

ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ ОЛІЙ

Зіньковський Є.О., гр. ТЕМ-16

Науковий керівник – ст. викл. **Т.В. Фролова**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Жири – це одна з основних груп органічних речовин, що входять поряд з білками та вуглеводами до складу усіх рослинних і тваринних клітин. Вони є найбільш концентрованими джерелами енергії, а також є одним із важливих чинників в попередженні атеросклерозу та серцево-судинних захворювань. Крім того, рослинні олії виконують функції по забезпеченню організму незамінними кислотами, переносу жиророзчинних вітамінів, контролюють вміст ліпідів у крові, приймають участь в побудові клітин, а також формують смакові властивості і вносять різноманітність в харчування людини.

У харчуванні людини серед різноманітних видів харчових жирів особливе місце займають олії. Сировиною для їх виробництва є рослинні культури – соняшник, льон, кукурудза, соя, арахіс, маслини та ін.

Україна займає одне з провідних місць серед держав близького зарубіжжя по вирощуванню жиролійних культур. Основною олійною культурою є соняшник, який займає близько 93% усіх площ під олійними культурами. Харчові жири є одними з основних продуктів харчування. Але виходячи з особливостей їх хімічного складу жири легко піддаються окисненню, яке знижує їх якість і біологічну цінність. Тому виключення можливості протікання в харчових жирах процесів, які супроводжуються зміною їх смаку та запаху, є важливою проблемою.

Олії є джерелом біологічно цінних речовин – ненасичених жирних кислот, фосфатидів, вітамінів та ін. Важливими біологічними властивостями їх є вплив на обмін холестерину, вони стимулюють захисні механізми організму, підвищують стійкість до інфекційних захворювань, дії радіації та інше. Олії широко використовуються не тільки для споживання в їжу, а й для виробництва консервів, маргаринів, кулінарних жирів, а також для технічних цілей.

Є очевидним, що сьогодні на внутрішньому ринку жирів пропозиція перевищує попит, але це не означає, що потреби населення в жирах задоволено повністю, тому що попит і споживання значною мірою залежать від грошового забезпечення