

18. Розроблення м'ясних паштетів для профілактики йододефіциту

Олександра Гащук, Оксана Москалюк, Софія Оверченко, Назар Калінін
Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Йододефіцит є актуальною проблемою здоров'я в Україні, особливо серед дітей. Йод – дуже важливий для здоров'я мікроелемент. Він бере участь в синтезі гормонів щитовидної залози, необхідних для регуляції більшості процесів в організмі. Його нестача може привести до розвитку гіпо- або гіпертиреозу, обидва ці стани порушують обмін речовин.

Добова потреба в йоді: для дорослих - жінки 150-300 мкг, чоловіки до 300 мкг, для дітей - до 6 років – 90 мкг, 6–12 років – 120 мкг. Щоб знизити ризики йододефіциту, для приготування щоденних страв звичайну сіль замінюють на йодовану. Один із ефективних способів профілактики йододефіциту – це збагачення йодом та розширення асортименту харчових продуктів для профілактики йододефіциту.

Результати. У науковій роботі було запропоновано виробництво паштету з використанням м'яса і хвороби курчат-бройлерів, та шпинату. У курячому м'ясі міститься 7 мкг йоду на 100 гр. Звичайно, це не так багато, як у рибі, але все ж більше, ніж у яловичині і свинині.

У шпинатах є білки, вуглеводи, жири, органічні, насичені, ненасичені жирні кислоти, клітковина, крохмаль, цукри, вітаміни А, Е, С, Н, К, РР, багато вітамінів групи В, бета-каротин, кальцій, магній, натрій, калій, фосфор, залізо, цинк, мідь, марганець, селен. У листі шпинату дуже багато білку: більше його тільки в бобових.

Вживання шпинату проти виведенню шлаків і токсинів. Завдяки достатньому високому вмісту заліза шпинат готовий гемоглобіну стати активнішим і краще постачати клітини киснем. Він покращує обмін речовин і вміст виробленої енергії організму. Вживання шпинату робить здоровішими зуби і ясна, попереджає анемію і розвивається ефективно, зміцнює кровоносні судини, стимулює роботу підшлункової залози та нормалізує діяльність кишківника. При виснаженні, захворюваннях нервової системи, анемії, гіпертонії та цукровому діабеті, гастриті та ентероколіті шпинат включати в харчування, як дієтичний продукт, що володіє легкою сечогінною, проносною, протизапальною і збадьорливою дією. У шпинаті міститься йод, і тому він цілком впливає на роботу щитоподібної залози. Вживання шпинату дуже корисно для здоров'я очей: в ньому міститься лютеїн та інші речовини, що захищають нервові клітини та запобігають такому серйозному захворюванню, як дистрофія сітківки.

Висновки. Розроблені м'ясні паштети для дитячого харчування, які містять достатню кількість йоду для профілактики йододефіциту, мають приємний смак та аромат і можуть бути використані як ефективний засіб для профілактики йододефіциту серед дітей.

Література.

1. Moskaliuk O; Haschuk O; Peschuk L, Sineok L.; Galenko O. Investigation of nutrients properties of meat pastes using vegetative raw materials. Ukrainian Journal of Food Science 2018, Volume 6 (1), p 46-55.
2. О.І. Гащук, О.Є. Москалюк, О.А. Грищенко, А.Я. Гуралевич. Розроблення м'ясних продуктів для спеціального харчування. Інноваційний розвиток готельно-ресторанного господарства та харчових виробництв : матеріали І Міжнародної наук.-практ. інтернет- конф. Прага: Oktan Print s.r.o., 2020. с. 29-30.