СТРАВИ З КРУП ГЕРОДІЄТИЧНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Пушка О.С., асп.
Науковий керівник – д-р техн. наук, проф. **Пересічний М.І.**
Національний університет харчових технологій

Повноцінне харчування є на сьогодні основою для підтримки гарного самопочуття та активного довголіття. Харчовий раціон людей похилого віку має певні відмінності в порівнянні з харчовим раціоном молоді. Це зумовлено зменшенням основного обміну та витрат на фізичну активність, тому в міру старіння організму необхідно знижувати енер оємність їжі.

Взаємозв'язок різних видів обмінних процесів на тлі вікових змін обміну і функцій потребує збалансованого надходження в організм незамінних макро- і мікронутрієнтів. Для оптимально обміну речовин важливим є не тільки абсолютний вміст у раціоні різних нутрієнтів, а й їх співвідношення. Доведено, що співвідношення білків, жирів і вуглеводів 1:0,8:3,5 найбільше відповідає віковим особливостям у похилому віці.

Вуглеводи в харчуванні людини відіграють важливу роль, оскільки є важливим джерелом енергії, необхідної для забезпечення нормальної життєдіяльності організму на клітинному рівні. Крупи - цінне джерело вуглеводів, рослинних білків, макро- і мікроелементів. Вони вважаються одним з найбільш підходящих продуктів для дієтичного харчування. Користь більшості круп відмінно поєднуються з молоком, овочами, м'ясом, фруктами і сухофруктами, входять до складу котлет, других страв, супів і запіканок.

При включенні в раціон страв з круп організм нормалізує травлення (вівсяна, рисова), поліпшує стан шкіри (вівсяна крупа), стабілізує рівень заліза і регулює тиск (гречана крупа).

Підвищлти харчову цінність круп'яних страв можна за рахунок поєднання крупи з дієтичними добавками. Шроти олійних культур, насіння гарбуза, кунжуту можуть підвищити вміст харчових волокон, які здатні чинити вплив на обмінні процеси в організмі, функціонування систем і внутрішніх органів, надавати стимулюючу дію на перистальтику кишечнику, живити його корисну мікрофлору. Крім цього, вони багаті мінеральними речовинами, вітамінами, полі ненасиченими жирними кислотами, що так важливі для організму людини.

Резюмуючи вищенаведене, страви з круп повинні бути обов'язковим компонентом щоденного раціону для людей похилого віку.