

О СОХРАНЯЕМОСТИ ВИТАМИНА К (ФИЛЛОХИНОНА) В КВАСЕ БРОЖЕНИЯ НА ОСНОВЕ ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ

Казакова М.М., Силкова Н.М.

Научные руководители – Масанский С.Л., к.т.н., доцент,
Крукович О.В., старший преподаватель

Могилевский государственный университет продовольствия
г. Могилев, Республика Беларусь

Одним из показателей протекторного действия продуктов лечебно-профилактического питания является окислительно-восстановительный потенциал (ОВП). Известно, что значение ОВП внутренней среды человека составляет от минус 100 до плюс 100 мВ, поэтому целебный эффект достигается только при введении в организм активированных жидкостей с отрицательным ОВП.

Авторами разработана рецептура и технология кваса брожения на основе свежих листьев крапивы двудомной с глубоким отрицательным значением окислительно-восстановительного потенциала (-400...-460 мВ). Полученный напиток может применяться для повышения антиоксидантного статуса организма, а также профилактики и лечения ряда хронических патологий.

Известно, что крапива является источником витамина К (филлохинона). Витамин К участвует в образовании белка протромбина и способствует нормализации процессу свертывания крови. При авитаминозе К появляются под кожные и внутримышечные кровоизлияния, снижается скорость свертывания крови.

Гипервитаминоз витамина К практически не встречается, и даже в больших дозах он не вызывает негативных последствий. Витамин К нетоксичен, но при некоторых заболеваниях его нужно назначать и использовать с осторожностью, потому что повышение свёртываемости крови может быть нежелательным.

Нежелательно употребление продуктов богатых витамином К для больных варикозом, тромбофлебитом, некоторыми видами мигрени, людям с повышенным уровнем холестерина (так как формирование тромбов начинается с утолщения артериальной стенки вследствие формирования холестериновой бляшки).

Необходимое количество витамина К рассчитывается для каждого человека индивидуально: на каждый килограмм веса его требуется 1 мкг.

В таблице 1 представлены данные о содержании витамина К в листьях крапивы и разработанном квасе брожения.

Таблица 1 – Содержание витамина К в листьях крапивы и квасе брожения на основе листьев крапивы

Продукт	Витамин К, мкг/100 г
Крапива свежая (листья)	76,3
Напиток на основе листьев крапивы	5,9

Из таблицы видно, что напиток на основе листьев крапивы двудомной не является причиной гипервитаминоза витамина К, 100 г напитка удовлетворяет суточную потребность взрослого человека в витамине К примерно на 6-9%.