

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ В ПРОИЗВОДСТВЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Урбанчик Е.Н., Шустова Л.В., Абрамова Т.С.

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

С каждым годом спрос на функциональное питание возрастает, так как люди всё больше обращают внимание на своё здоровье, стремясь включить в рацион продукты, которые не только насыщают, но и приносят пользу организму. В соответствии с СТБ 1818-2007 «Пищевые продукты функциональные» функциональным пищевым продуктом считается пищевой продукт, предназначенный для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения, снижающий риск развития заболеваний, связанных с питанием, сохраняющий и улучшающий здоровье за счет наличия в его составе физиологически функциональных пищевых ингредиентов. Одним из таких функциональных продуктов является зеленая гречка. Зеленая гречка – это семена гречихи, сохраняющие свою природную структуру и питательную ценность. В отличие от коричневой гречки, она не подвергается гидротермической обработке, что позволяет сохранить максимум полезных веществ. Она богата белком, клетчаткой, витаминами группы В, макро-микроэлементами и антиоксидантами, такими как рутин. Кроме того, зеленая гречка не содержит глютена, что делает её идеальным продуктом для людей с непереносимостью глютена или целиакией. В таблице 1 представлен химический состав зеленой гречки [1].

Таблица 1 – Химический состав зеленой гречки

Нутриент	Зеленая гречка	Удовлетворение суточной потребности, %	Нутриент	Зеленая гречка	Удовлетворение суточной потребности, %
Белки	10,8 г	14,4	В9, фолат	32 мкг	16
Жиры	3,2 г	3,9	Е, альфа-токоферол	4,8 мг	48
Углеводы	70 г	19,2	Минералы:		
Пищевые волокна	14 г	46,7	Калий	460 мг	13,1
Калорийность	343 ккал	13,7	Кальций	18 мг	1,8
Витамины			Магний	258 мг	64,5
В1, тиамин	0,3 мг	21,4	Фосфор	355 мг	44,4
В2, рибофлавин	0,425 мг	26,6	Железо	8,3 мг	59,3
В3 (РР), ниацин	3,9 мг	21,7	Йод	5,1 мкг	3,4
В5, пантотеновая кислота	1,233 мг	20,6	Цинк	2770 мкг	184,7
В6, пиридоксин	0,34 мг	17	Селен	14 мкг	20

В Беларуси ежегодно возделывается значительное количество зерна гречихи, что говорит о большом потенциале этой культуры для развития агропромышленного комплекса страны. На рисунке 1 представлены данные о посевных площадях и

урожайности гречихи, произрастающей на территории Республики Беларусь в 2019-2023 гг. [2].

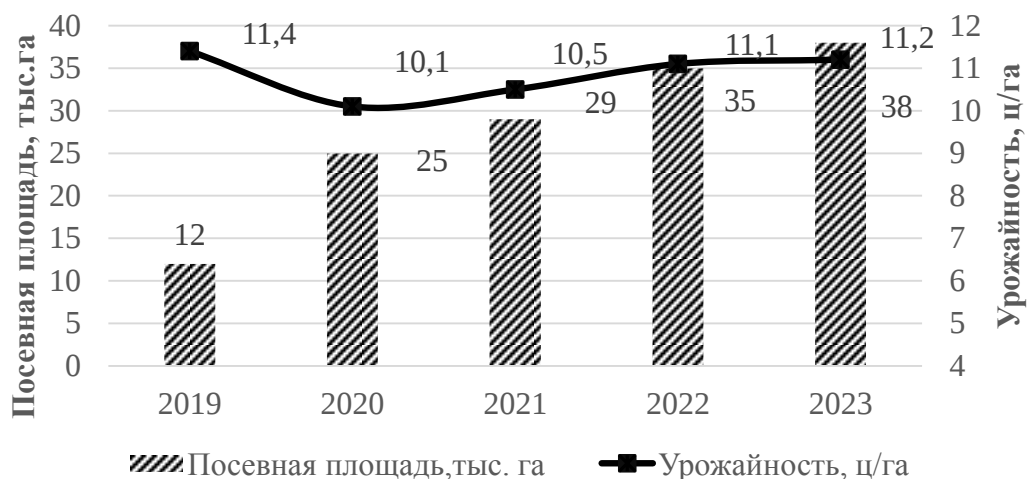


Рисунок 1 – Посевные площади и урожайность гречихи в Республике Беларусь в 2019-2023 гг.

Однако, несмотря на доступность сырья, на белорусском рынке представлено недостаточно продуктов на основе зеленой гречки. Это создаёт возможности для разработки новых функциональных продуктов, которые могли бы удовлетворить растущий спрос на здоровое питание. Одним из важнейших аспектов производства таких продуктов является правильная переработка зеленой гречки. Для повышения биодоступности питательных веществ и улучшения усвояемости продукта применяется ферментация. Ферментация зеленой гречки активирует ферменты, увеличивает содержание витаминов и минералов, также делает продукт более легкоусвояемым. Кроме этого, ферментация не только увеличивает биодоступность питательных веществ, но и придаёт продукту уникальные вкусовые качества, делая его привлекательным для потребителей.

Оптимальным решением для удовлетворения спроса на функциональное питание является разработка новых продуктов на основе ферментированной зеленой гречки. Одним из таких продуктов может стать сортовая мука из зеленой гречки, которая обладает высокой питательной ценностью и может использоваться в различных отраслях пищевой промышленности: в хлебопечении для производства безглютенового хлеба, в кондитерской промышленности для создания полезных десертов и энергетических батончиков, также в молочной промышленности для обогащения йогуртов и кефилов.

Таким образом, зеленая гречка обладает огромным потенциалом для развития функционального питания в Беларуси. Её уникальные свойства, экологичность и доступность делают её идеальным сырьём для создания новых продуктов, которые могут удовлетворить растущий спрос на здоровое питание. Разработка и внедрение технологии переработки зеленой гречки, такой как ферментация, позволит создать конкурентоспособные продукты, укрепит позиции белорусского агропромышленного комплекса и внесёт вклад в улучшение здоровья нации.

Список использованных источников

1. Урбанчик Е.Н., Повышение эффективности проращивания зеленой гречки: монография / Е. Н. Урбанчик, Л. В. Шустова. – Могилев: БГУТ, 2023. – 104 с.
2. Лужинская Н.А., Гречиха: новые сорта и особенности технологии возделывания / Н.А. Лужинская, В.Н. Куделко / Земледелие и растениеводство: научно-практический журнал. // РУП «Научно-практический центр НАН Беларуси по земледелию». – 2022. – № 3. – С. 5–9