

**ВИКОРИСТАННЯ ЯГОДІВ ОБЛІПИХИ
ЯК ПРОГРЕСИВНИЙ НАПРЯМОК У СТВОРЕННІ
ПРОДУКТІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ**

Н.Г. ГРИЧУК

Чернівецький торговельно-економічний інститут
Київського національного торговельно-економічного університету

На сучасному етапі в світовій практиці спостерігається тенденція до створення харчових продуктів функціонального призначення. На цій хвилі харчова індустрія починає переорієнтовуватися на виробництво продуктів харчування з новими якостями, що поліпшують здоров'я.

Аналіз науково-технічної літератури показав, що здоров'я сучасної людини у значній мірі визначається характером, рівнем і структурою харчування, що має ряд серйозних порушень: надлишкове споживання тваринних жирів і дефіцит так званих нехарчових мінерних біологічно активних компонентів: вітамінів, антиоксидантів, мінеральних речовин, органічних кислот, глікозидів, алкалоїдів та ін.

Науковий прогрес дозволяє легше знаходити зв'язок між біохімічними структурами, які природним чином зустрічаються в продуктах харчування, і їх впливом на здоров'я. Але не тільки успіх у науці і технології пробуджує інтерес до створення нових продуктів функціонального харчування. Через зростаючі витрати на медичну допомогу кожна людина стає все більш зацікавленою у самостійній підтримці здоров'я [1].

На ринку харчових продуктів постали дві основні задачі:

- забезпечення зниження собівартості продукції шляхом удосконалення технології використання більш дешевої сировини;
- підвищення якості продукції з одночасним забезпеченням збалансованості хімічного складу.

Однією з головних умов функціонування організму людини у відповідності до теорії раціонального та збалансованого харчування, яка прийнята в міжнародній практиці, є обов'язкова наявність у раціоні харчування біологічно активних речовин (БАР), таких як вітаміни, мікроелементи, фенольні сполуки, каротиноїди та інші. Основним джерелом БАР є плоди, овочі, продукти їх переробки та функціональні продукти з їх використанням.

Особливе місце серед рослинної сировини, що містить значну кількість БАР, займають дикорослі ягоди – натуральні вітаміноносії, для яких характерні різні лікувально-профілактичні властивості. Однією з таких ягід є обліпіха - звична для України культура, попит на яку повертається в останні роки. Її використання у харчовій промисловості є перспективним так, як ягода характеризується неабиякою корисністю, легкодоступністю та є недорого-вартісною.

Обліпіха – унікальна ягода. У ній зібрано практично все краще, що тільки є корисне в природі, міститься велика кількість харчових кислот і близько 100 біологічно активних компонентів: вітаміни – РР, Н, Е, С, В6, В9, В2, В5, В1, А; бета-каротин і каротиноїди; мікро- і макроелементи – калій,

кальцій, натрій, магній, фосфор, залізо; ненасичені жирні кислоти – олеїнова (омега-9), пальмітоолеїнова (омега-7), пальмітинова, лінолева (омега-6), ліноленова (омега-3); стерини; ди-і моносахариди; зола; органічні кислоти – фолієва, хінна, яблучна, винна, лимонна, олеанолова, урсолова; амінокислоти – серотонін; харчові волокна; клітковина; рутин; фенольні сполуки; дубильні речовини; пектини; фітонциди; ефірні олії [2].

Ягоди на 83,5% складаються з води. За вмістом аскорбінової кислоти обліпіха не поступається чорній смородині, а вітаміну А міститься приблизно стільки ж, скільки і в абрикосах. Харчова цінність і калорійність обліпіхи на 100 г ягід: білки ~ 1,2 г; жири ~ 5,5 г; вуглеводи ~ 5,6 г; енергетична цінність ~ 83 ккал. Лабораторні дослідження показали, що в 100 г обліпіхи міститься 97% від добової дози всіх необхідних людині корисних речовин [3].

Аскорбінової кислоти у соку обліпіхи більше, ніж у шипшині. Вітамін С відіграє ключову роль у зміцненні імунітету і стабілізації психічного здоров'я, зокрема запобігає частим застудам, підвищеній втомлюваності, погіршенню зору, загоює виразки на слизових оболонках різних органів, завдяки наявності Р-активних речовин. Ці речовини підвищують міцність та зменшують проникність стінок капілярів, що дуже важливо для запобігання серцево-судинних захворювань. Вітамін Е нормалізує кровообіг шляхом зменшення згортання крові і перешкоджає тромбоутворенню, захищає важливі залози – щитоподібну, статеві, надниркові. Активною складовою обліпіхи є стерини (ліпіди), які запобігають всмоктуванню холестерину, тобто розвитку атеросклерозу та всіх його неприємних ускладнень. Складова частина соку обліпіхи – рідкісний у рослинах алкалоїд серотонін, який регулює температуру тіла, кров'яний тиск, а також має протипухлинні властивості [4].

Обліпіху сушать, заморожують, з неї готують сік, варення, пастилу, киселі, напої тощо. Завдяки своєму приємному кислуватому смаку та ароматному запаху, обліпіха ідеально поєднується з іншими інгредієнтами, тому може бути доречним інгредієнтом при приготуванні соусів.

Тому, можна зробити висновок, що використання нетрадиційної сировини дозволить суттєво покращити якісний склад ягідної кулінарної продукції, надати їй привабливого зовнішнього вигляду, вираженого смаку та аромату, а також розширити асортимент виробів підвищеної біологічної цінності. Сьогодні, коли життєвий рівень досить низький, а охорона здоров'я залишає бажати кращого, роль цієї ягоди неоціненна.

Література

1. Осипова Л.А. Функциональные напитки [Текст] / Л.А. Осипова, Л.В. Капрельянц, О.Г.Бурдо – Одесса: Издательство “Друк”, 2007. – 288 с.
2. Снежкін Ю. Ф. Нові харчові продукти в екології харчування : зб. матеріалів / Снежкін Ю. Ф., Петрова Ж. О. – Львів, 2009. – С. 75-76.
3. Сарафанова Л. А. Современные пищевые ингредиенты. Особенности применения / Сарафанова Л. А. – СПб. : Профессия, 2009. – 208 с.
4. Пищевая химия [Текст] / под. ред. д.т.н., професора Нечаева А.П. – Издание 3-е, испр. – СПб: ГИОРД – 2004.