

## **ВИРОБНИЦТВО ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ, ЗБАГАЧЕНИХ РОСЛИННИМИ СТЕРИНАМИ**

**Гершун В.С., асп.**

Науковий керівник – д-р техн. наук, проф. **А.А. Дубініна**  
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Відомо, що для здоров'я людини необхідними є три основні складові: фізична активність, відмова від паління та інших шкідливих звичок і здорове раціональне харчування. Якщо людина дотримується цих принципів, то в 2–3 рази знижує ризик серцево-судинних або онкологічних захворювань, які останнім часом є головними причинами передчасної смерті.

На сьогодні головною ударною силою харчової індустрії є три субстанції: пробіотики, жирні кислоти омега-3, омега-6 і фітостероли. Особливої уваги заслуговують рослинні стерини – перспективний клас біологічно активних компонентів їжі, які за хімічною структурною формулою дуже схожі на тваринний холестерин, мають стероїдну природу та відрізняються лише боковим ланцюгом. Встановлено, що при вживанні рослинних стеринів знижується концентрація загального холестерину і ліпопротеїдів малої щільності в крові, а регулярне вживання їжі, яка багата на фітостерини, може зупинити атеросклеротичний процес. Включення продуктів харчування з фітостеринами в якості добавок у раціон може знизити ймовірність виникнення хронічних неінфекційних захворювань (атеросклерозу, інфарктів, інсультів та інших серцево-судинних хвороб).

З початку 1990-х років в розвинутих країнах світу широко застосовуються продукти функціонального харчування, збагачені фітостеринами. Серед таких продуктів найчастіше зустрічаються майонези, йогурти, молоко, сири, шоколад, апельсиновий сік, заправки для салатів, соєві продукти, різні види закусок. Багато відомих світових компаній почали випускати продукти харчування, збагачені фітостеролами з холестеринзнижуючою дією. Так, компанія Unilever Bescel / Flora використовує їх для виробництва широкого спектру продуктів Pro-Activ, що включають зняте молоко і пасти. А відома Coca-Cola стала додавати фітостерини в напої і фруктові соки.

В Україні, на жаль, поширений хронічний дефіцит фітостеринів у харчуванні, «антихолестеринові» продукти майже не виробляються, тому розробка нових продуктів функціонального призначення з підвищеним вмістом фітостеролів є життєвою необхідністю та потребою здорового способу життя.