

Міністерство освіти та науки України
Національний університет харчових технологій

**Міжнародна наукова конференція,
присвячена 130-річчю
Національного університету
харчових технологій**

**«Нові ідеї в харчовій
науці – нові продукти
харчовій промисловості»**

13-17 жовтня 2014 року

Київ НУХТ 2014

Порівняльна характеристика мінерального та вітамінного складу зернових напівфабрикатів

Т.С. Кос

Національний університет харчових технологій

На сьогоднішній день в якості захисту тканин організму людини від ушкоджуючої дії надлишку вільних радикалів запропоновані синтетичні препарати, які містять великі дози основних антиоксидантів – вітамін Е, С, β-каротин та мікроелемент селен. Однак прийом великих доз штучно синтезованих препаратів має побічні ефекти. Їх надлишок не засвоюється в шлунково-кишковому тракті, а прийом капсульованих або таблетованих форм порушує рівновагу компонентів крові. Набагато корисніше використовувати природні антиоксиданти, які містяться наприклад у пророщеному зерні [1, 2].

Чим відрізняються пророщені зерна пшениці від вихідного насіння? При пророщуванні вміст у зерні основних нутрієнтів (вітамінів, макро- і мікроелементів) змінюється. Якщо в сухому зерні міститься до 20% білка, 2,2% жирів і 64% вуглеводів, то в пророщеному, відповідно, 26%, 10% і 34%, кількість клітковини збільшується з 10 до 17%. Збільшується вміст кремнію, хрому, міді, селену, йоду, вітамінів групи В. І це зрозуміло, адже імунні сили проростків пшениці визначаються, в першу чергу, їх здатністю синтезувати вітаміни-антиоксиданти, в даному випадку вітамін Е та вітаміни групи В.

Вітаміни та мінеральні речовини проростків зв'язані з білками і вбудовані в органічну систему живої тканини, тому вони засвоюються набагато краще організмом людини. При помелі зерна кількість вітамінів і мікроелементів знижується, тому, що з борошна видаляються висівки (оболонка зерна і зародок).

Виходячи із вищесказаного пророщене насіння пшениці можна віднести до функціональних продуктів харчування, які несуть оздоровчу дію, як на стан шлунково-кишкового тракту, так і на організм в цілому. Доведений вміст і синергічна дія мінералів та вітамінів цього продукту дає можливість скоротити споживання штучно синтезованих комплексів на більш дешеві і доступні природні препарати [3].

Література

1. Сімахіна, Г.О. Біоантиоксиданти – необхідні компоненти оздоровчого харчування / Г. О. Сімахіна // Наукові праці НУХТ, 2008. - №25. – С.104-107.
2. Сімахіна, Г.А. Растительные антиоксиданты в системе регулирования свободнорадикального окисления / Г. А. Сімахіна //Продукты и ингредиенты. – 2008. - №3. – С.100-103.
3. Емельянова, Т.П. Витамины и минеральные вещества. Полная энциклопедия / Т. П. Емельянова. – СПб.: «ВЕСЬ», 2001. – 368 с.