

**MYTILOS GALLOPROVINCIALIS L. –
НЕТРАДИЦІЙНЕ ДЖЕРЕЛО БІЛКІВ І ВІТАМІНІВ**

Марія Ключєва, Вікторія Костюк

Національний університет харчових технологій

Вступ. Мета дослідження – окреслення можливостей розвитку аквакультури в Україні для вирішення проблеми забезпечення населення цінною оздоровчою харчовою продукцією та зокрема – вивчення корисного впливу на здоров'я людини вживання в їжу двостулкового прикріпленого аборигенного молюска мідії чорноморської (*Mytilus galloprovincialis*).

Матеріали і методи. Матеріалом для досліджень були репрезентативні вибірки з природних локальних популяцій молюсків (мідії), зібрані дослідниками на шельфі

узбережжя Чорного моря, статистичні дані про популяцію мідій і про їх актуальність у харчовій галузі.

Результати. Чорноморські мідії (*Mytilus galloprovincialis*) – двостулковий моллюск, який поширений на узбережжі Чорного моря. У мідіях, як і в інших морепродуктах, міститься близько 20 поліненасичених жирних амінокислот, які грають важливу роль в профілактиці і лікуванні серйозних захворювань. Ці речовини знижують рівень холестерину, вірогідність утворення тромбів, ризик появи серцево-судинних захворювань: інсульту, атеросклерозу, ішемії, інфаркту тощо. Корисні амінокислоти покращують жировий обмін в організмі, і тим самим допомагають понизити індекс маси тіла. Завдяки поліненасиченим кислотам, мідії використовують як ефективний профілактичний засіб, застережливий розвиток патологій мозку, таких як хвороба Альцгеймера і тому подібне.

М'ясо цих моллюсків багате високоякісним білком і тваринним крохмалем глікогеном. Воно містить фосфатиди печінки, що позитивно впливають на її роботу. У мідіях багато різних мікроелементів, таких як марганець, цинк, кобальт, йод, мідь, а також вітамінів В₂, В₆, В₁₂, РР, D і Е.

Мідії є непоганою профілактикою артриту за рахунок стимулювання кровообігу, протизапальних якостей і активізації процесів виведення з організму шлаків, токсинів і продуктів розпаду. Як і усі морепродукти, багаті на мікроелементи і антиоксиданти, мідії покращують функцію щитовидної залози, перешкоджають виникненню нервових розладів, таких як депресії, апатія, пригнічені настрої.

В 100 г продукту містить всього 77 кКал, тому мідії часто включають у свій раціон ті, хто хоче схуднути або ретельно стежить за своєю вагою. Харчова цінність мідій така: в 100 г моллюсків знаходиться 11,5 г білків, 2 г жирів, 3,3 г вуглеводів, 82 г води, 0,4 г жирних кислот, 16 – 18 мкг вітаміну Е, 2 -2,5 міліграм каротиноїдів, 1,3 – 1,5 міліграм мінеральних елементів.

За даними Держкомстату, в Україні, в порівнянні з відповідним періодом 2012 роком загальний обсяг добування водних біоресурсів збільшився на 10,7 % [Газета "Агробізнес сьогодні" №11(282) червень 2014]. Таким чином наражаємося на екологічну проблему – зникнення деяких видів морських риб та інших морських тварин.

Хижацький вилов призводить до різкого зменшення популяції згаданих тварин, а місцями – до їх повного зникнення. Але рішення є – розведення мідій на морських фермах. Проте створюючи їх ми наражаємось на ще одну проблему, а саме – знищення мідії рапанами.

Rapana venosa Valenciennes - вид рапанів, які були завезені до Чорного моря на японських кораблях у середині ХХ ст. Саме рапани «непокоять» наших «водних фільтрів».

Саме тому ми пропонуємо для безпечного розведення мідій використовувати на морських фермах клітку певної конструкції. Згадана клітка дає можливість і забезпечити мідій захистом від хижаків-рапанів, і виловлювати самих рапанів для їх вилучення і використання в харчовій промисловості.

Принцип клітки простий. Вона складатиметься з двох частин: зовнішній каркас – трикутної форми, внутрішній – паралелепіпед. Конструкція буде кріпитися на пружину зі спеціальними звуковими датчиками, які будуть вимірювати вагу клітки.

Висновок. Чорноморські мідії (*Mytilus galloprovincialis*) є важливою складовою чорноморських екосистем і цінним корисним харчовим продуктом. Тому необхідність ретельнішого аналізу екосередовищної ролі таких молюсків і можливостей експлуатації прибережних популяцій мідії людиною – безсумнівна. Важливим є підвищення коефіцієнта якості мідії, як харчової продукції. Разом із тим, забруднення акваторії та сезонні гіпоксійні замори можуть призвести до повного зникнення представників цього виду не лише із раціону українців, а й із чорноморських екосистем загалом.

Література. 1. Астафьев, Ю. Ф. В подводном мире пособие для учащихся / Ю. Ф. Астафьев - М.: Просвещение, -1977. -176с.

2. Гаевская А. В. Паразиты, болезни и вредители мидий (*Mytilus*, *Mytilidae*). II. Моллюски (*Mollusca*). - Севастополь, ЭКОСИ-Гидрофизика, 2006. - 100 с.

3. Сімахіна, Г. О. Концепція оздоровчого харчування та шляхи її реалізації / Г. О. Сімахіна // Наукові праці Національного університету харчових технологій. — 2010. — № 33. — С. 10-12.

4. <http://korust.znay.info/midiji-korysni-vlastyvesti-molyuskiv/>