

## **РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ И РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ МИКРОНУТРИЕНТОВ**

**Василенко З.В., Пискун Т.И., Змушко Н.А., Сапранецкая А.И., Изотова А.К.,  
Сивакова Е.М.**

**Могилевский государственный университет продовольствия  
г. Могилев, Республика Беларусь**

Учеными установлено, что многие болезни связаны с недостаточным содержанием в организме определенных макро – и микроэлементов. Ни один физиологический процесс в нашем организме не происходит без участия микроэлементов. Они участвуют в обмене белков, жиров, углеводов, синтезе белка в организме, теплообмене, кроветворении, костеобразовании, реакциях иммунитета. Оптимальное сочетание качества и количества данных элементов позволяет организму человека бесперебойно функционировать и формирует прочный фундамент здоровья. В этом и заключается основной смысл концепции сбалансированного питания.

Среди микронутриентов большое значение в этих процессах отводится железу и селену. В связи с этим в нашей работе поставлена цель: разработать технологию блюд с повышенным содержанием указанных нутриентов.

Железо является важным микроэлементом, который принимает участие во многих биохимических реакциях (в процессах кроветворения и внутриклеточного обмена). Именно железо обуславливает способность гемоглобина связывать поступивший в лёгкие кислород и переносить его ко всем клеткам тела.

Без элемента селена страдает иммунная система, так как он активно защищает наш организм от всевозможных патогенных микроорганизмов. Селен также активно борется с воспалительными процессами любого происхождения, предупреждает развитие некоторых болезней, связанных с сердечно-сосудистой системой.

Нами разработана технология и рецептура блюд: с повышенным содержанием железа и селена: «Булочки со шпинатом и тыквенными семечками» и «Запеканка с фисташками и кокосовой стружкой».

Железо, содержащееся в семечках, улучшает состав крови, аминокислоты делают стенки сосудов крепкими. К тому же употребление тыквенных семечек способствует нормализации кровяного давления. Мякоть кокоса содержит витамины В, С и Е. Кокос улучшает пищеварение, поддерживает работу иммунной системы, снижает риск сердечных и раковых заболеваний, обладает антиоксидантными свойствами. О пользе фисташек свидетельствует их витаминный состав: А, В, С, Е, РР, холин, биотин. Кроме того, в состав этих орехов входит танин, заживляющий раны и противостоящий разным воспалительным процессам.

Нами произведен расчет пищевой и энергетической ценности блюд, а также интегрального сора. Полученные результаты показали, что благодаря использованию биологически активных ингредиентов, разработанные блюда обладают повышенным содержанием железа: «Булочки со шпинатом и тыквенными семечками»(2,55мг), а также с повышенным содержанием селена: «Запеканка с фисташками и кокосовой стружкой»(36,56мкг). При употреблении указанных блюд суточная потребность организма в железе удовлетворяется на 25,58%, в селене на 45,70%.

Данные блюда могут использоваться в питании лиц различного возраста.