

К ВОПРОСУ ОБОГАЩЕНИЯ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ

**Абрамович Н.В., Овсянникова Д.А., Гудкова В.В.
Могилевский государственный университет продовольствия
г. Могилев, Республика Беларусь**

Согласно статистике около 20 % детей и подростков страдают лишним весом. Бытует мнение, что дети полнеют из-за каких либо физиологических нарушений в организме или из-за малоподвижного образа жизни. Однако, как показывают медицинские исследования последних лет, уровень физической активности практически не влияет на вес ребенка, наоборот, снижение физической активности является следствием лишнего веса. Физиологические же нарушения являются причиной лишнего веса не более чем у 5 % всех детей и подростков, страдающих ожирением. Самой главной причиной лишнего веса у детей медики считают неправильное питание, в т. ч. чрезмерное увлечение рафинированными продуктами.

Важную роль в профилактике и лечении ожирения играет рациональное питание, которое должно строиться с учетом потребностей и особенностей растущего организма на научно-обоснованном употреблении молочных, мясных, рыбных и других продуктов, и на обязательном использовании овощей, фруктов и ягод, содержащих значительное количество пищевых волокон.

Пища с большим количеством пищевых волокон вызывает быстрое чувство насыщения вследствие высокой водопоглотительной способности пищевых волокон и существенного увеличения их в объеме при попадании в желудочно-кишечный тракт. В связи с этим человек меньше потребляет энергоемких жиров и углеводов, что очень важно при наличии у детей лишнего веса. Важность пищевых волокон для детского питания обусловлена также их слабительной, очистительной, регуляторной функциями, кроме того, продукты с высоким содержанием пищевых волокон богаты витаминами и минералами, необходимыми для обеспечения здорового роста и развития детей.

Значительное количество пищевых волокон содержится в продуктах растительного происхождения – злаковых и бобовых растениях, овощах, фруктах, ягодах, орехах. Однако многие фрукты и овощи содержат достаточно много усвояемых углеводов, а орехи – много жира, потребление которых следует уменьшить при избыточном весе. Для снижения веса стоит отдавать предпочтение тем продуктам, которые являются менее калорийными, но содержат большое количество пищевых волокон.

Следует отметить различные технологические, функциональные и физиологические свойства отдельных представителей пищевых волокон, таких как клетчатка, гемицеллюлозы, пектиновые вещества, камеди, лигнин и пр. С учетом этого следует иметь в виду, что различные пищевые продукты в зависимости от количественного и качественного состава пищевых волокон оказывают различное влияние на организм детей, что не всегда учитывается при составлении рационов питания.

С целью обогащения рационов для детского питания пищевыми волокнами целесообразно пользоваться данными продуктовой платформы продуктов питания с высоким содержанием пищевых волокон, разрабатываемой на кафедре товароведения и организации торговли Могилевского государственного университета продовольствия.