

УДК 664.699-021

Н.О. Антоненко, студент

Н. В. Новікова, к.с.г.н., доцент

Херсонський державний аграрний університет

РОЛЬ ПРОДУКТІВ ПІДВИЩЕНОЇ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ НА ОСНОВІ ЗЕРНОВИХ В ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ

Актуальність. Єдина державна політика у сфері харчування являє собою реалізацію державних проєктів з найбільш актуальних проблем харчування й здоров'я, швидке рішення яких пов'язане з науковими досягненнями у медицині, харчовій промисловості та інших і залежить від правильної організації та достатнього фінансування.

Постановка проблеми. Нетрадиційне харчування неминує призводить до тих чи інших видів харчової недостатності [1, с. 273]. Причини цього загальновідомі – дефіцит білків, нестача вітамінів та інших макро - та мікронутрієнтів, вживання рафінованої їжі, широке використання різноманітних харчових добавок, які не мають біологічної цінності. Світовим досвідом доведено, що нераціональне та незбалансоване харчування є одним з найважливіших факторів ризику у виникненні серцево- судинних захворювань, різних форм діабету, остеопорозу, карієсу, ожиріння, виснаження та інших патологічних станів.

Аналіз літературних джерел. За даними аналітиків, основними світовими трендами розвитку виробництва харчових продуктів, насамперед масового споживання, стане перехід до розробки та випуску збагачених продуктів, повернення до використання натуральних інгредієнтів, максимальне вилучення з їх складу хімічних добавок при забезпеченні високої якості та безпечності. Поєднання цих характеристик - передумова високої конкурентоспроможності продукції, її популярності у споживачів. Тому одним із найбільш перспективних шляхів розвитку вітчизняної харчової індустрії є виробництво продуктів із заданим хімічним складом і фізіологічними властивостями, або так зване їх збагачення есенційними харчовими речовинами, широкий спектр яких міститься у природній сировині рослинного, тваринного, мікробіологічного походження. Збагачені продукти харчування здатні чинити регулюючу дію на організм людини для забезпечення підтримки фізіологічно оптимального стану, у тому числі в умовах екологічного, психологічного і фізичного стресу, при патології тощо [2, с.431].

Одним із прогресивних напрямків у розвитку виробництва продуктів харчування є створення збагачених продуктів на основі зернових, тому що в силу відносно невисокої вартості вихідної сировини, вони доступні широким верствам населення, є традиційними для українського споживача. Впродовж мільйонів років зернові продукти завжди складали значну частину раціону харчування. У створеній дієтологами піраміді здорового харчування продукти з зерна складають її основу. Сьогодні вже науково та експериментально доведено, що простим споживанням цільнозернового хліба, виготовленого з муки грубого помелу, можливо значно поліпшити стан власного здоров'я і закріпити імунітет, позбавившись від безлічі захворювань.

Донедавна вважали, що периферичні частини зернових, які містять найбільшу кількість харчових волокон (ХВ), організмом людини не засвоюються, але згодом було показано, що саме в периферичних частинах зернових міститься значна кількість функціональних інгредієнтів [3, с.171].

Цільнозернові продукти містять у своєму складі до 85% вуглеводів, причому до однієї чверті з них доводиться на ХВ, до 7% жирів, з яких лише 10% складають насичені, та до 17% білків, які в деяких зернових повноцінні і збалансовані. Проте не варто забувати, що зернові – не самий низькокалорійний продукт, їх енергетична цінність в середньому складає 360-390 ккал/100 г сухого продукту, тому цілісні зерна корисні не як доповнення до продуктів з рафінованого зерна, а замість них..

Так, вченим США вдалося довести, що смертність людей, які споживають продукти з цільного зерна, знижується на 15-20%. За словами доктора Джоан Славін (Joanne Slavin) з Університету Міннесоти (University of Minnesota), яка склала огляд наукових публікацій про продукти на основі цільних зерен, споживання даних продуктів на постійній основі знижує ризик виникнення інфарктного перебування на 30-36%, серцево-судинних захворювань - на 25- 28%, діабету другого типу - на 21-30%, а також дозволяє значно легше контролювати вагу. Раціон, який складається з продуктів на основі цільних зерен, також покращує здоров'я кишечника, допомагаючи підтримувати регулярну перистальтику шлунково-кишкового тракту, та сприяє зростанню здорових бактерій у товстій кишці [5, с.99].

В даний час активно проводяться наукові дослідження, а також випуск готової продукції на основі цільного зерна, перш за все - це зерновий хліб, зернові хлібці, макаронні вироби, каші швидкого приготування і інші вироби. Кузьміною С.С. розроблені засоби вдосконалення технології зернового хліба шляхом прискорення процесу підготовки зерна до диспергування, що дозволяє створити вироби підвищеної харчової цінності. Розроблена рецептура хліба «Колосок» з біоактивованого зерна пшениці з додаванням сухої пшеничної клейковини, аскорбінової кислоти та затверджена технічна документація, яка дозволяє отримувати вироби з кращими органолептичними та фізико- хімічними показниками якості [4, с.49]

Висновки. Впровадження у виробництво та споживання збагачених продуктів харчування на основі зернових культур дозволить підвищити забезпечення населення цінними БАР, поліпшити якість життя, знизить ризик виникнення цілого ряду захворювань.

Список використаних джерел

1. Мардар М. Р. Наукові основи формування та покращення споживних властивостей нових видів зернових продуктів: дис. ... д-ра техн. наук: 05.18.15. Харків: ХДУХТ, 2013. 366 с.
2. Ципріян В. І. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник: у 2 кн. Кн. 1. Київ: Медицина, 2007. 528 с.
3. Іоргачова К. Г., Лебеденко Т. Є. Хлібобулочні вироби оздоровчого призначення з використанням фітодобавок. Київ: К-прес, 2015. 464 с.
4. Козубаєва Л. А., Кузьміна С. С. Ускорение процесса увлажнения зерна при производстве зернового хлеба // Хранение и перераб. сельхозсырья. 2005. № 5. С. 49–50.
5. Slavin J. Whole grains and human health // Nutr. Res. Rev. 2004. Vol. 17. P. 99–110.