

О.О. Лопата, магістр (НУХТ, Київ)
В.А. Терлецька, канд. техн. наук (НУХТ, Київ)
Т.І. Янюк, канд. техн. наук (НУХТ, Київ)
І.М. Зінченко (НУХТ, Київ)

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ЦІЛОГО ЗЕРНА У ВИРОБНИЦТВІ КАШ

Якість харчування населення України не відповідає принципам збалансованого раціонального харчування. Недостатня кількість у раціоні незамінних амінокислот, вітамінів, мінеральних речовин викликає незворотні зміни в організмі людини, що призводять до порушень, як у фізичному, так і в інтелектуальному розвитку. Харчування є одним з найважливіших чинників, який визначає здоров'я населення. Дефіцит біологічно активних компонентів у харчових продуктах зумовлює зниження захисних сил організму, розумової та фізичної працездатності. Відповідно, постає проблема виробництва та споживання продуктів, які задовольнятимуть фізіологічні потреби організму людини, характеризуватимуться лікувальними та профілактичними властивостями та будуть безпечними у споживанні.

Населення всіх високорозвинених країн особливо відкрито до всього нового й сучасного, що робить людей здоровими. Сучасна харчова індустрія починає переорієнтовуватися на виробництво продуктів харчування з новими якостями, які матимуть, в першу чергу, оздоровчий вплив на організм людини, а також забезпечуватимуть профілактику захворювань, сприятимуть усуненню дефіциту вітамінів, мікро- і макроелементів та інших поживних речовин.

Зернові продукти є незамінним та необхідним джерелом харчування, яке може забезпечити людину всіма необхідними харчовими речовинами для повноцінного розвитку та функціонування організму. Зернові продукти є джерелом вітамінів, білків, вуглеводів, макро- та мікроелементів, ферментів та інших біологічно активних речовин.

Продукти з цілого зерна вирізняються високим вмістом в них нерозчинної клітковини та харчових волокон, які є невід'ємним компонентом здорового харчування людини. Харчові волокна – це джерело харчування для мікрофлори кишечника людини, яка, в свою чергу, відповідає за імунітет та інші життєво важливі процеси, які відбуваються в організмі. Вони виконують роль природного сорбенту, який видаляє з кишечника надлишок жирів, холестерину та вуглеводів, а також зв'язує та виводить з організму людини токсини та канцерогени. Клітковина поліпшує травлення, активізує роботу клітин слизової оболонки шлунка, посилює активність ферментів, стимулює моторну функцію кишечника. Якщо в харчуванні людини відсутні грубі харчові волокна, організм втрачає свою здатність до самоочищення.

Ми пропонуємо включити в щоденний раціон харчування людини каші на основі зернових. Це дозволить досягти збалансованого раціонального харчування й забезпечити раціональне співвідношення основних харчових компонентів. Відомо, що 80 % щоденного раціону людини повинна складати рослинна їжа, саме тому каші на основі цілого зерна, найбільш корисні для харчування людини.

В якості основної сировини для каш вибрано зернові культури до яких додаються натуральні біологічно активні речовини, підібрані та змішані в певних пропорціях.

Технологія приготування каш з цілого зерна дозволяє досягти лікувально-профілактичного ефекту на організм людини. Так, як при виготовленні, по-перше, зберігається основна цінність зерна - біологічно активні компоненти, які є в первинному продукті (клітковина, вітаміни, мікроелементи), по-друге, під час кулінарної підготовки вони теж не деградують. Не мало важливим є й те, що каші, мають достатньо тривалий період зберігання, що обумовлено особливою технологією їх виготовлення.

Каші на основі цілого зерна мають достатньо високу харчову цінність та порівняно не високу калорійність. Високий вміст харчових речовин таких, як білки, вуглеводи, харчові волокна, вітаміни (А, Е, В6, В5, В9), залізо, цинк, селен, магній та фосфор позитивно впливають на фізіологічні функції організму та на процеси обміну речовин.

Каші на основі цільних зернових можуть бути включені в щоденний раціон харчування всіма віковими групами населення й при цьому забезпечувати оздоровчу дію на весь організм людини, знижувати ризик розвитку різних захворювань, які пов'язані з харчуванням, покращувати та зберігати стан здоров'я, завдяки наявності в їх складі цінних біологічно активних компонентів.

Включення таких виробів до раціону харчування забезпечить його збалансованість, сприятиме вирішенню проблем повноцінного білкового харчування, подоланню дефіциту вітамінів, мікроелементів та пов'язаними з ними захворюваннями, дозволить продовжити середню тривалість життя та збільшити працездатність населення України.