

33. АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН В ТЕХНОЛОГІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОДУКТІВ

О.С. Кобець, А.В. Гавриш, В.Ф.Доценко

Національний університет харчових технологій

В Україні з кожним роком погіршується стан здоров'я населення. Однією з головних причин цього є незбалансоване та несвоєчасне харчування, що призводить до дефіциту білка, вітамінів та мінеральних елементів у людському організмі.

На сьогодні відомо багато шляхів подолання проблеми нестачі нутрієнтів в організмі людини. Одним із найбільш розповсюджених способів вирішення цієї проблеми є використання продукції функціонального призначення.

Особливе місце в раціональному харчуванні людини відводиться незасвоюваним вуглеводам, тобто структурним полісахаридам рослинного походження – харчовим волокнам. Цей компонент збалансованого харчового раціону представлений не тільки клітковиною, целюлозою, геміцелюлозою, а також лігніном і пектиновими речовинами.

Харчові волокна на сьогодні визнані необхідними компонентами харчування, які містяться лише в рослинній сировині. Вони відрізняються за складом і за своїми властивостями. Розчинні волокна краще виводять важкі метали, токсичні речовини, радіоізотопи, холестерин. Нерозчинні волокна краще утримують воду, сприяючи формуванню м'якої еластичної маси в кишечнику і покращуючи її виведення. У рослинних продуктах, як правило, містяться харчові волокна різних видів.

При різноманітному харчуванні, тобто при введенні в раціон декількох видів рослинної їжі, організм, по-перше, отримує необхідну кількість волокон, по-друге, отримує волокна з різним механізмом дії.

Харчові волокна сприяють:

- виведенню холестерину з організму, причому «шкідливої» фракції холестерину, що важливо при порушенні жирового обміну, атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, ішемічній хворобі серця;
- вирівнюванню рівня глюкози та інсуліну в крові, що важливо для хворих на цукровий діабет 2 типу;
- харчові волокна сприяють виведенню важких металів, радіонуклідів, токсичних речовин;
- харчові волокна використовуються корисними бактеріями кишечника для своєї життєдіяльності й в результаті цього збільшується кількість бактерій, що позитивно позначається на формуванні калової маси, і утворюються необхідні для організму людини речовини (вітаміни, амінокислоти, особливі жирні кислоти, які використовуються клітинами кишечника);
- поліпшенню спорожнення кишечника, природному очищенню організму.

Рекомендована добова потреба в харчових волокнах становить 20..25 г в день. При порушенні роботи товстого кишечника потрібне збільшення вмісту в раціоні кількості харчових волокон.

Для компенсації надходження харчових волокон рекомендується вживання висівок (пшеничних, житніх, вівсяних) або біологічно активних добавок – джерел харчових волокон.

Саме тому перспективними напрямками наших досліджень є створення функціональних продуктів, збагачених 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. Хлопко, Т. В. Поліпшення споживчих властивостей кондитерських виробів / Т. В. Хлопко // Продукти та інгредієнти. – 2014. – № 2. – С. 12-15.