



**Всеукраїнська науково-практична конференція студентів,
аспірантів та молодих вчених**

**Інновації та закономірності розвитку харчових
технологій: теоретичні та прикладні аспекти**

28-29 березня 2019р

УДК 664.765

ВВЕДЕННЯ ПРОРОЩЕНОГО НАСІННЯ ПШЕНИЦІ В ЯКОСТІ ЗБАГАЧУВАЧА БІОЛОГІЧНОЇ ЦІННОСТІ

Ашмаріна Г.Р., Михалевич А.П., Скуйбіда В.В.

ashmarina@ukr.net, artur0707@ukr.net, LeraSku@ukr.net

Національний університет харчових технологій

Вступ. Зміни в структурі споживчого попиту, обумовлені соціально-економічними факторами, прагненням до мінімуму скоротити час приготування їжі в підприємствах харчування і в домашніх умовах, зростання попиту на продукцію рослинного походження зі зниженою кількістю жиру, цукру, але з високим вмістом харчових волокон, вітамінів, мінеральних та інших біологічно активних речовин є головними передумовами для розробки харчових продуктів функціонального призначення і пошуку нових сировинних джерел, що відповідають сучасним запитам.

На сьогоднішній день ведуться масові дослідження та пошуки харчових добавок які, при включенні в харчовий раціон, забезпечують організм людини не стільки енергетичним і пластичним матеріалом, скільки контролюють і оптимізують конкретні фізіологічні функції, біохімічні реакції, сприяють підтримці здоров'я, зниження ризику виникнення захворювань і прискоренню процесу одужання. Біологічно активні речовини рослинної клітини мають багато спільного у своїй будові з речовинами, що утворюються в клітинах тварин і людини. Отже, вони краще засвоюються і легко піддаються біохімічному руйнуванню в організмі. Людина звикла до рослинних клітин, фактично все його харчування – природного походження.

Чимала частина нашого раціону складається з насіння – це злаки, бобові та інші. Насіння в своєму складі в значних кількостях містять «будівельний матеріал» для майбутніх рослин: в основному це крохмаль, білки і жири. В процесі проростання насіння в них відбуваються різкі зміни: крохмаль перетворюється на солодовий цукор, білки на амінокислоти, а жири в жирні кислоти. Те ж саме відбувається при перетравленні їжі в організмі. Виходить, велика частина роботи в пророщених насінні вже виконана. Більш того, синтезуються вітаміни та інші корисні елементи, накопичується енергія, і мобілізуються всі сили, щоб кинути всю цю енергію на розвиток рослини [1].

Актуальність теми зумовлена необхідністю розширення асортименту продуктів харчування з високою харчовою цінністю.

Мета досліджень – оцінка перспективи та доцільності використання пророщених зерен пшениці у продуктах харчування.

Матеріалами досліджень були пророслі зерна пшениці.

Результати досліджень. Пророслі зерна пшениці вважаються однією з кращих натуральних і легкодоступних добавок. Фахівці рекомендують включати в раціон пророщену пшеницю, так як це сприяє зміцненню імунітету, покращує роботу шлунково-кишкового тракту, звільняє організм від шлаків і токсинів. Цьому сприяє унікальний хімічний склад.

Порівняно зі звичайними (сухими) зернами пшениці, пророщені зерна мають більш збалансований і цінний склад (табл.1).

Таблиця 1 – Харчова цінність зерна до і після пророщування.

Стан зерна	Показник, г/100 г			
	Білки	Жири	Вуглеводи	Клітковина
До пророщування	21	2,4	65	18
Після пророщування	27	11	37	11

Крім того, пророщена пшениця містить: вітаміни E, C, D, PP, B, жирні кислоти, 8 незамінних амінокислот і 12 замінних, розчинні і нерозчинні харчові волокна, мінеральні речовини (калій, магній, кремній фосфор, йод, кальцій, залізо, хром, марганець, селен, цинк, мідь, натрій). Зерна з паростками 1-2 мм містять найбільшу концентрацію біологічно активних речовин[2]. Весь цей комплекс корисних речовин органічно вбудований в живу тканину рослини і знаходиться в збалансованих кількостях і співвідношеннях.

Використовуючи проростки рослин, людина отримує поживні речовини в самій доступній формі, активну ферментну систему рослини, макро- і мікроелементи та величезна кількість вітамінів-антиоксидантів.

Висновок. Використання пророщених зерен як пшениці є цінною добавкою до раціону, яка значною мірою підвищує їх харчову цінність.

Список використаних джерел

1. Мячикова Н.И., Сорокопудов В.Н., Биньковская О.В., Думачева Е.В. Пророщенные семена как источник пищевых и биологически активных веществ для организма человека // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 5
2. Думачева Е.В. Пророщені зерна. Режим доступу: <https://www.epochtimes.com.ua/ru/zdorovy-i-obraz-zhyzni/proroshchennaya-pshenica-energiya-zarozhdayushchey-sya-zhizni-dlya-vashego-zdorovya> – 114465.