

ВИКОРИСТАННЯ СОКУ ПЛОДІВ НОНИ В РАЦІОНІ ХАРЧУВАННЯ

Дітріх І.В.,

к.х.н, доцент,

Вовк Г.М.,

магістрант

Національний університет харчових технологій

Ключові слова: раціональне харчування, плоди Нони, поживні речовини.

Важлива роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшенні тривалості життя, збереженні працездатності людини належить харчуванню. Воно має задовольняти основні потреби організму людини і відповідати принципам раціонального харчування.

Згідно діючого стандарту, під терміном «раціональне харчування» розуміють «харчування споживачів, яке організовується з урахуванням фізіологічних потреб у поживних речовинах та встановленого режиму харчування» [1].

В сучасних умовах життя виникає необхідність в розробці нових продуктів з підвищеною біологічною цінністю за рахунок введення в рецептури нетрадиційних інгредієнтів, одним із яких є плоди Нони.

Дерево Нони (альтернативна назва морінди цитрусолистої (*Morinda citrifolia*) – із родини маренових, яке росте по всьому Південно-Тихоокеанському регіону. Рослина невимоглива до умов існування – приживається навіть на вулканічних, засолених, вапняних ґрунтах і виростає до 7 метрів у

висоту. Листя рослини з блиском забарвлені в темно – зелений колір, цвітіння та формування плодів відбувається впродовж року, незалежно від сезону. Квітки Ноні – мініатюрні, білого забарвлення, з яких поступово формуються овальні плоди, форма яких нагадує картоплину середніх розмірів.

Стигли плоди Нони білого або світло-жовтого кольору – їстівні, але їх смак гіркий і зовсім непримітний. Плід виділяє різкий аромат, який дуже схожий на запах зіпсованого сиру. Смак Ноні гіркий і зовсім непримітний. Незважаючи на це, плоди морінди цитрусолистої входять в раціон більшості мешканців тихоокеанських островів. Плоди у свіжому вигляді їдять і готують з них страви та напої на островах Фіджі, Самоа і Раротонга.

Лідером виробництва соку плодів Нони вважається компанія Tahitian Noni International, яка почала свою діяльність в 1996 році з метою представлення споживачам свого ексклюзивного продукту – соку Нони. До

Таблиця
Вміст поживних речовин в соку з плодів Нони [3]

Основні харчові речовини, г	Амінокислоти, мг	Мінеральні речовини, мг	Вітаміни, мг
Сахарози - <0,1 Жирів - до 0,2 Золи - 0,2 до 0,3 Білків - до 0,5 Клітковини - від 0,5 до 1,0 Глюкози -	Незамінні амінокислоти: Гістидин - до 6 Фенілаланін - до 8 Ізолейцин - від 7 до 11 Треонін - від 8 до 11 Лізін - до 11 Валін - до 22 Лейцин - граничний вміст до 22	Фосфор - від 2,0 до 7,0 Магній - від 3,0 до 12 Натрій - від 15,0 до 40,0 Кальцій - від 20 до 25 Калій - до 150	Групи В - від 0,03 до 0,1 Пантотенова кислота - граничний вміст 0,5 Е - до 1,0 Альфа каротин - до 7,0 IU С - від 3 до 25
від 3,0 до 4,0 Фруктози - від 3,0 до 4,0 Вуглеводів - від 9 до 11 рН рівень – 3,5 Вода – 52	Умовно незамінні амінокислоти: Тирозин - до 11 Цистин - до 11 Замінні амінокислоти: Серін - від 9 до 12 Гліцин - від 10 до 22 Аланін - від 17 до 33 Пролін - від 24 до 33 Аргінін - до 44 Аспарагінова кислота - від 30 до 77		В-каротин - граничний вміст 22 IU

складу соку Нони входять виключно натуральні інгредієнти – концентрований сік плодів Нони поряд з невеликою кількістю виноградного і чорничного соку [3].

Хімічний склад соку Нони містить необхідні нутрієнти для правильного функціонування організму людини [табл.; 3].

Крім того, основними біологічно активними речовинами в складі соку Нони виступають гіркі глікозиди або ірідодиди, які на відміну від поліфенолів і флавоноїдів, є більш стійкі до зовнішніх впливів. Тому феномен соку Нони полягає в тому, що при необхідній для виробництва обробці плодів цілющі властивості вихідної сировини повністю зберігаються [3].

Мета даної роботи – вивчення властивостей соку плодів Нони в

якості фізіологічно-функціонального інгредієнту в технології приготування холодних напоїв. Доцільно вводити сік Нони до коктейлів з льодом, свіжих фруктових смузі, шипучих лимонадів, холодних молочних шейків, а також його можна використовувати у програмі «Детокс», яка складається з купажування різних соків.

Висновки. На основі аналізу літературних даних встановлено, що сік Нони містить комплекс цінних поживних речовин, завдяки яким сік можна розглядати як нову, перспективну сировину для розробки рецептур страв і напоїв оздоровчого призначення. Доведена доцільність використання соку Нони в харчових раціонах всіх груп населення для зміцнення імунітету.

**Список використаної літератури
та інтернет ресурсів**

1. Ресторанне господарство. Терміни та визначення: ДСТУ 3862-99.- [Чинний від 1999-10-01]. – Київ: Держстандарт України, 1999. – 7с.
2. Скальный А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / Скальный А.В., Рудаков И.А., С.В. Нотова [и др.]. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с.
3. Белякова Т.А. Продукты питания: сок Нони – <https://tutknow.ru/meal/1165-sok-noni.html>