

РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ И РЕЦЕПТУР БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Порываев С.В.

**Научный руководитель – Пискун Т.И., к.т.н., доцент
Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий
г. Могилев, Республика Беларусь**

Питание как система адаптации организма к постоянно меняющимся условиям жизни является наиболее значимым средством поддержания гомеостаза человека. Установлено, что рацион питания является важнейшим фактором поддержания адекватного для конкретного индивидуума гомеостаза [1].

Знания о факторах риска сердечно-сосудистыми заболеваниями свидетельствуют о том, что нарушаются принципы рационального питания. Более половина этих заболеваний наблюдали у лиц пожилого возраста. Актуальной проблемой при возникновении сердечно-сосудистых заболеваний является ожирение. Избыточная масса тела в экономически развитых странах наблюдается более у 50% населения. Установлено, что рацион, включающий настоящие жиры и красное мясо в сочетании с малым потреблением овощей и фруктов, является причиной более 30% случаев сердечно-сосудистых заболеваний.

Способствуют предупреждению атеросклероза жиры, содержащиеся в жирной рыбе, оливковом масле, семенах тыквы, подсолнечника и кунжута. В настоящее время большое значение имеет не только общее качество жира в рационе, но и его качественный состав. На липидные показатели крови оказывает влияние соотношение полинасыщенных жирных кислот (ПНЖК) и насыщенных (НЖК), степень окисления липидов.

Большое значение в снижении развития сердечно-сосудистых заболеваний придается витаминам-антиоксидантам – А, бета-каротину С и Е, которые оказывают защитное противосклеротическое действие.

Нами были разработаны технологии рецептур блюд и изделий: печенья «Изысканное», рулетки «Могилевские». В рецептуру печенья входят: натертая морковь, мед, измельченные хлопья, семена льна, чернослив. Все указанные ингредиенты оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, очищают сосуды от бляшек холестерина. Определен интегральный скор разработанного изделия. Результаты исследований показали, что печенье «Изысканное» богато кальцием, фосфором, калием, магнием и железом.

Так, например, употребление 100 г. печенья на 10,3% обеспечивает организм белком, на 1,7% жиром, на 8,3% – углеводами в соответствии от суточной потребности в этих нутриентах. Потребность организма в кальции обеспечено на 10,9% , натрия – на 0,52%, калия – на 10,7%, магния – на 26%, железа – на 22,9%. Потребность в витаминах обеспечена на достаточном уровне: β-каротин – на 22,7%, В1 – на 10,8%, В12на 6,7% в зависимости от их суточной потребности.

Список используемых источников:

1. Сидоренко, М. Ю. Персонифицированное питание: монография / М. Ю. Сидоренко. – Москва: Де Ли плюс, 2016. – 192 с. – Текст: непосредственный.