

Зменшення вмісту нітратів у продуктах можна досягти при приготуванні їжі. При кип'ятінні вони переходять у відвар, і при цьому зменшується вміст нітратів у моркві - на 80%. При цьому в перші 15 хвилин нітрати переходять у відвар, тому краще злити відвар гарячим, інакше при охолодженні частина нітратів повернеться в овочі, а частина залишиться в бульйоні. Перед закладкою овочів у супи краще попередньо їх відварити. Відомо, що і при консервуванні також знижується вміст нітратів у готових продуктах. Це досягається за рахунок переходу нітратів у розсіл (при квашенні) або маринад (при маринуванні та консервуванні).

Оптимальний також виявився метод приготування моркви з високим вмістом нітратів – на пару або в мундирі – таким чином можна позбутися до 60-70% нітратів. При звичайному варінні – до 40%, при смаженні – до 15%. Для зменшення вмісту нітратів у моркві можна замочувати її на добу в 1% розчині солі або вітаміну С.

Таким чином, кулінарна технологічна обробка моркви шляхом відварювання знижує як кількість нітратів, так і шанси для їх перетворення в нітрити.

УДК 621.326

Залещик Н. - ст. гр. ХК-41

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Науковий керівник: к.б.н., доцент Сельський В.Р.

Zalyeschyk.N

Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University

FEEDING HABITS OF OLDER PEOPLE

Supervisor: c.b.s., lecturer Selskiy V.R.

Ключові слова: харчування, енергетична цінність раціону.

Keywords: nutrition, energy value the ration.

Розроблений принцип організації харчування, і на їх базі засновані норми споживання харчових речовин та енергії для людей похилого віку. У старості зменшується основний обмін та витрати енергії на фізичну активність, тому в міру старіння організму необхідно знижувати енергоємність їжі.

Якщо рекомендовану енергетичну цінність добового раціону у віці від 20 до 30 років прийняти за 100%, то у 61- 70 років -79%, понад 70 років -69%. Тому добова енергетична цінність харчування для чоловіків 60-74 роки до 2000 ккал., для жінок такого ж віку -1800 ккал.

За даними ВООЗ у Європі половина випадків передчасної смерті у віці до 65 років спричинені хворобами зумовленими неправильним харчуванням. Нераціональне харчування є причиною виникнення раку в 30-40% випадків у чоловіків і 60%-у жінок.

Принципово важливо обмежити енергоємність їжі до фізіологічних норм. Слід обмежити вживання жирів до 55-60 г за добу, або до 25-30% загальної енергетичної цінності раціону. Вміст рослинних олій повинен бути не менший ніж 33% у загальному об'ємі жиру. Вміст лінолевої кислоти повинен сягати 7% енергетичної цінності.

У загальній енергетичній цінності вуглеводи їжі мають складати 55-60% за добу. Кількість вуглеводів, що легко всмоктуються знижується за добу до 12%, моносахаридів – до 15% за добу у загальній кількості вуглеводів. З їжею мають надходити переважно складні вуглеводи.

Синтез білка у людей віком 60 років і старших знижений на 40% у порівнянні з 30-річними і падає ще на 5% у 70 років. Разом з цим знижується і розпад білка. Зниження маси функціонально активних органів і синтезу білка вимагає необхідності в міру старіння організму поступово знижувати у їжі його рівень. Вміст білка у їжі людей літнього і похилого віку не має перевищувати 0.8-1 г на 1кг ваги тіла, або 13% енергетичної цінності. Споживання підвищеної кількості білка супроводжується навантаженням на органи метаболізму і виведенням амінокислот, а споживання нижче від норми збільшує ризик розвитку недоїдання. Потребу у тваринних білках рекомендується компенсувати за рахунок молочних продуктів і риби.

У похилому віці дієта має бути переважно молочно-рослинною. Овочі і фрукти основним постачальником вітамінів, які особливо необхідні на фоні енергетичної нестачі вітамінів, яка часто виникає в старості.

З віком знижується активність травних ферментів, секреторна й моторна діяльність кишечника, тому важливими є кулінарна обробка їжі та час теплової обробки. Вона не повинна бути надмірною. Корисними є овочі і фрукти у протертому вигляді. Важливе значення мають харчові волокна, що є основним субстратом для нормальної життєдіяльності мікрофлори кишечника. Їжа людей похилого віку повинна бути збагачена нутрієнтами, які гальмують процес старіння: метіонін, цистеїн, глютамінова кислота.

УДК 621.326

Мельник С. – ст.6 група, 2 курсу, ФТГП

Київський національний торговельно-економічний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ ЖЕЛЕУТВОРЮЮЧОЇ ЗДАТНОСТІ КОНЦЕТРОВАНОВОГО ЯБЛУЧНОГО СОКУ

Науковий керівник: старший викладач Чикун Н. Ю.

Melnyk S.

Kyiv National University of Trade and Economics

RESEARCH OF CAPACITY GELLING CONCENTRATED APPLE JUICE

Supervisor: senior Lecturer Chykun N. Y.

Ключові слова: пектинові речовини, яблучний пектин, желеутворююча здатність.

Keywords: pectic substances, apple pectin, gelling ability.

Дослідження пектинових речовин (ПР) завжди позначалося актуальністю, адже вони відіграють важливу біологічну роль природних адсорбентів токсичних гнильних речовин, солей важких металів, знижують рівень холестерину, виводять жовчні кислоти та ін.. ПР широко розповсюджені в рослинах. Вони є важливим вуглеводним компонентом клітинної стінки та міжклітинного простору рослин. Найбільша кількість ПР міститься в плодах та коренеплодах [1].

Найважливішою властивістю ПР є желеутворююча здатність. Текстура утвореного гелю і швидкість желеутворення пісно пов'язані з показником ступеня