

ЗЕЛЕНІ КОКТЕЙЛІ

Оверченко А.А., асп.

Науковий керівник – канд. техн. наук, проф. **Соколова Л.М.**

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Люцерна – це джерело корисного для здоров'я хлорофілу. Молекули хлорофілу складаються з атомів кисню, азоту, водню й вуглецю, згрупованих навколо атома магнію. Дуже схожу будову мають і молекули гемоглобіну, тільки замість магнію, у гемоглобіні втримується атом заліза. Цією аналогією вчені й пояснюють цінність хлорофілу для організму людини

В ній вітаміну С міститься в 4 рази більше, ніж у цитрусових. Також у ній присутні вітаміни Е, К, В6, бета-каротин і навіть вітамін U, що запобігає утворенню виразки дванадцятипалої кишки. Люцерна лідирує і за вмістом мінералів. Серед вивчених рослин у люцерні найвищий відсоток вмісту кальцію. Залізо, калій і магній представлені в легкоусвоюємій формі.

Нами були проведені дослідження свіжої люцерни та кріопорошку із люцерни на вміст фенольних сполук (загальних фенольних сполук, рутину та катехинів).

Люцерна – одне із цінних джерел біологічно активних фенольних речовин капіляро-зміцнюючої, противосклеротическої, протизапальної, судинорозширювальної (антиспазматичної) дії. Для розробки зелених коктейлів, нами проведені дослідження свіжої люцерни та кріопорошку із люцерни на вміст фенольних сполук з Р-вітамінною активністю. Встановлено, що в 100 г свіжої люцерни містяться такі кількості загальних фенольних сполук (в мг): флавонолів $325 \pm 2,1$, катехинів – $30,6 \pm 1,2$, рутину – $730,02 \pm 0,5$. Отриманий нами кріопорошок із люцерни містить такі кількості фенольних сполук (в мг в 100 г): $1380 \pm 0,8$, рутину – $4549 \pm 1,3$, катехинів – $2153 \pm 1,6$. Таким чином, нами показано, що люцерна є не тільки цінним джерелом хлорофілу, но і фенольних сполук з Р-вітамінною активністю.

Нами розроблені дві рецептури зелених коктейлів, що містять листи салату, кропиви і ін. Для отримання зеленого коктейлю подрібнену масу свіжої сировини, або кріопорошків із них розбавляють охолодженою кип'яченою водою до бажаної густоти. Для поліпшення смаку можна додати натуральний мед або солодкий сік. Зелені коктейлі сприяють збереженню енергії й здоров'я до глибокої старості, тому що вони впливають на дихальну й серцево-судинну системи.