

ЗЕРНОВЕ СОРГО – ПЕРСПЕКТИВНА СИРОВИНА ДЛЯ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

Сябро М.В., асп.

Науковий керівник – д-р техн. наук, проф. **Левандовський Л.В.**
Київський національний торговельно-економічний університет

Одне з найважливіших завдань кожної країни – це збереження здоров'я й працездатності населення. Тому розширення асортименту корисних для здоров'я продуктів, які вживаються щодня, є пріоритетним напрямком у виробництві харчових продуктів в Україні.

Борошняні страви, до яких відносяться вареники, пельмені, млинці тощо є традиційними і популярними в українській кухні.

Основною сировиною для виробництва борошняних страв в Україні є пшеничне борошно, яке має достатньо високу харчову, але низьку фізіологічну та біологічну цінність. Науково-практичними розробками вітчизняних та зарубіжних спеціалістів доведено доцільність використання борошна із сорго у виробництві цілого роду харчових продуктів.

За даними досліджень встановлено, що сорго багате на білки та вуглеводи, містить тіамін (вітамін В₁), який оптимізує пізнавальну активність та функції мозку. Він позитивно впливає на рівень енергії, ріст, апетит. Виступає як антиоксидант, захищаючи організм від негативних факторів зовнішнього середовища, руйнівного впливу алкоголю та тютюну. Унікальним є те, що сорго за своєю антиоксидантною та протизапальною дією корисніше чорниці та гранатів: в 1 г сорго міститься до 62 мг поліфенольних сполук, а у чорниці, яку завжди вважали чемпіоном за вмістом цих корисних речовин, їх міститься всього лише 5 мг на 1 г.

Вживання страв з вмістом сорго сприяє синтезу жирних кислот, вітамінів А, Д, Н, РР, регуляції рівня глюкози у крові, синтезу гемоглобіну. Сорго використовується при організації безглютенової дієти для харчування людей, що страждають алергією до глютену.

Соргове борошно і паста із нього можуть бути цінним харчовим продуктом, який за вмістом найважливіших харчових та біологічно цінних речовин (білки, жири, вуглеводи, ненасичені жирні кислоти, антиоксиданти, вітаміни, мінеральні речовини тощо) не поступається традиційним круп'яним культурам, а по деяких складових і переважає їх.

Таким чином використання продуктів переробки сорго є перспективним напрямком і дозволяє покращити біологічну цінність борошняних страв та розширити їх асортимент.