

## РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУР НАПИТКОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА КИШЕЧНИКА

**Василенко З.В., Никулина И.В., Федорова И.П., Лялина Е.В.**  
**Могилевский государственный университет продовольствия**  
**г. Могилёв, Беларусь**

Рак кишечника является весьма распространенным, и заболеваемость им продолжает увеличиваться. В настоящее время рак кишечника занимает второе место среди онкологических заболеваний по частоте возникновения, особенно среди людей старшего возраста.

Основная профилактика рака кишечника заключается в соблюдении режима питания: снижение потребления копченной и сильно прожаренной пищи, консервированной пищи, животных жиров; отказ от злоупотребления алкоголем и курением; насыщение рациона фруктами и овощами.

В список полезных продуктов для профилактики рака кишечника входят: овощи и фрукты (особенно полезны плоды и корнеплоды желтого, зеленого и красного цветов, в которых много каротиноидов, обладающих противоопухолевым эффектом), зелень, включая ботву молодой свеклы, редиски, побеги крапивы и одуванчика, свежие соки красной свеклы и моркови.

При высоком риске рака кишечника, в профилактических целях эффективны томаты, содержащие ликопен, который по результатам исследований, снижает риск возникновения многих раковых заболеваний, благодаря свойству нейтрализовать реакционные кислородные радикалы. Цитрусовые фрукты содержат биофлавоноиды, поддерживающие и усиливающие антиоксидантную активность витамина С, которым эти фрукты особенно богаты.

Яблоки, благодаря значительному содержанию пищевых волокон, пектиновых веществ, являются незаменимыми продуктами питания. Мякоть богата витамином С, а семена в большом количестве содержат витамин В17, который эффективно борется с раковыми клетками. Клубника, черника и малина содержат вещество под названием эллаговая кислота, способная бороться с раковыми клетками.

Целью данной работы является разработка рецептур напитков способствующих профилактике рака кишечника. В результате изучения полезных свойств плодов и овощей был разработан следующий ассортимент напитков:

- смузи «Глоток здоровья» (томаты, перец красный сладкий, чеснок, сок лимона, сельдерей, куркума);
- смузи «Радуга» (яблоко, черника, сок лимона, апельсин, корица);
- смузи «Светофор» (абрикос, банан, молоко, мед, клубника, мята, горький шоколад);
- смузи «Бодрое утро» (брокколи, кефир, шпинат, яблоко, лайм, мята);
- смузи «Фруктовый микс» (грейпфрут, клубника, банан, йогурт, киви, мед, горький шоколад, ванилин);
- смузи «Освежающая радость» (яблоко, огурец, кефир, мята, розмарин);
- напиток «Летнее наслаждение» (яблочный, томатный, тыквенный. Лимонный сок, шпинат, куркума).