

РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ БЛЮД, СПОСОБСТВУЮЩИХ СНИЖЕНИЮ ХОЛЕСТЕРИНА ДЛЯ ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Кучер А.С., Селедцова Т.А.

Научные руководители - Пискун Т.И., к.т.н., доцент,
Василенко З.В., д.т.н., профессор, член-корреспондент НАН Беларуси
Могилёвский государственный университет продовольствия
г. Могилев, Республика Беларусь

Одной из важнейших проблем современного общества является возникновение атеросклеротических заболеваний. Эти проблемы, как правило, возрастные. Для мужчин увеличение содержания холестерина в крови актуально уже после 40 лет, особенно если есть избыточная жировая ткань или гипертония, а женщинам - после 50, когда наступает менопауза и женские гормоны уже не защищают организм.

Кроме того, что мы получаем холестерин с пищей, он дополнительно синтезируется организмом. С возрастом механизм выработки и выведения холестерина может дать сбой, тогда он оседает на стенках сосудов и сужает пространство для нормального прохождения крови по артериям.

Целью нашей работы была разработка технологии блюд, которые способствуют снижению холестерина и поддержанию его до требуемого уровня содержания в крови.

Мы отобрали ряд легкоусвояемых продуктов, оказывающих положительное влияние на выведение холестерина из организма. Это яблоко, морковь, тыква и мед. Изучив свойства химических элементов, входящих в состав данных продуктов, нами были разработаны рецептуры блюд кашка творожная с медом, кефир с яблочным соком и морковью, суп-крем из тыквы.

По результатам проведенных исследований были рассчитаны пищевая и энергетическая ценность блюд, интегральный скор. Расчеты показали, что степень удовлетворения в основных питательных веществах следующая:

Таблица 1 – Интегральный скор блюд

Интегральных скор блюд, %								
Кашка творожная с медом			Кефир с яблочным соком и морковью			Суп-крем из тыквы		
Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы
31,88	23,54	4,12	6,15	0,11	3,12	6,1	9,18	3,7

Анализ полученных данных показал, что соотношение отдельных компонентов (белков, жиров и углеводов) в разработанных нами блюдах оптимально для данной группы населения. Разработанные блюда содержат незаменимые пищевые вещества (незаменимые аминокислоты, витамины, ряд минеральных веществ), потребность в которых у лиц пожилого возраста повышена.