

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

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

В.В. Калаянова, асп. (ОНАХТ, Одеса)

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ЗЕРНА ПРОСА

В даний час особливої актуальності набуває створення продуктів харчування нового покоління, що пов'язано з недостатньою забезпеченістю населення життєво важливими нутрієнтами (вітаміни, мінеральні речовини, амінокислоти, харчові волокна і т.п.). Їх дефіцит спостерігається у представників усіх верств населення (дітей, підлітків, людей похилого віку).

До функціональних продуктів харчування відносять харчові продукти систематичного вживання, що зберігають і поліпшують здоров'я і знижують ризик розвитку захворювань завдяки наявності в їх складі функціональних інгредієнтів. Вони не є лікарськими засобами, але перешкоджають виникненню окремих хвороб, сприяють росту і розвитку дітей, гальмують старіння організму [1].

Враховуючи особливості складу, властивості і технологічну специфіку отримання, функціональні продукти діляться на такі основні категорії:

- традиційні продукти, що містять в натуральному вигляді значну кількість фізіологічно функціонального інгредієнта або його групи;

- традиційні продукти, в яких технологічно знижений вміст компонентів, шкідливих для здоров'я, що перешкоджають прояву фізіологічної дії або біозасвоєння функціональних інгредієнтів, що входять до складу продукту;

- традиційні продукти, додатково збагачені функціональними інгредієнтами за допомогою різних технологічних прийомів.

В даний час в Україні на ринку функціональних продуктів присутні наступні групи функціональних продуктів: зернові сніданки, молочні продукти, маргарини та безалкогольні напої, спеціальні харчові продукти.

Просо – одна з найважливіших круп'яних культур і отримане з нього пшоно – цінний продукт харчування. Пшоно містить значну кількість вітамінів і мінеральних речовин (таблиця). У народній медицині вважається продуктом, що дає силу, зміцнює тіло, є прекрасним лікарем хвороб печінки.

Лікувальні властивості проса полягають у здатності виводити з організму людини отруту, залишки антибіотиків і продукти їх

розкладу, добре діє на шлунок, селезінку, підшлункову залозу, нормалізує артеріальний тиск, корисне при ожирінні, анемії, атеросклерозі, алергії, рекомендується хворим на псоріаз (тому що це єдина лужна крупа), входить до складу лікувальних дієт.

Таблиця – Хімічний склад зерна проса і пшоно, г/100 г продукту

Показник	Просо	Пшоно
Масова частка білку, %	11,2	11,5
Масова частка жиру, %	3,9	3,30
Крохмаль	54,7	64,8
Вітаміни, мг/100 г продукту		
Вітамін Е	2,30	2,60
Вітамін В ₆	0,43	0,52
Ніацин	2,85	1,55
Рибофлавін	0,07	0,04
Тіамін	0,32	0,42
Фолацин, мкг	32,0	40,0
Мінеральні речовини, мг/100 г продукту		
Натрій	28	10
Калій	328	211
Кальцій	51	27
Магній	130	83
Фосфор	320	233
Залізо	3,5	2,7
Енергетична цінність, кДж	1193	1334

Використання в якості основної або додаткової сировини зерна проса або пшоняної крупи дозволить збагатити різні види виробів вітамінами, мінеральними речовинами та іншими біологічно-активними добавками і дозволить отримати функціональні оздоровчі продукти цілеспрямованої дії з регульованою харчовою, біологічною та енергетичною цінністю.

Список джерел інформації

1. Кочеткова А. А. Функциональные пищевые продукты: некоторые технологические подробности в общем вопросе / А. А. Кочеткова, В. И Тужилкин // Пищевая пром-сть. – 2003. – № 5. – С. 8–10.