

Л.К. Овсянникова, канд. техн. наук, доц. (ОНАХТ, Одеса)

Л.О. Валевська, канд. техн. наук, асист. (ОНАХТ, Одеса)

Д.В. Андрасович, асист. (ОНАХТ, Одеса)

Ю.В. Шарапанюк, асп. (ОНАХТ, Одеса)

ВИКОРИСТАННЯ КУНЖУТНОГО ШРОТУ В ХАРЧУВАННІ

Кунжут, друга назва якого сезам, прийшов до нас з глибокої давнини. Тоді це насіння фігурувало в багатьох таємничих легендах і переказах. Донині кунжут активно використовують, так як обивателям відомо, скільки корисних властивостей має в собі насіння кунжуту.

Кунжут – рослина однолітка. Плоди цієї рослини нагадують довгасті коробочки невеликого розміру, заповнені насінням різного забарвлення, від чорного до білого.

Використання кунжуту досить різноманітно. Крім кулінарного застосування, кунжут використовується і в лікувальних цілях. Він виліковує багато хвороб, особливо цінна олія, приготована на основі цього насіння.

Хімічний склад насіння кунжуту, його харчова цінність наведена в таблиці 1.

Таблиця 1 – Хімічний склад насіння кунжуту

Найменування показника	Вміст в насінні кунжуту
Білки, г	19,4
Жири, г	48,7
Вуглеводи, г:	
- моно-і дисахариди	2,0
- крохмаль	10,2
Зола, г	5,1
Мінеральні речовини, мг:	
Na	75
K	497
Ca	1474
Mg	540
P	720
Fe	61
Вітаміни, мг:	
B ₁	
B ₂	1,27
PP	0,36
C	4
Енергетична цінність, ккал	605

Насіння кунжуту багате на амінокислотний склад (табл. 2).

Таблиця 2 – Амінокислотний склад насіння кунжуту

Найменування амінокислоти	Вміст в насінні кунжуту, мг в 100 г
Валін	886
Ізолейцин	783
Лейцин	1338
Лізин	554
Метіонін	559
Треонін	768
Триптофан	297
Фенілаланін	885

Незважаючи на безліч корисних властивостей кунжуту, в основному вирощують його саме для отримання лікувальної олії, яка використовується і в кулінарії, і в медицині і навіть в косметологічних цілях.

На кафедрі технології зберігання зерна Одеської національної академії харчових технологій проводяться дослідження з визначення споживних властивостей шроту з насіння кунжуту.

Шрот з насіння кунжуту представляє собою подрібнене насіння кунжуту, отримане після віджимання олії.

До складу даного шроту входять необхідні нашому організму незамінні вищі ненасичені жирні кислоти, клітковина, целюлоза, пектин, фосфоліпіди, вітаміни С, В₁, В₂, РР та мінеральні речовини (Са, К, Na, Mg, Fe).

Шрот з насіння кунжуту має оздоровчу дію: знижує рівень цукру у крові та покращує її згортання, сприяє схудненню, нормалізують функцію жовчовивідних шляхів.

Додавання шроту з насіння кунжуту в їжу дозволить збагатити її корисною клітковиною, амінокислотами і вітамінами, призведе до покращення обміну речовин, підвищенню імунітету і покращенню травлення, а також компенсує вітамінну і мінеральну недостатність.