

41. Перспективи використання ламінарії у технології овочевих страв

Артем Ущатовський

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Однією з актуальних проблем на сьогодні є дефіцит йоду в навколишньому середовищі і зумовлені ним йододефіцитні захворювання, які характеризуються високою поширеністю і серйозними клінічними наслідками.

Ефективним шляхом попередження і профілактики йододефіцитних захворювань є збагачення йодом продуктів масового споживання.

Перспективним напрямком є розробка нового асортименту овочевих страв з використанням ламінарії. Науковий підхід до розробки інгредієнтного складу і вдосконалення технології овочевих страв надає змогу збагатити раціон харчування людини йодом і біологічно повноцінним білком та забезпечити економічну доступність для всіх категорій населення.

Матеріали і методи. У роботі використані результати сучасних наукових досліджень провідних спеціалістів та науковців у галузі харчових технологій. Матеріал узагальнено та викладено у результаті обробки літературних даних.

Результати. Ламінарія в своєму складі містить збалансований природний комплекс, що включає в себе необхідні для здоров'я людини нутрієнти: солі альгінової кислоти (до 25 %), ламінарин (до 20 %), маніт (до 30 %), І-фруктозу (до 4 %), клітковину (5-6 %), білкові речовини (приблизно 9 %). Йод ламінарії практично повністю засвоюється в організмі, вміст золи в ній близько 20 %, також міститься 28 макро- та мікроелементів, у тому числі йод – 75 мг/100 г, селен – 12мг/100 г, залізо – 31 мг/100 г.

Крім того, ламінарія є природним сорбентом, який зв'язує та виводить з організму токсичні речовини, важкі метали та радіонукліди. У складі білкової фракції ламінарії виявлено 17 амінокислот, у тому числі глютамінова (1,5%), аспарагінова (1,1%), пролін і лейцин (0,6-0,7%), інші амінокислоти містяться в межах 0,2-0,4%.

Великої популярності набувають салати з водоростей, особливо з ламінарії: з овочами, грибами, прянощами, тощо. Дана продукція призначена для безпосереднього вживання в їжу або для приготування різноманітних страв та закусок.

Використання ламінарії у технології овочевих страв надає змогу збільшити вміст йоду в готовій страві та забезпечити добову потребу в даному нутрієнті.

Овочеві салати з ламінарією рекомендується вживати населенню усіх вікових груп, особливо дітям, з розрахунку 4,0-6,0 г (на суху речовину) ламінарії в добовому раціоні як джерело цінних нутрієнтів, які необхідні для профілактики йододефіцитних станів та забезпечення нормальної функції щитоподібної залози.

Також овочеві страви з ламінарією бажано вживати населенню, яке проживає в радіоактивно забруднених та ендемічних за зобом регіонах, особливо з ризиком розвитку тиреоїдної патології та з захворюваннями, спричиненими йод дефіцитом

Висновок. Таким чином, удосконалення овочевих страв із використанням ламінарії є складним та багатозначним процесом. Використання ламінарії дозволяє отримати овочеві салати з високими органолептичними показниками та підвищеною біологічною цінністю. Споживання овочевих салатів з ламінарією сприяє прискоренню виведення цезію з організму та нормалізує забезпечення йодом та іншими мікроелементами