

В.А. Гніцевич, д-р техн. наук, проф. (*ДонНУЕТ, Донецьк*)
М.В. Іващенко, асп. (*ДонНУЕТ, Донецьк*)

ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ РОЗРОБЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ КУЛІНАРНОЇ ПРОДУКЦІЇ ГЕРОДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

Розвиток багатьох захворювань у людей похилого та старечого віку пов'язано з закономірними віковими змінами, прогресування яких у багатьох людей тривалий час проходить часто без виражених хворобливих ознак.

Процес фізіологічного старіння починається в різних тканинах і органах неодноразомно і протікає з різною інтенсивністю. Старіння полягає в поступовому зниженні життєздатності організму: змінюється біосинтез білку, знижується активність окислювальних ферментів, зменшується кількість мітохондрій, порушується функція клітинних мембран. Зрештою старіння клітин призводить до їх руйнування і загибелі. Втрата клітин неоднакова в різних органах і тканинах одного і того ж організму.

Темп старіння клітин визначається також їх відношенням до тієї або іншої функціональної системи.

Вікові зрушення, що відбуваються в результаті старіння клітин і тканин, обумовлюють значні зміни в регуляції функцій органів і систем.

До хвороб літнього віку, що найчастіше зустрічаються, відносяться:

- ішемічна (коронарна) хвороба серця;
- підвищення артеріального тиску;
- атеросклероз і захворювання ним обумовлені;
- остеопороз і інші порушення обмінного характеру;
- захворювання шлунково-кишкового тракту (дисбактеріоз);
- тривога, порушення сну, депресія і інші психосоматичні відхилення.

Основним завданням геродієтики як науки про харчування людей похилого віку є розроблення кулінарної продукції даного спрямування та раціонів харчування на їх основі як активного засобу впливу на функціональний стан організму похилої людини.

Виходячи з цього, можна сформулювати основні вимоги до складу продуктів геродієтичного призначення, які представлені на рис.

Аналіз літературних джерел дозволив зробити висновок, що здебільшого розроблення продуктів геродієтичного призначення йде за напрямками удосконалення та моделювання нутрієнтного складу

молочних продуктів, хлібобулочних виробів, м'ясних та м'ясо-рослинних продуктів та продуктів на основі гідробіонтів.



Рисунок – Вимоги до нутрієнтного складу продуктів геродієтичного харчування

На наш погляд, розширення асортименту продукції геродієтичного спрямування задля підвищення її харчової та біологічної цінності є доцільним за рахунок використання рослинної сировини, зокрема гарбуза, журавлини, лікарських трав, та продуктів переробки зернобобових культур, зокрема насіння вівса та продуктів його переробки. Використання рослинної сировини у такій комбінації є перспективним та може бути застосовано у виробництві низки кулінарних страв та виробів.