

56. ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ НАСІННЯ ЛЬОНУ В ТЕХНОЛОГІЯХ ПРОДУКЦІЇ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

С.П. Краєвська, А.В. Вінк

Національний університет харчових технологій

Одним з пріоритетних напрямів розвитку технологій ресторанного господарства є створення продукції для системи здорового харчування за рахунок розширення асортименту страв, що володіють функціональними властивостями. В якості джерел фізіологічно функціональних інгредієнтів доцільно використовувати натуральні вторинні ресурси рослинного походження, серед яких великий інтерес представляє насіння льону.

При споживанні насіння льону знижується ймовірність утворення тромбів у серці, легенях, мозку, знижується високий кров'яний тиск, зменшується ризик виникнення інфарктів, мікроінфарктів, аритмії, захворювань, пов'язаних із клапанами серця, коронарними серцевими розладами. Насіння льону володіє заспокійливою дією, що важливо при стресових ситуаціях, забезпечує нормальний здоровий стан шкіри та волосся, допомагає роботі нирок. Ліноленова жирна кислота необхідна для покращення зору, функціонування надниркової та щитовидної залоз.

Насіння льону містить білок з високою біологічною цінністю, який за своїм амінокислотним складом кращий, ніж білок більшості рослинних культур. Воно є багатим рослинним джерелом незамінних поліненасичених жирних кислот. Це життєво необхідні кислоти, які організм людини не може виробляти самостійно, і отримувати їх потрібно лише з їжі, яку ми споживаємо. За вмістом ω -3 і ω -6 жирних кислот насіння льону перевершує більшість продуктів звичайного раціону людини. Якщо лінолева кислота входить до складу інших продуктів, то ліноленова в достатній кількості міститься лише в

риб'ячому жири та в насінні льону. Також до складу насіння льону входять вітаміни D, B₂, B₃, B₄, B₅, B₆, B₉, токофероли, бета-каротин, макро- і мікроелементи – калій, кальцій, магній, залізо, марганець, мідь, хром, селен, алюміній, нікель, йод, бор, цинк.

Аналіз біохімічного складу насіння льону дозволив зробити висновки, що в ньому міститься досить висока кількість природних полісахаридів, а саме харчових волокон, клітковини. Відомо, що однією з властивостей таких сполук є їхня здатність до адсорбції, зокрема іонів важких металів, радіонуклідів тощо.

Метою досліджень було визначення адсорбційної здатності насіння льону, а також її порівняння з відповідними показниками адсорбційної здатності насіння кунжуту, кмину та активованого вугілля, яке застосовується в харчовій промисловості як один з найбільш розповсюджених і безпечних адсорбентів.

Аналіз отриманих результатів показав, що досліджені зразки насіння володіють адсорбційною здатністю, але вона значно нижча, ніж у активованого вугілля. Це не дивно, оскільки активоване вугілля є сильним адсорбентом, а зразки насіння не відносяться до відомих в харчовій промисловості адсорбентів. Встановлено, що адсорбційна здатність насіння льону є найвищою і складає 42% від адсорбційної здатності активного вугілля. Це досить високий показник. Адсорбційна здатність за йодом насіння кмину склала 23%, а кунжуту – 11% від відповідного показника для активованого вугілля. Всі досліджені види насіння можуть використовуватись для видалення з харчових продуктів (або з організму людини) певних некорисних речовин, в першу чергу іонів важких металів та радіонуклідів. Найбільш ефективним може бути використання насіння льону.

В технологіях продукції ресторанного господарства даний інгредієнт може використовуватись як добавка або посипка для борошняних кондитерських виробів, як інгредієнт начинок, козинаків, різноманітних соусів, заправок, салатів тощо.

Насіння льону відрізняється за своїми технологічними та функціональними властивостями від більшості традиційної сировини. Тому важливо проводити наукові дослідження, спрямовані на впровадження такого цінного інгредієнта в технології продукції ресторанного господарства, а також в технології харчових продуктів оздоровчої та профілактичної дії.