

## «ГРИБНЕ М'ЯСО» – ШЛЯХИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

**Вербицький С.Б.**, канд. техн. наук, зав. відділу  
**Рябініна Н.О.**, доктор філософії з економіки, наук співроб.

**Пацера Н.М.**, заст. зав. відділу  
Інститут продовольчих ресурсів Національної академії  
аграрних наук України, м. Київ, Україна

Зростання населення, особливо в регіонах, які розвиваються, за прогнозами ФАО до 2050 року може призвести до збільшення світового попиту на білок в два рази, що спричинить дисбаланс системи виробництва продовольства та харчування населення [1].

М'ясо та м'ясні продукти відіграють важливу роль у системі харчування людини, як основне джерело надходження високоякісного білка та мікроелементів. Слід зауважити, що раціональна кількість червоного м'яса, споживаного людиною і досі є дискусійною темою. За висновками ВООЗ: червоне м'ясо (натуральне) є канцерогеном групи 2А; оброблене м'ясо (ковбаси, сосиски, в'ялене м'ясо) є канцерогеном групи 1. Вміст певних сполук в червоному м'ясі (L-карнітин, геми та ін.) та м'ясних продуктах може впливати на серцево-судинні захворювання, призводити до запалення кишечника та онкологічних захворювань [2].

Дослідники у царині харчової промисловості намагаються розробити альтернативи м'ясу тваринного походження – замітники або аналоги м'яса, які повторюють органолептичні та поживні якості натурального м'яса з використанням багатих на білок інгредієнтів, отриманих з: рослинної сировини (рослин бобових, зернових, горіхів, шпинату, авокадо, гарбузового насіння, пророщеної гречки, сочевиці, рису, насіння льону); їстівних грибів (печериць, білих грибів); сейтану; морських водоростей (морської капусти, листя норі, спіруліни); комах.

Аналоги м'яса, в яких використовуються білки грибів, хоча й належать до продуктів рослинного походження, являють собою окремих напрям розроблення зазначених продуктів, які, зокрема, ретельно перевіряють на предмет впливу на здоров'я споживачів [3].

Їстівні гриби мають суттєві переваги порівняно з іншими заміниками та такі позитивні якості, як: виразні антибактеріальні, противірусні, антидіабетичні, антиоксидантні, нефропротекторні та гепатопротекторні властивості; високий вміст харчових волокон та характерну волокнисту структуру; подібність до м'яса у сенсі органолептичних властивостей; щадний вплив на довкілля тощо. Завдяки розвиткові фермерського руху та зростанню попиту світове виробництво їстівних грибів значно зросло. Найбільш широко культивованими грибами в усьому світі є *Agaricus bisporus*, *Lentinus*

*edodes* і *Pleurotus ostreatus*. Водночас їстівні гриби, що ростуть у природних умовах, відрізняються підвищеним вмістом важких металів, що може мати негативні наслідки для здоров'я споживачів.

Їстівні гриби є ідеальною альтернативою м'ясу завдяки високому вмісту білка (табл.), низькому вмісту жиру та харчовим волокнам – відповідно вони стають все більш популярним вибором. Високий вміст сірковмісних амінокислот у деяких їстівних грибах забезпечує їм характерний м'ясний смак.

Таблиця – Вміст білка в їстівних грибах

Гриби	Вміст білка (%)
<i>Agaricus bisporus</i>	39,84 ± 0,66
<i>Pleurotus ostreatus</i>	32 ± 1
<i>Lentinus edodes</i>	26,5

Джерело: розроблено авторами за [4]

Незважаючи на багатовекторні дослідження та стрімке зростання харчового ринку, очевидними перепонами для зростання виробництва рослинних аналогів м'яса є: недостатня ефективність виробництва; технологічні проблеми імітації текстури; недосконалі технології оброблення; недостатня подібність до м'яса за органолептичними ознаками; неприйнятно малий вміст білка; занепокоєння щодо потенційно негативного впливу на здоров'я людини внаслідок систематичного вживання.

#### Список використаних джерел

1. Global Food Security Index (GFSI). 2023. GHI RANK. <http://foodsecurityindex.eiu.com/>
2. World Health Organization (WHO). Statistical reports from WHO programs. <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>
3. Ahmad M.I., Farooq S., Alhamoud Y., Li C., Zhang H. A review on mycoprotein: History, nutritional composition, production methods, and health benefits. *Trends in Food Science & Technology* 121. 2022. P. 14–29. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2022.01.027>
4. Pastrana-Pastrana A., Rodríguez-Herrera R., Solanilla-Duque J., Flores-Gallegos A.. Plant proteins, insects, edible mushrooms and algae: more sustainable alternatives to conventional animal protein. *Journal of Future Foods*. Volume 5, Issue 3, May 2025, P. 248–256. <https://doi.org/10.1016/j.jfutfo.2024.07.004>