

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Овсянникова Д.Д.

**Научный руководитель – Абрамович Н.В., к.т.н., доцент
Могилевский государственный университет продовольствия
г. Могилев, Республика Беларусь**

Для обеспечения сбалансированного питания, являющегося важнейшей физиологической потребностью организма, человек должен получать все необходимые пищевые вещества в определенном количественном и качественном соотношении. Особое место в питании человека отводится пищевым волокнам (ПВ), которые представлены полисахаридами (целлюлоза, гемицеллюлозы, пектиновые вещества, гумми (камеди), слизи) и не являющимся углеводом лигнином.

Основным источником пищевых волокон в рационе являются продукты растительного происхождения. В различных растительных продуктах содержатся пищевые волокна разных видов, которые, в зависимости от их состава и свойств, выполняют разнообразные функции в организме человека, обладают различными технологическими и диетическими характеристиками. Вместе с тем, растительные продукты существенно разнятся по количеству и качественному составу не только содержащихся в них пищевых волокон, но и основных компонентов пищевых продуктов – белков, жиров, углеводов, а также таких незаменимых компонентов питания, как витамины и минеральные вещества.

В этой связи при разработке продуктовой платформы продуктов питания с высоким содержанием пищевых волокон в основу классификация продуктов были положены содержание и вид пищевых волокон (целлюлоза, гемицеллюлоза, пектины, лигнин), а также содержание основных пищевых веществ.

В продуктовой платформе в результате анализа состава пищевых продуктов выделены следующие группы:

Группа А - продукты, содержащие не менее 1,5% ПВ и не менее 4% белка;

Группа В - продукты, содержащие не менее 1,5% ПВ и не менее 10% углеводов;

Группа С - продукты, содержащие не менее 1,5% ПВ и большое количество минеральных веществ:

Подгруппа СА – с высоким содержанием кальция;

Подгруппа СБ – с высоким содержанием калия;

Подгруппа СВ – с высоким содержанием магния;

Подгруппа СД – с высоким содержанием фосфора;

Группа D - продукты, содержащие не менее 1,5% ПВ и малое количество сахаров;

Группа Е - Продукты, содержащие менее 1,5% ПВ.

Данные по содержанию пищевых волокон и пищевых веществ в продуктах растительного происхождения позволят оптимизировать составление пищевых рационов для различных категорий населения в зависимости от их потребностей, в т. ч. при различных заболеваниях.