

УДК 619:612.015

Олег Покотило, Анастасія Лялик, Вікторія Ониськів

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

МОЛОКО І МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ З ПІДВИЩЕНИМ ВМІСТОМ ОМЕГА-3 ЖИРНИХ КИСЛОТ.

Oleg Pokotylo Anastasia Lyalyk, Victoria Onys'ko

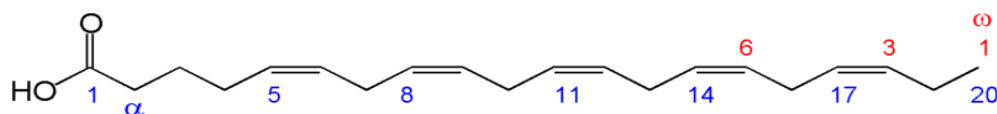
MILK AND DAIRY PRODUCTS WITH HIGH CONTENT OF OMEGA-3 FATTY ACIDS.

Вчені довели, що IQ дитини, а пізніше і дорослого, великою мірою залежить від повноцінного харчування. Для дітей таким незамінним продуктом є молоко. За більшістю інгредієнтів їх вміст у молоці є оптимальним для людини. Надзвичайно важливим фактором правильного розвитку і подальшого доброго здоров'я є вміст жирних кислот в раціоні, в тому числі в молоці. Особливо це важливо для немовлят і дітей, оскільки молоко це їх основний продукт.

Таблиця. Жирнокислотний склад молока, %

Жирні кислоти	Жіноче	Коров'яче	Козяче	Кобиляче
Масляна	0,3	3,3	5,12	2,45
Каприлова	0,5	1,5	2,05	1,2
Капринова	1,5	4,0	8,13	3,63
Лауринова	3,9	4,5	4,77	5,41
Міристинова	7,6	9,5	12,14	7,27
Пальмітинова	24,4	30	25,85	24,76
Стеаринова	10,4	12,5	0,43	1,65
Олеїнова, C18:1 ω-9	35	25	9,65	27,66
Линолева, C18:2 ω-6	13,4	1,25	20,31	13,4
α-Линоленова, C18:3 ω-3	0,7	0-0,5	0,45	2,41
Арахідонова, C20:4 ω-6	0,25	Сліди	Сліди	Сліди

Аналіз жирової частини материнського молока свідчить про те, що в ньому співвідношення ПНЖК родин ω-6 та ω-3 становить 5:1. ω-3 поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК) належать до родини ненасичених жирних кислот, що мають подвійний вуглець-вуглецевий зв'язок в омега-3 позиції, тобто у третього атома вуглецю від метилового кінця жирної кислоти.



Найбільш важливими омега-3 ПНЖК є: альфа-ліноленова кислота (АЛК); ейкозапентаєнова кислота (ЕПК); докозагексаєнова кислота (ДГК).

Організм людини не здатний синтезувати ці жирні кислоти, а лише утворювати довголанцюгові ЕПК і ДГК з більш коротколанцюгової АЛК з ефективністю близько 5% у чоловіків і дещо вищою ефективністю у жінок. Ці реакції, однак, сповільнюються в присутності омега-6 жирних кислот. Таким чином, накопичення довголанцюжкових ЕПК і ДГК в тканинах є найбільш ефективним, коли вони надходять безпосередньо з їжі, або коли вміст конкуруючих омега-6 аналогів є низьким.



Більше 10 років тому в Іспанії PULEVA випустила на ринок PULEVA Омега-3, перший продукт, вироблений з знежиреного молока з натуральними інгредієнтами, допомагаючи регулювати рівень холестерину і триацилгліцеролів:

- Знежирене молоко
- Жирні кислоти Омега 3
- Оолеїнова кислота

На сьогоднішній день це кращий продукт для тисяч споживачів, які п'ють PULEVA OMEGA 3 щоденно і слідуєть здоровій дієті з щоденними фізичними вправами. Зараз запроваджено нововведення – це PULEVA OMEGA 3 з волоськими горіхами.

В Україні молочні продукти Локо Моко надзвичайно корисні завдяки унікальному збагаченню кальцієм, вітаміном Д3 та кислотами Омега 3. Кислоти Омега 3 забезпечують клітини енергією для кращого проходження імпульсів між ними, завдяки чому покращується пам'ять, концентрація уваги, сприйняття інформації.



В Україні також виготовляється кефір «Омега» (ТОВ «Фавор», Київ, Україна) - продукт для СПЕЦІАЛЬНОГО дієтичного споживання, жирність 2,5%. Специфічність продукту за рахунок вмісту Омега-3 (очищений концентрат риб'ячого жиру).