

КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ ШРОТУ З НАСІННЯ ЛЬОНУ

Андрасович Д.В., асист.

Науковий керівник – канд. техн. наук, асист. **Валевська Л.О.**

Одеська національна академія харчових технологій

Серед продуктів переробки олійного насіння, поряд з рослинними оліями, важливе місце за об'ємом і за значенням посідає макуха і шрот.

Шрот – це побічний продукт оліїнокстракційного виробництва, який отримують після звільнення жиру з насіння олійних культур екстрагуванням органічними розчинниками.

Залежно від виду сировини розрізняють шрот сояшниковий, соєвий, ріпаковий, арахісовий, гірчичний, рицини, конопляний, кукурудзяний та інші. Більше всього в світі виробляється соєвого шроту – більше 67%, близько 4% – ріпакового, 5,8% – бавовняного і 5,1% – сояшникового.

Насіння сої, на сьогоднішній день, є одним з основних промислових джерел рослинної олії у світі і важливою сировиною для отримання білкових продуктів харчового і кормового призначення.

Шрот з насіння льону світло-шоколадного відтінку, з приємним горіховим присмаком, містить велику кількість розчинної клітковини (до 84%), водорозчинні вітаміни, органічні солі цинку, калію, заліза, бром, марганцю, кальцію, селену, які необхідні людському організму. Використовується в дієтичному харчуванні при тривалому прийомі хіміотерапевтичних препаратів, ожирінні, високому рівні холестерину, захворюваннях органів травлення.

Шрот з насіння льону при введенні його в раціон харчування, насамперед, нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту. Ця властивість шроту пов'язана з великим вмістом в насінні льону цінних харчових волокон, що стимулюють перистальтику кишечника. Крім того, насіння льону, з якого виробляється шрот, багате на антиоксиданти, які поліпшують стан мікрофлори кишечника.

Завдяки невисокому вмісту вуглеводів, шрот з насіння льону при введенні його в раціон харчування дозволяє уникнути ожиріння і сприяє нормалізації ваги. Дуже корисний шрот з насіння льону і для хворих на цукровий діабет 1-го і 2-го типу. Даний шрот не тільки сприяє зниженню цукру в крові, але і покращує обмінні процеси в організмі.