-3 жирні кислоти допомагають зменшувати системне запалення, що корисно для профілактики та полегшення симптомів артриту, ревматизму та інших запальних процесів. Вживання олії чіа може покращувати перистальтику кишківника та сприяти здоровому травленню.

Добова доза становить 1-2 столові ложки. Найкраще вживати олію в сирому вигляді, додаючи до салатів, каш або вживаючи натщесерце. Однак, перед споживанням варто проконсультуватися з лікарем, особливо пацієнтам, що приймають антикоагулянти або ліки для контролю артеріального тиску, оскільки омега-3 жирні кислоти можуть впливати на згортання крові та тиск [3].

Наведені дані підтверджують, що олія чіа, отримана холодним віджимом, може слугувати альтернативою традиційним джерелам омега-3 жирних кислот та антиоксидантів, сприяючи зміцненню здоров'я в різних вікових групах.

### **Література.**

1. Timilsena, Y. P., Wang, W., & Adhikari, R. (2017). Chia (*Salvia hispanica* L.) as a functional food: New insights into its composition and health benefits. *Trends in Food Science & Technology*, 67, 240–250.

2. Ixtaina, V. Y., Nolasco, S. M., Tomas, M. C., & Bártoli, J. R. (2011). Compositional characteristics and oxidative stability of chia (*Salvia hispanica* L.) seed oil. *Journal of the American Oil Chemists' Society*, 88(4), 589–598.

3. Mohamed, A., et al. (2020). Chia (*Salvia hispanica* L.), a functional 'superfood': new insights into its composition and health benefits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3505.