

## ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ І ХІМІЧНИЙ СКЛАД СОЛОДКОГО ПЕРЦЮ

**Бутенко О.С., гр. ТЕМЗ-20**

Науковий керівник – канд. техн. наук, проф. **Т.М. Летуґа**  
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Серед овочевих рослин, що входять до раціону харчування людини, перець займає одне з головних місць, оскільки його плоди володіють не тільки високими смаковими, дієтичними і поживними властивостями, але також відрізняються підвищеним вмістом вітамінів і інших БАР. Особливо високі споживчі властивості мають плоди в біологічній стиглості – перці зрілі (червоні, жовті, зелені або білі). В порівнянні з плодами в технічній стиглості вони мають не тільки привабливіший вигляд і кращі смакові якості, але і відрізняються підвищеним вмістом вітамінів і інших БАР (аскорбінова кислота, каротиноїди, фенольні сполуки, мінеральні речовини). Через те, що солодкий перець широко поширений на території України, його можна використовувати як сировину при виготовленні БАД і продуктів з високим вмістом вказаних БАР, що мають не тільки цінні харчові, але і лікувальні властивості.

В останні десятиріччя відбулися великі демографічні та соціальні зміни, збільшилася частка хворих та старих людей, змінилися умови життя та праці. Відбулося розмежування суспільства, різко підвищилася інтенсивність праці та темп повсякденного життя.. Отже, у зв'язку з порушенням повноцінного раціонального харчування населення, що природно відображається на здоров'ї людей, гостро постає проблема якості та безпеки продуктів. Тому солодкий перець високо цінується у дієтичному харчуванні. Як полівітамінний продукт, його рекомендують при гіпертонії і авітамінозах, послабленні сил. Він підвищує апетит і стимулює травлення. Серед овочевих рослин, що входять до раціону харчування людини, перець займає одне з головних місць, оскільки його плоди володіють не тільки високими смаковими, дієтичними і поживними властивостями, але також відрізняються підвищеним вмістом вітамінів і інших БАР. Через те, що солодкий перець широко поширений на території України, його можна використовувати як сировину при виготовленні БАД і продуктів з високим вмістом вказаних БАР, що мають не тільки цінні харчові, але і лікувальні властивості.