

## АКТУАЛЬНІСТЬ УВЕДЕННЯ МОРСЬКИХ МАКРОФІТІВ ДО РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

**Зинченко А.В., гр. ТХК-49**

Наукові керівники: – д-р техн. наук, проф. **Євлаш В.В.**,

асист. **Антоненко С.П.**

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Відомо, що до складу морських водоростей входять всі елементи, які містяться в морській воді, а також в організмі людини. Вміст білка у водоростях у перерахунку на суху вагу коливається від 5 до 50%, жирів – від 1 до 3%, а вуглеводів – від 40 до 70%, вітамінів в 100 і більше разів вище, ніж у наземних рослинах. Більш того, засвоєність білка морських водоростей досягає 60...80% (у той час як білка м'яса – 30%), до того ж він містить відносно високу кількість незамінних амінокислот. Водоростеві жири засвоюються на 49...55% і, що дуже цінно, до їх складу входять ненасичені жирні кислоти. Крім того, водорості містять і ряд специфічних речовин вуглеводної природи (таких як агар, карагенан, альгінати, фукоїдан). Саме хімічний склад водоростей забезпечує їх особливу цінність як високопоживної, багатой на вітаміни та мікроелементи їжі з низкою дієтичних і лікувальних властивостей. Водоростева їжа має імуностимулюючі і гепатопротекторні властивості, знижує рівень холестерину і ліпідів у крові, здатна стимулювати кровотворення, має ентеросорбуючий, радіопротекторний та онкопрофілактичний ефекти.

У їжу вживають не менше 100 видів макрофітних водоростей як у країнах Європи і Америки, так і особливо на Сході. З них готують багато різних страв, в тому числі дієтичних, салатів та приправ. Крім того, альготехнологічна продукція широко використовується в харчовій промисловості завдяки специфічним функціонально-технологічним властивостям.

Кілька десятків видів макрофітів Чорного моря є їстівними та вживаються в їжу в інших країнах. Серед них цистозіра бородата (*Cystoseira barbata*), ульва (*Ulva lactuca*), ламінарія цукриста (*Laminaria saccharina*) та ін. Тому введення до раціонів харчування населення України продуктів з морських водоростей дозволило б збагатити їх вітамінами, мікроелементами і легкозасвоюваним білком, вирішити проблему гіпотиреозу в ендемічних щодо зобу областях.