

## ПШОНО В РАЦІОНІ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ

**Золотоверха В.О., гр. ТКМ-18**

Науковий керівник – доц. **Попова Т.М.**

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Просо – одна з найважливіших круп'яних культур. Вміст білка в пшоні порівнюється вмісту білка у пшениці – близько 11% за вагою, перевершує рис і ячмінь, а за вмістом жиру поступається тільки вівсяній крупі. Білки пшона включають незамінні амінокислоти – треанін, валін, лейцин, лізин, гістидин, а також жирні кислоти, мікроелементи, ферменти.

Пшоно – це комора вітамінів, мінералів, жирів, білків і важливих для життєдіяльності амінокислот. Амінокислоти потрібні для підтримки в робочому стані клітин м'язів і шкіри, а рослинні жири допомагають засвоєнню вітамінів, зокрема вітаміну D і каротину. Вуглеводи, що містяться в крупі, сприяють очищенню організму від токсинів і шлаків. Пшоно рекомендується включати в раціон людям, що страждають розладами шлунково-кишкового тракту і печінки.

Енергетична цінність продукту складає 348 ккал на 100 г сухої крупи, в готовій каші калорій набагато менше на 100 г, це робить пшоно цінним дієтичним продуктом, який можна вживати для зниження ваги. Ті, хто худне, високо оцінять користь пшона.

У народній медицині пшоно вважається продуктом, що дає сили, зміцнює тіло, особливо м'язову систему. Воно виводить з організму залишкові антитіла та продукти їх розкладу, тому всім, хто лікується антибіотиками, рекомендується обов'язково раз в день їсти пшоняну кашу. Пшоно швидко розварюється, воно придатне для розсипчастих каш, пудингів та інших страв. У той же час страви з пшона корисні при атеросклерозі, цукровому діабеті і захворюваннях печінки у зв'язку з ліпотропною дією (перешкоджає відкладенню жиру).

Пшоняна каша перешкоджає утворенню бляшок холестеринів і жирових відкладень. Пшоно – це необхідний елемент раціону жителів великих міст і районів із шкідливою екологією. Компоненти, що входять до складу пшона, виводять з організму токсичні з'єднання, шлаки і навіть іони важких металів. Останнім часом стала з'являтися інформація про те, що пшоно здатне виводити з організму антибіотики. Не дивлячись на те, що цей факт ще не отримав наукового підтвердження, усім хто приймав антибіотики, не буде зайвим включити у своє меню пшоняну кашу.