

НОВЕ СЛОВО ПРО ХЛОРОФІЛОВМІСНІ ОВОЧІ ЯК ДЖЕРЕЛО КОМПЛЕКСУ БАР ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ІМУНІТЕТУ

Ніколенко А.М., гр. ХТ-56м

Погарський О.С., канд. техн. наук, доц.

Науковий керівник – д-р техн. наук, проф. **Р.Ю. Павлюк**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Робота присвячена розгляду хлорофіловмісних овочів (шпинату, капусти броколі, капусти брюссельської) як джерела комплексу біологічно активних речовин для зміцнення імунітету та як сировини для отримання продуктів оздоровчої дії з їх використанням.

Хлорофіли займають особливе місце серед БАР, що сприяють зміцненню імунітету. За даними провідних медичних установ США, Японії, Німеччини, в організмі людини хлорофіли захищають ДНК від ушкоджень, викликаних дією токсинів та вільних окиснювальних радикалів, блокують дію канцерогенів, виступають в ролі натурального засобу профілактики раку. Джерелами хлорофілів в харчуванні населення є свіжі хлорофіловмісні овочі (ХВО): шпинат, салат, зелень укропу, петрушки, капуста броколі, брюссельська капуста, а також продукти, виготовлені з їх застосуванням.

Під час проведення огляду літературних джерел була встановлена відсутність систематизованих даних щодо вмісту в хлорофіловмісних овочах хлорофілу та інших біологічно активних речовин, що надають ХВО зазначені цілющі властивості.

Під час вивчення хімічного складу ХВО встановлена наявність в їх складі комплексу натуральних біологічно активних речовин, таких як: хлорофіли а і b, β -каротин, L-аскорбінова кислота, низькомолекулярні фенольні сполуки, дубильні речовини. Показано, що 100 г свіжих хлорофіловмісних овочів міститься добова потреба дорослої людини в зазначених БАР. Так, в залежності від виду ХВО масова частка БАР в 100 г продукту становить: хлорофілів а і b 0,3–0,6%, дубильних речовин 242,1–405,4 мг, фенольних сполук 188,2–319,8 мг, L-аскорбінової кислоти 38,6–131,3 мг, β -каротину 3,7–15,2 мг.

Таким чином, наявність у складі 100 г свіжих ХВО комплексу зазначених БАР у кількості, що здатна задовольнити добову потребу в них організму людини, на наш погляд, може надавати свіжим ХВО цілющі лікувально-профілактичні властивості. Тому включення ХВО в раціони харчування сприяє зміцненню імунної системи, зміцненню судин серця, мозку, надає антиокиснювальну, детоксикуючу, антибактеріальну, протипухлинну дію тощо.