

УДК: 612.3

АЛЬТЕРНАТИВНІ КОНЦЕПЦІЇ ХАРЧУВАННЯ.

Г.П. ГОРШНА, Т.І. КРАВЕЦЬ

Тернопільський фаховий коледж харчових технологій і торгівлі
м. Тернопіль

Останніми роками зріс інтерес населення до різних видів нейтрального харчування, під яким розуміють харчування дикоросами та сироїдіння. В умовах стресового ритму життя необхідно шукати нові джерела надходження різних і унікальних поєднань вітамінів, незамінних амінокислот, мікроелементів, органічних кислот, фітонцидів у невивчених або мало вивчених рослинах[6].

Ключові слова: дикороси, кварцетин, фітонутрієнт.

До таких рослин України відносяться обліпіха, аронія, шипшина і бузина, каштани, горіхи, їстівне насіння.

Шипшина, дякуючи високому вмісту біологічно активних речовин, найцікавіша рослина, що використовується для виробництва дуже цінних продуктів харчування[2].

Значний інтерес для покращення харчування населення в умовах воєнного стану викликають плоди шипшини, обліпіхи, глоду.

У 100 г сухої шипшини міститься 1200-1800 мг% вітаміну С. Це 17-30 денних доз для дорослої людини вітаміну С, котрий в організмі не синтезується і є незамінним.

У плодах шипшини багато провітаміну А – каротину (0,7-9,6 мг%), який забезпечує нормальну функцію очей, впливає на зріст і розвиток скелету дітей. Багато вітаміну Р, який зміцнює судини, нормалізує звертання крові, вітаміни Р₁, В₁, В₂, які відіграють важливу роль в регулюванні функції нервової системи, обміні вуглеводів, білків і ферментів [3].

Плоди багаті органічними кислотами (яблучною, лимонною) і пектиновими речовинами (2-14 мг%), що нормалізують діяльність шлунково-кишкового тракту, виводять шлаки та інші шкідливі речовини, містять дубильні та фарбуючі речовини. Олія із насіння містить вітамін Е. Оскільки до цих плодів входять пектинові речовини, флавоноїди – кварцетин, кемпферол, антоціани та ефірне масло, що містить ванілін та білкові речовини [4].

За кількістю та різноманітністю вітамінів шипшина значно перевищує інші рослини, вона містить в 10 разів більше вітаміну РР (цитрина). Обліпіховий чай містить антиоксидантні речовини, чинять протівірусну дію, тому має широке застосування в дієтичному харчуванні. Фітонутрієнти, які містяться в ягодах глоду мають антиоксидантну дію, як харчовий продукт його консервують як варення та желе, з ягід готують соуси, з квітів готують напої [5].

Насіння кунжуту, гарбуза, чіа містять жири (44 - 58%), білки (18 - 25%), вуглеводи (13,5%) і золу. До їх складу входять такі вітаміни, як: бета-каротин, тіамін, рибофлавін, ніацин, піридоксин, α - і γ -токоферолі, а також

холін та мінеральні сполуки кальцію, калію, фосфору, магнію, мангану, заліза, міді та селену. За енергетичною цінністю вони відносяться до особливо високоенергетичних продуктів - може містити від 523 до 565 ккал. Тому денна порція такого насіння повинна становити не більше 30 г, як, наприклад, і для більшості раці горіхів, які також є висококалорійними.

Саме тому дані чинники зумовлюють використання даної сировини в холодних, гарячих напоях, в кондитерських виробках, мусах, желейних стравах. Отже, використовуючи вище перелічені харчові компоненти в харчуванні ми можемо абсолютно і постійно збагачувати свій раціон здоровою і корисною їжею [1].

Перелік джерел посилання:

1. Концепція розвитку системи громадського здоров'я (Електронний ресурс //Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/npas/249618799>

2. Здорове харчування та фізична активність [Електронний ресурс]// Центр громадського здоров'я МОЗ України - Режим доступу: <https://phe.org.ua/news/yak-zdorove-kharchuvannya-ta-fizichna-aktivnist-uplivayut-na-yakist-zhittya>

3. 2/3 усіх хвороб в Україні є наслідком неправильного харчування [Електронний ресурс]// МОЗ України Режим доступу:<https://moz.gov.ua/article/news/23-usih-hvorob-v-ukraini-e-naslidkom-nepravilnogo-harchuvannja>

4. Кияни отримали календар здорової людини [Електронний ресурс]// Центр громадського здоров'я МОЗ України - Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/kiyani-otrimali-kalendari-zdorovoi-lyudini>

5. ТСН. Блоги: [Електронний ресурс] //Режим досупу:https://tsn.ua/blogi/themes/health_sport/chomu-varto-vesti-zdoroviy-sposib-zhittya-333050.html

6. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. - К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. - 207с.