

9. Олійні та бобові культури як джерела рослинного білка

Галина Ляшко, Тетяна Янюк

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Незамінними компонентами раціону людини є білки. Білки рослинного походження неухильно набирають популярності, і очікується, що ця тенденція зростання збережеться протягом наступних кількох десятиліть. Рослинні білки є гарним джерелом багатьох незамінних амінокислот, важливих макроелементів, і їх достатньо для досягнення повноцінного білкового харчування.

Матеріали і методи. Використовувались методи текстуального аналізу літературних джерел.

Результати. Білки - це молекули складної будови та різноманітності, які відіграють важливу роль у підтримці структури та функціонування живої форми [1].

У звіті Комісії ООН з народонаселення та розвитку повідомляють проте, що до 2050 року загальна чисельність населення світу зросте на 2 млрд. та буде перевищити 9 мільярдів, а отже, можна сміливо говорити, що попит на продукти харчування, корми та клітковину в усьому світі зросте на 70%. Щоб задовольнити вимоги зростаючого попиту, необхідно досліджувати нові джерела надходження харчового білка. Серед усіх існуючих джерел харчових білків рослинні джерела домінують у надходженні білків (57%), а решта 43% складаються з молочних продуктів (10%), молюсків і риби (6%), м'яса (18%) та інші продукти тварин. Виходячи з джерел [1], білки рослинного походження можуть не мати деяких незамінних амінокислот. Наприклад, зернові зазвичай містять менше лізину, тоді як бобові мають дефіцит сірковмісних амінокислот, таких як цистеїн і метіонін. Деякі традиційні рослини використовувались людьми як джерела білка, включаючи боби, горох і сою. Крім того, було виявлено нетрадиційні й альтернативні джерела білка (наприклад, побічні продукти агропромислового комплексу виробництва харчової олії). Різноманітні загальновідомі бобові культури для отримання білка та інших поживних речовин включають сою, звичайну квасолю, горох і нут. Білок, отриманий із сої, був широко вивчений. Звичайна квасоля вважається основним джерелом рослинного білка в країнах, що розвиваються. Дуже поживні бобові, такі як горох, можна використовувати для різних харчових продуктів, щоб покращити споживання білка людиною. Харчові продукти з нуту є основним дієтичним джерелом білка високої якості. Білкові ізоляти та знежирене борошно з люпину відповідають вимогам незамінних амінокислот. Крім того, горох і отримані з нього ізоляти білка є потенційними джерелами, багатими сірковмісними амінокислотами, придатними для споживання людиною. Споживання харчових компонентів рослинного походження постійно зростає, а насіння є важливим джерелом, що забезпечує хорошу якість харчування. Насіння льону, одне з найбагатших джерел високоякісного білка, також містить фенольні сполуки, клітковину та незамінні амінокислоти; однак деякі дослідження стверджують, що лізин є обмеженням у насінні льону.

Висновки. По результатам проведеного аналізу літературних джерел можна впевнено говорити про те, що для забезпечення нормальної життєдіяльності людини достатньо використовувати продукти з підвищеним вмістом харчового білка, який міститься в олійній та бобовій сировині. Харчовий білок такого рослинного походження є енергетично цінним компонентом.

Література

1. Langyan, S., Yadava, P., Khan, F. N., Dar, Z. A., Singh, R., & Kumar, A. (2022). Sustaining protein nutrition through plant-based foods. *Frontiers in Nutrition*, 8, 1237.