

ТРАВЯНИСТЫЕ РАСТЕНИЯ, КАК СЫРЬЕ И ПОЛУФАБРИКАТЫ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни человека – одно из самых актуальных проблем современности. В последнее десятилетие в ходе исследований выявлена связь между дефицитом или избытком отдельных пищевых веществ и факторами риска, особенно такими как нарушение углеводного обмена, избыточной массы. В рамках концепции оптимального питания формировалось новое направление – концепция функционального питания. Продукты питания, изготовленные с помощью современных технологий, содержат чрезвычайно мало пищевых волокон, и соответственно возникает необходимость дополнительного введения их в рацион питания.

Одним из источников функциональных ингредиентов, а именно пищевых волокон, признаны дикорастущие растения. Необходимо более внимательно подойти к вопросу изучения некоторых дикорастущих растений, таких как лопух войлочных и папоротник орляк, между тем известно, что в некоторых странах население употребляет в пищу большой набор дикорастущих растений.

Пищевые, растения, функциональное питание, ингредиенты, волокна, дикорастущие, лопух, папоротник.

Сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни человека – одно из самых актуальных проблем современности. Результаты мониторинга питания населения убедительно показывают, что структура питания населения Российской Федерации характеризуется серьезным дисбалансом, который приводит к нарушению пищевого статуса. Прежде всего, выделяется дефицит большинства минеральных веществ, витаминов и пищевых волокон.

В последнее десятилетие в ходе исследований выявлена связь между дефицитом или избытком отдельных пищевых веществ и факторами риска, особенно такими, как нарушение углеводного обмена, избыточной массы [1].

Выявление все новых данных о взаимосвязи некоторых пищевых ингредиентов и здоровья человека, обобщение и анализ результатов различных исследований привели к появлению новых направлений в науке о питании. В частности, в рамках концепции оптимального питания формировалось новое направление – концепция функционального питания.

Концепция позитивного, функционального питания зародилась в начале 80-х годов XX в. в Японии, где приобрели большую популярность так называемые функциональные продукты. При этом выделяются три условия, определяющие функциональную пищу:

- это пища, приготовленная из натуральных природных ингредиентов;
- её можно и нужно употреблять ежедневно;
- она обладает определенным действием, регулирующим определенные процессы в организме [2].

Производство функциональных продуктов питания и их компонентов является одним из современных направлений развития пищевой промышленности в связи с возрастающим спросом потребителей как в России, так и за рубежом. Ежегодно мировой рынок функциональных продуктов увеличивается на 5-20 % [3 - 5].

Питание за всю историю человечества всегда было более сильным и устойчивым фактором, определяющим уровень развития общества. В период своей жизнедеятельности человек всегда стремился сбалансировать свой рацион питания, чтобы получать с пищей в полном объеме все необходимые организму вещества.

Пища является одним из факторов нормального развития организма человека, его жизнедеятельности любой возрастной группы. Пища может являться средством профилактики и лечения болезней [6].

Сегодня питание россиян во многом не отвечает требованиям, предъявляемым к здоровому питанию. В концепции здорового питания прослеживается приоритетная тенденция к увеличению потребления населением растительной пищи, богатой ценными питательными веществами.

В связи с этим требуется все большего количества разнообразного высококачественного сырья растительного происхождения для производства продукции в широком ассортименте. В качестве такого сырья можно использовать дикорастущие травянистые растения, обладающие высокими потребительскими свойствами.

Исследователи лекарственных растений России А. Лазарев и И. Брехман [7, 8] считали, что для восполнения потерь энергетических ресурсов в процессе жизнедеятельности человека необходимо употребление лекарственных и пищевых растений. Дополняя пищевой ассортимент, они оказывают положительное действие на функционирование жизненно важных систем организма. Используя в производстве пищевых продуктов нового поколения различные растения, можно улучшать адаптационные и иммунные возможности человека. Поэтому исследования в этом направлении должны привлекать внимание ученых и специалистов [9].

Наибольшее внимание в последнее десятилетие уделяется изучению роли естественных источников пищевых волокон как одного из функционального

ингредиента, изготовленным из нетрадиционного сырья, а также из отдельных пищевых растений [10].

Продукты питания, изготовленные с помощью современных технологий, содержат чрезвычайно мало пищевых волокон, и соответственно возникает необходимость дополнительного введения их в рацион питания.

Одним из источников функциональных ингредиентов, а именно пищевых волокон, признаны дикорастущие растения.

Дикорастущие пищевые растения не могут, конечно, заменить овощи, фрукты и другие продукты растительного происхождения, но могут существенно пополнить пищевой баланс.

В рационе питания человека растительная пища представлена в основном культивируемыми овощами, огромным, но мало используемым, является арсенал пищевых дикорастущих растений.

На сегодняшний день в большей или меньшей степени используется человеком менее 5 % от общего числа видов известных растений, обладающих пищевыми свойствами [11].

В последние годы заметно проявился интерес к малоизученным еще пищевым растениям.

