

**Секція: ХІМІЯ, ХІМІЧНА, БІОЛОГІЧНА ТА ХАРЧОВА
ТЕХНОЛОГІЇ**

Керівники: проф. В. Юкало, проф. О. Покотило

Секретар: Л. Сторож

УДК621.326.

Л. Бейко, Н. Лялик

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

**ЗАМОРОЖЕНІ ОВОЧІ – НЕЗАМІННІ КОМПОНЕНТИ В
ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ**

Харчування – це суттєва складова здорового способу життя і інтерес до питань харчування дуже великий. Стан фактичного харчування населення країни сьогодні свідчить про значні порушення в харчовому статусі.

Одним із життєво необхідних компонентів, які складають будь – який тип харчування людини, є овочі. Вони посилюють виділення шлункового соку і поліпшують процес травлення. Також підтримують кислотно-лужну рівновагу і рідинний обмін в організмі. Деякі овочі (часник, цибуля, хрін, редька) містять бактерицидні речовини — фітонциди, які знищують хвороботворні мікроби або стримують їх розвиток.

Цінність овочів полягає в наявності в них насамперед вітамінів та мінеральних речовин. Зокрема: капуста, картопля, перець, петрушка, зелена і ріпчаста цибуля основне джерело вітаміну С, морква, помідори – каротину, зелені листяні овочі - вітамінів груп К, Е. Також овочі містять в собі значну кількість солей калію, кальцію, натрію, фосфору, заліза.

На сьогоднішній день проблема забезпечення людського організму вітамінами, стосується кожної людини. Адже вітаміни — це органічні сполуки різної хімічної структури, що регулюють процеси обміну речовин у живих організмах, беруть участь в утворенні ферментів і тканин, підтримують захисні властивості організму. Вони не синтезуються організмом людини, а надходять з продуктами харчування. Важлива роль вітамінів полягає в антистресових властивостях, що є на сьогодні надзвичайно актуально. Проведено дослідження по вмісту основних вітамінів в овочах. Для проведення експерименту відібрали швидкозаморожені перець червоний солодкий, горошок зелений, кукурудзу цукрову, моркву та корінь селери трьох торгових марок: «Премія» (виробник ВАТ ТВФ «Полюс»), «Рудь» (виробник «Оерлеманс Фудз Семятиче» Польща) та «Bonduelle» (виробник Бондюель, Польща). В якості контролю було взято свіжі аналогічні овочі місцевого вирощування, та вони ж після зберігання.

Як показують проведені дослідження максимальна кількість основних вітамінів знаходиться в свіжих, регіональних овочах. Проте зберігання цих овочів, часто неправильне, без дотримання належних технологічних вимог, приводить до колосальних втрат поживних речовин. Заморожені овочі корисніші від імпортованих свіжих, які продаються не в сезон. Свіжі, на вигляд, овочі долаючи тривалий шлях від збирання урожаю до столу споживача, втрачають значну кількість вітамінів та мінеральних речовин. Заморожені ж, навпаки – обробляють свіжозібраними, і їх харчова поживність зберігається.

Ці дослідження, підтверджуються подібними дослідженнями, які були проведені спеціалістами Британії.

Тому, основна рекомендація щодо здорового харчування овочами, які б забезпечили організм людини основними вітамінами та мінеральними речовинами слідуюча: не потрібно рахувати заморожені продукти (при умові, що заморожування, транспортування та зберігання проходить при дотриманні всіх технічних та технологічних умов) менш корисними ніж свіжі овочі, особливо, в зимово - весняний період.