

## **ПИЩЕВАЯ КОМПОЗИЦИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ**

**Панасюк В.В.**

**Научные руководители – Василенко З.В., д.т.н., профессор,**

**Березнёва Т.В., к.т.н., доцент**

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

В настоящее время многочисленные «болезни цивилизации», связанные с несбалансированным питанием, заняли лидирующие позиции по своей распространенности. Проблема полноценного питания особенно в последние годы приобретает особую остроту. Любые отклонения от сбалансированного питания, особенно, если они достаточно выражены и продолжительны во времени, вызывают болезни, в частности, алиментарную железодефицитную анемию (ЖДА) [1,2]. Анемия названа одной из ведущих проблем мирового здравоохранения.

Анемия представляет собой заболевание крови, характеризующееся уменьшением в ней общего количества гемоглобина, в состав которого входит железо. Без железа не могут постоянно работать щитовидная железа и центральная нервная система; оно способствует укреплению иммунной системы и производству энергии. Женщины в сутки должны употреблять его не менее 18 мг, мужчины – 10 мг. Недостаточное поступление железа с пищей является одной из причин возникновения ЖДА.

В пищевых продуктах железо содержится в двух формах: в виде двухвалентного железа или геможелеза в мясе и в виде трехвалентного железа в растительной пище, причем двухвалентное железо усваивается гораздо лучше трехвалентного (первое на 37,7%, а второе на 5,3%). Восстановители, такие как аскорбиновая и лимонная кислоты превращают трехвалентное железо в двухвалентное и тем самым повышают его адсорбцию. На первое место профилактики ЖДА следует поставить обеспеченность организма железом и аскорбиновой кислотой, а также исключить факторы, ведущие к их дефициту.

В связи с этим, нами проведены исследования по разработке мясопродуктов с повышенным содержанием железа в их рецептуре за счет введения в их состав натуральной растительной добавки, содержащей продукты богатые железом: паста из чечевицы и шрот облепихи в соотношении 3: 1 (разработанная на кафедре ТПОПМ ранее). При этом нами учитывалась необходимость создания таких мясных продуктов, которые одновременно бы обеспечивали высокую степень усвоения железа и обладали достаточной пищевой биологической ценностью.

В результате проведенных исследований был разработан ряд функциональных мясных продуктов с использованием натуральной железосодержащей добавки с повышенным содержанием в ее рецептуре железа, а также наличием фосфора, магния, цинка, селена и витаминов: С, Е, F, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, РР.

Проведенные исследования позволяют сделать вывод, что разработанная на кафедре натуральная железосодержащая добавка обеспечит повышение пищевой и биологической ценности новых мясопродуктов, обогатит её железом, что позволяет рекомендовать её в профилактическом и корректирующем питании при железодефицитной анемии.

### **Список использованных источников**

1. Жаринов, А.И. Разработка пищевых продуктов для профилактики железодефицитной анемии / А.И. Жаринов, Аграновская Е.Б. [и др.] // Всё о мясе, 2006. - №3. – С. 21-25.