

УДК 637.5

20. РОЛЬ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН У ХАРЧУВАННІ НАСЕЛЕННЯ

Д.О. Мороз, А.Б. Петрина

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Проблеми порушення балансу білків і вуглеводів, низький вміст вітамінів, мінеральних речовин і харчових волокон у раціоні харчування українців призводить до підвищення захворювань і зниження імунітету людей. Для збереження та покращення здоров'я необхідно раціоналізувати харчування, шляхом впровадження функціональних продуктів, зокрема м'ясних. Однією з груп функціональних інгредієнтів є харчові волокна. Рекомендоване добове споживання харчових волокон становить 30-35 г [1]. У багатьох країнах, у тому числі і в Україні, відзначається недостатнє споживання харчових волокон.

Згідно з термінологічним довідником, харчові волокна представляють собою продукти з високим вмістом баластних речовин, що виділяються з клітинних стінок і клітинного соку вищих рослин, їх насіння, плодів, і які використовуються для збагачення їжі баластними речовинами і зниження її калорійності. В силу особливостей їх будови та функціональних властивостей, багато харчових волокон можна використовувати як загущувачі, гелеутворювачі, стабілізатори, водоутримуючі агенти, антизлежувачі, носії, тощо. Клітковина з буряку сприяє збереженню соковитості і зниженню втрат при термічній обробці, зберігаючи належний товарний вигляд готових виробів з посіченого м'яса.

Клітковина з моркви має антиоксидантну дію, що є особливо актуальною для продуктів, вироблених з м'яса птиці механічного обвалювання, а також продуктів, що підлягають тривалому зберіганню, в тому числі в замороженому вигляді [1].

Пшенична клітковина на 98% складається з баластних речовин - целюлози, геміцелюлози. Завдяки її використанню підвищується вихід готової продукції, і зменшуються втрати маси та поліпшується консистенція.

Соева клітковина містить до 50% дієтичної клітковини, яка позитивно впливає на організм людини, очищає його від шлаків і гальмує розвиток ряду захворювань. У заморожених продуктах вона може використовуватися як стабілізатор, а в консервних виробках - як замітник крохмалю.

Волокна бурякові отримують з обезцукреної бурякової стружки - побічного продукту цукробурякового виробництва. Володіє високою водоутримуючою здатністю і забезпечує збільшення виходу готової продукції.

Морська капуста (ламінарія японська, бурі водорості). За рахунок затримання альгінових кислот проявляє властивості сорбенту, а внаслідок значного вмісту макро-і мікроелементів служить джерелом цих речовин для організму людини.

Клітковина з відрубів проса зберігає 90% біологічно активних компонентів, має значення рН близько нейтрального, що допомагає запобігти

хворобам ШКТ, ішемії, діабету. В клітковині проса містяться вітаміни групи В, вітаміни А, Е та мікроелементи – калій, кальцій, фтор, мідь, цинк, магній селен.

Клітковина з відрубів ячменю містить велику кількість легкозасвоюваних в активній формі вітамінів А, Е, РР, К, вітаміни групи В, полісахаридів, мінеральних речовин та натуральний антибіотик.

У виробництві використовується велика кількість функціональних інгредієнтів, багато з яких досі не досліджено, тому у перспективі залишається велика кількість роботи для встановлення впливу функціональних інгредієнтів на продукти функціонального, оздоровчого і профілактичного напрямлення, їх синергізм з м'ясною сировиною.

Список літератури

1. В.Б. Спиричев, Л.Н. Шатнюк, В.М. Позняковский; под общ. Ред. В.Б. Спиричева. - 2-е изд., стер. - Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2005 Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами.
2. Вуглеводи у м'ясних виробках/ /М'ясной бізнес №8 -2021-вересень.- с.32-33