

## КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ЗАВТРАКИ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Лавшук В.Д., Дворак К.В.

Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий  
г. Могилев, Республика Беларусь

Завтрак – первый и самый важный приём пищи, пропуск которого может привести к развитию различных заболеваний.

На практике не существует идеального подхода правильного питания для всех, но соблюдение режима питания и общих рекомендаций поможет в поддержании здоровья [1]. В подтверждение важности данного вопроса, можно привести результаты исследования Гарвардского университета, в котором приняли участие 51 529 мужчин, согласно ему, риск развития болезней сердца и диабета у испытуемых придерживающихся так называемой диеты 21 века, выше, чем у тех, кто придерживается разумного питания [2]. Под диетой 21 века понимается употребление жирных молочных продуктов, очищенных круп, сладостей, переработанного мяса, красного мяса и жареного картофеля. А для разумного питания характерны: высокое потребление цельного зерна, фруктов, овощей, бобовых, рыбы и птицы. Это исследование наглядно показывает, как важно человеку следить за своим питанием.

Правильная организация завтрака является актуальной проблемой в современных условиях. В особенности она актуальна для людей трудоспособного возраста, которые зачастую из-за нехватки времени пренебрегают основными правилами здорового образа жизни.

Также следует принять во внимание время первого приема пищи. Вследствие многочисленных экспериментов, учеными были сделаны выводы, что испытуемые, чей первый прием пищи проходит на обеденное время, больше других подвержены стрессам, депрессии, у них наблюдается ослабленный иммунитет, а так же имеются сердечно-сосудистым заболевания [3].

Разработав консервированные завтраки, можно решить данную проблему.

На данный момент выпуск продуктов, которые подходят под категорию завтраков, в том числе функционального назначения, осуществляет три предприятия в Республике Беларусь и это:

– ООО «Оазис Групп» находящийся в городе Бобруйске Могилевской области. Данное предприятие выпустило линейку продукции функционального назначения под торговой маркой «Сочный перекус» и «FRUDS». В состав продукта «Сочный перекус» входят различные виды фруктово-ягодного пюре, концентрированные соки, какао и творог, также сахара природного (естественного) происхождения.

– ООО «Белфуд Продакшн» находится в городе Витебске. Это предприятие начало выпуск линейки продукции функционального назначения под торговой маркой «PROsport». В состав продукта «PROsport» входят различные виды фруктово-ягодного пюре, концентрированные соки, семена чиа, кокосовая стружка, витамин В<sub>12</sub>, комплексная пищевая добавка «Аминокислоты ВСАА» (аминокислотная смесь), подсластитель – сукралоза, экстракт картамуса, семена киноа, пищевое волокно «Equasia», семена льна дробленые. Содержит сахара природного происхождения.

ОАО «Белакт» данное предприятие находится в городе Волковыске Гродненской области. Выпускает линейку завтраков под торговой маркой «Полезный завтрак». В состав продукта входит молоко нормализованное, крупа гречневая, киноа,

крупы рисовая, крупа пшеничная, крупа манная, булгур, овсяная крупа, соль йодированная, сахар белый, комплексная пищевая добавка (стабилизаторы, пектин, желатин), фруктовый наполнитель «вкус клубники».

Разработка консервированных завтраков на основе пророщенной зелёной гречихи с овощефруктовым пюре, позволит получить продукт, имеющий богатый химический состав и удовлетворяющий потребность организма человека в нутриентах. Пророщенная гречиха является источником легкоусвояемого белка. Употребление в пищу такой гречихи повышает уровень гемоглобина и улучшает перистальтику кишечника. Так же содержит антиоксиданты, которые способствуют улучшению состояния волос и ногтей. Немало ценный состав и у фруктовой составляющей разрабатываемого продукта. Клубника относится к ягодам, которые содержат значительное количество ценных питательных веществ. Клубника содержит антоцианы и катехины, которые снижают риск развития хронических болезней, в том числе и рака. Также положительно влияет на здоровье глаз и кожи. Вишня – не только полезная, но и доступная сезонная ягода. Вишня укрепляет иммунитет и положительно влияет на кровеносную систему человека. Содержащийся в тыкве пектин является хорошим абсорбентом, выводящим токсины, попавшие в организм человека с пищей. Мякоть плодов обладает желчегонным, мочегонным, лёгким слабительным действием, а так же является дополнительным источником  $\beta$ -каротина.

Разрабатываемые консервированные завтраки имеют высокую пищевую ценность, обладают приятным вкусом и ароматом, сокращают повседневную рутину приготовления пищи. Также их удобно брать с собой и можно употреблять в качестве перекуса между основными приёмами пищи.

Из выше сказанного можно сделать вывод, что завтрак является основным приемом пищи, который влияет на настроение человека и его организм в целом. Сбалансированный, питательный и легкий завтрак практически не производится в Республике Беларусь. Такое направление консервов не развито. По этой причине разработка технологий и рецептур консервированных завтраков на основе пророщенной зелёной гречихи с овощефруктовым пюре является целесообразным, что позволит расширить ассортимент и решить вопрос импортозамещения.

#### Список использованных источников:

1 Марченко, Е. А. Общие правила организации завтрака студентов очной формы обучения / Е. А. Марченко, А. В. Крутов // Потенциал Российской экономики и инновационные пути его реализации : Материалы междунар. науч.-практ. конференции студентов и аспирантов, проводимой в рамках III Международного конгресса молодых ученых по проблемам устойчивого развития, регионального форума предпринимательства "Свое дело - твой успех", Омск, 18 мая 2017 года / Под ред. В.А. Ковалева, Б.Г. Хаирова. – Омск: Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Омский филиал, 2017 – С. 161-165.

2 Результаты исследований Гарвардского университета [Электронный ресурс]: Harvard Health Publications. HARVARD MEDICAL SCHOOL. - Режим доступа: <http://www.health.harvard.edu> – Дата доступа: 11.03.2017 г.

3 Сакибаев, К. Ш. Разработка технологии сухих завтраков с использованием бобового и орехового сырья / К. Ш. Сакибаев // Успехи современной науки и образования. – 2016 – Т. 3 – № 5 – С. 121-124.