

О.М. Жукевич, асп. (КНТЕУ, Київ)

Г.Б. Рудавська, д-р с.-г. наук (КНТЕУ, Київ)

ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ ЯК ЗБАГАЧУВАЛЬНА ДОБАВКА ДЛЯ НОВИХ СОУСІВ

Забезпечення населення високоякісними продуктами харчування підвищеної харчової цінності – актуальна проблема сьогодення. Враховуючи сучасні екологічні умови, раціон харчування повинен містити достатню кількість природних біологічно активних речовин: вітамінів, макро- та мікроелементів, незамінних амінокислот, поліненасичених жирних кислот, харчових волокон, які здатні підвищувати резистентність організму людини до впливу негативних чинників навколишнього середовища. У сучасній концепції харчування все більше уваги приділяється мікронутрієнтам та біологічно активним речовинами. Інтенсивно вивчається їхня роль у попередженні так званих «хвороб цивілізації» (атеросклероз, тромбоз, ішемічна хвороба серця, гіпертензія, цукровий діабет, деякі форми раку).

За останні роки значну увагу науковців привертає антиоксидантний склад продуктів харчування, які в значній мірі визначають уповільнення процесів старіння, зниження ризику хронічних захворювань, в тому числі онкологічної та кардіологічної патології. Одним із компонентів антиоксидантного захисту організму є селен (Se) – есенціальний мікроелемент, який входить в активний центр багаточисельних біологічно активних білків антиоксидантної дії (глутатіон пероксидаз, тіоредоксин редуктаз, каталаз та інших). Одним із основних джерел селену вважають грецькі горіхи. Досліджено, що споживання 100г горіхів може забезпечити надходження в організм людини від 20 до 60 мкг селену, що складає від 30 до 100% добової потреби.

Грецькі горіхи, завдяки високому вмісту поліфенолів, володіють найбільшою антиоксидантною активністю поміж горіхів інших видів, інгібують проліферацію, знижують ризик ішемічної хвороби серця, а також рівень холестерину в крові та покращують її ліпідний профіль. В той же час відомо, що рівень надходження селену в організм людини з продуктами харчування багато в чому визначає захист від виникнення і розвитку кардіологічних та онкологічних захворювань. Крім того, в грецькому горіху міститься близько 100 мкг йоду/кг, що збільшує дієтичну значимість даного продукту, оскільки Se бере участь в метаболізмі йоду. Основна функція йоду – участь в утворенні гормонів щитовидної залози, а саме – тироксину (Т4) і

трийодтироніну (Т3). У процесі дейодування під впливом Se-залежної дейодінази з Т4 утворюється Т3. Саме тому йод в організмі не функціонує без селену, оскільки вони метаболічно зв'язані між собою.

Цінність грецьких горіхів підтверджується ще й тим, що вони є джерелом ПНЖК, в цих продуктах оптимальним є співвідношення ω -3 та ω -6 ПНЖК. Все більшу увагу дослідники в цій галузі науки приділяють довголанцюговим поліненасиченим жирним кислотам (ДПНЖК), і передусім докозагексаєновій кислоті, яка відноситься до ω -3 жирних кислот. Вони відіграють велике функціональне значення для нервової системи, входять до складу клітинних мембран нейронів, фоторецепторів, визначають процеси передачі інформації в мозку, впливають на процеси пам'яті та навчання. При їх недостатньому аліментарному забезпеченні виникають функціональні розлади з боку нервової системи, насамперед ЦНС, та органу зору. Доведено, що регулярне споживання продуктів з високим вмістом ДПНЖК позитивно впливає на здібності людини, активність розумової діяльності. Перспективним класом біологічно активних мінорних компонентів їжі є фітостерини (рослинні стерини), які також містяться в горіхах. Ці сполуки за своєю структурою подібні до холестерину, але здатні істотно знижувати рівень холестерину як вільного, так і зв'язаного з ліпопротеїдами низької щільності. Вони володіють онкопрофілактичною, антиоксидантною та імуностимулюючою активністю.

Одним із заходів вирішення проблем недостатності біологічно активних речовин в організмі людини є розробка та впровадження у виробництво збагачених дефіцитними нутрієнтами продуктів харчування. Перспективними напрямками наших досліджень є створення соусів підвищеної біологічної цінності. У попередніх працях нами було розроблено на досліджено сметанні соуси з хрінном та гірчицею. Вживання продукту у вигляді соусів - дрібнодисперсної водно-жирової емульсії зменшує навантаження на ендокринну систему, сприяє стабілізації фізіологічних функцій шлунково-кишкового тракту. Висока харчова і важлива фізіологічна цінність соусів обумовлюють необхідність створення нових його різновидів з високими органолептичними і товарознавчими характеристиками.

Отже, одним із ефективних заходів попередження та профілактики ряду захворювань є створення соусів з грецькими горіхами, які належать до найцінніших продуктів харчування, оскільки мають збалансований амінокислотний склад, високий вміст есенційних мікронутрієнтів (вітамінів, мікроелементів, ПНЖК у оптимальному співвідношенні ω -3 до ω -6).