

РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИЙ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ, ОБОГАЩЕННЫХ КАЛЬЦИЕМ, ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

**Василенко З.В., Пискун Т.И., Березнева Т.В., Омарова Э.М.
Могилевский государственный университет продовольствия
г. Могилев, Республика Беларусь**

Согласно статистическим данным в нашей республике 15 % составляют люди пожилого возраста. Государственными органами Республики Беларусь разработана комплексная программа по проблемам пожилых людей на 2011–2015 годы. В рамках данной программы предусматривается разработка рекомендаций по рационализации питания данной группы населения. Известно, что из-за недостатка кальция в организме пожилые люди страдают остеопорозом и другими заболеваниями. В решении задач, связанных с данной проблемой, большое внимание должно быть уделено питанию.

В организме человека кальций распределен неравномерно: около 90 % его количества находится в составе костей и зубов, остальное – в крови и мягких тканях различных органов. Соединения кальция составляют основу костной ткани, выполняют опорные функции и служат резервом этого биоэлемента в организме, а на оставшуюся часть (около 1 %) кальция приходится немало различных функций, многие из которых являются важнейшими для поддержания жизни.

Учитывая вышеизложенное, является актуальной разработка технологий и рецептур блюд с повышенным содержанием кальция для питания лиц пожилого возраста.

Нами разработана технология и рецептура суфле из шпината. В качестве основного функционального компонента в рецептуре суфле выбран шпинат. Шпинат имеет высокое содержание кальция и витамина D₂, что делает костную ткань крепкой. Витамины, содержащиеся в шпинате, помогают повысить иммунитет и бороться с простудными заболеваниями. Йод улучшает мозговую деятельность. Нами произведен расчет пищевой и энергетической ценности разработанного блюда и выявлено, что порция «Суфле из шпината» удовлетворяет суточную потребность организма в кальции на 45 % и при этом является низкокалорийным продуктом, что особенно важно для лиц пожилого возраста.

Молочные продукты являются наиболее ценным источником легкоусвояемого кальция. Нами разработана технология и рецептура холодного супа с использованием молочных продуктов, миндаля, чеснока. Содержание кальция в 100 г миндаля составляет 266 мг. Миндаль содержит различные минеральные вещества, необходимые для здоровья костей. Наличие в рецептуре супа чеснока также увеличивает содержание кальция. Кроме того, чеснок является прекрасным продуктом, предотвращающим развитие многих заболеваний.

Произведенный расчет пищевой и энергетической ценности блюда «Суп на кефире холодный» показал, что данное блюдо удовлетворяет суточную потребность организма в кальции на 37 % и при этом является низкокалорийным, что также имеет значение для пожилых людей.