В связи с этим необходимо более внимательно подойти к вопросу изучения некоторых дикорастущих растений, таких как лопух войлочный и папо-

ротник орляк, между тем известно, что в некоторых странах население употребляет в пищу большой набор дикорастущих растений. Известно, что лопух как овощное растение используют жители Японии, Китая, Франции, Бельгии, Дании и США [12 - 14].

В то же время в России многие полезные свойства лопуха войлочного и папоротника орляка для большей части населения неизвестны и они мало используются в пищу.

Существенным препятствием для широкого потребления дикорастущих пищевых растений, таких как лопух войлочного и папоротника орляка, служит полное незнание как самих этих растений, так и способов их переработки и использования.

В сборниках рецептур блюда с использованием папоротника орляка встречаются крайне редко, а с использованием лопуха их практически нет.

Лопух войлочный может использоваться и в свежем виде в местах произрастания и в переработанном.

Исходя из ранее изложенного, для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма особый упор необходимо делать на использование местного сырья растительного происхождения. Из растительного сырья перспективными в Камчатском регионе и за его пределами можно выделить такие виды дикорастущих, как папоротник орляк и лопух.

Список литературы

1. Venn B.J. Cereal grains, legumes and diabetes \ B.J. Venn, J.I. Mann \ Угг. J. Clin. Nutr. - 2004. - V.58. - P.1443-1461.
2. Берестень Н.Ф. Функциональность в безалкогольных напитках: концепция и инновационный проект компании «Делёр» \ Н.Ф. Берестень, О.Г. Шубина \ Вестник «Делёр». - 2000. - № 2. - С. 7-10.
3. Кочетков А.А. Функциональные ингредиенты и концепция здорового питания \ А.А. Кочеткова, И.Н. Нестерова \ Ingridients. - 2002. - №2. - С. 4-7.
4. Гаппаров М.Г. Функциональные продукты питания / М.Г. Гаппаров // Пищевая промышленность. - 2003. - № 3. - С. 6-7.
5. Батурин А.К. Оптимизация питания и показатели качества жизни населения / А.К. Батурин, Б.П. Суханов, С.Е. Аскользина // Оптимальное питание – здоровье нации: Материалы VIII Всероссийской конференции. - М., 2005. - С. 21.
6. Павлоцкая Л.Ф. Физиология питания / Л.Ф. Павлоцкая, Н.В. Дуденко, М.М. Эйдельман. - М.: Высшая школа, 1989. - 368 с.
7. Лазарев А.В. Крапивоцветные : монография / Лазарев А.В.; ред.: А.В. Колчанов, И.К. Ткаченко, В.П. Нецветаев; Мин-во образования и науки РФ; БелГУ. - Белгород: БелГУ, 2005. - 207 с.
8. Брехман И.И. Человек и биологически активные вещества. - 2-е изд., перераб. - М.: Наука, 1981. - 120 с.
9. Мглинец А.И. Кацерикова Н.В. Современное состояние обеспечения населения продуктами питания / А.И. Мглинец, Н.В. Кацерикова // Технологические и экономические аспекты обеспечения качества продукции и услуг в торговле и общественном питании: Материалы Всероссийского конгресса по торговле и общественному питанию. - Кемерово, 2003. - 272 с.
10. Нуралиев Ю.Н. Лекарственные растения: целебные свойства фруктов и овощей. - 2-е изд. испр. - Душанбе: Маориф, 1989. - 286 с.
11. Кучеров Е.В. Дикорастущие пищевые растения Башкирии и их использование. - Уфа: РИО Госкомиздата БССР, 1990. - 160 с.
12. Соколов П.П. Пищевые дикорастущие растения Чечено-Ингушетии / П.П. Соколов, В.М. Прима, М.У. Умаров // Грозный: Чечено-Ингушское книжное издательство, 1998. - 160 с.
13. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения (изд. второе, перераб. и доп. . - Чебоксары: Чувашское книжное изд-во, 1993. - 215 с.
14. Юрова Э.А. Пищевые растения мира: в 2-х частях. Ч.1 / НовГУ имени Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2000. - 117 с.

высшего профессионального образования
Центросоюза Российской Федерации «Российский университет кооперации»
г. Петропавловск-Камчатский, ул. Ключевская, 11

SUMMARY

O.N. Baknina

Grassy plants, as raw material and semifinished items for manufacture of foodstuff

Preservation of health and increase of man's lifetime - is one of the most actual contemporary problems. For the last decade in a number of studies the connection between deficit and overbalance of several nutrient materials and risk factors, especially such as carbohydrate metabolism distortion and overweight was found. Within the conception of optimal nutrition new direction was formed – the conception of functional nutrition. Food stuff made with the help of modern technologies contains exceedingly small amount of dietary fibers and thus there appears necessity of their additional insert in food ration.

Wild plants are recognized to be the sources of functional nutrition, namely of food fibers. More observing approach to the study of wild plants such as bracken and burdock is necessary.

Food, plants, functional nutrition, ingredients, fibers, wild, bracken, burdock