

УДК 665.9

Ростислав Жебрацький, Олег Покотило

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

КУПАЖ ОЛІЙ З ПІДВИЩЕНИМ ВМІСТОМ ОМЕГА-3 ПНЖК

Rostislav Zhetratsky, Oleg Pokotylo

PUZZLE OILS WITH ENHANCED CONTENT OF OMEGA-3 PUFA

На сьогоднішній день одним із важливих напрямків покращення якості харчування є забезпечення збалансованого стану ряду елементів, в тому числі поліненасичених жирних кислот. Основними джерелами їх є в Україні соняшникова, ріпакова, лляна, гарбузова, горіхова та інші олії. Кожна з них характеризується своїм унікальним жирно кислотним складом. Найбільш важливим аргументом у біологічній та харчовій цінності цих олій є наявність високо цінних біологічно активних поліненасичених жирних кислот, а саме класу омега-3, та омега-9. Разом з тим, не варто зменшувати і роль омега-6, і власне арахідонової. Купаж або поєднання різних олій дає можливість забезпечити організм унікальним необхідним комплексом ПНЖК.

Враховуючи актуальність наголошуваного питання метою нашої роботи було визначити жирно кислотний склад купажованих олій, що дозволило б спрогнозувати їх позитивний вплив виодячи із вмісту жирних кислот і їх співвідношення. Так, згідно даних аналітичних та експериментальних досліджень нами було встановлено оптимальний жирно кислотний склад купажованих олій. Підґрунтям до підбору збалансованої пропорції були дані досліджень фахівців з даної проблематики.

Згідно проведених нами досліджень встановлено, що купаж соняшникової і лляної олій у співвідношенні 70:30 забезпечує унікальний баланс поліненасичених жирних кислот для мембран клітин організму. Так, вміст альфа-ліноленової кислоти, з лляної олій у купажу становитиме 34%. Враховуючи її важливість для забезпечення протизапальних властивостей простагландинів, можна рекомендувати даний варіант співвідношення лляної і соняшникової олій для реалізації.

Враховуючи, що співвідношення омега-3 і омега-6 у соняшниковій олій становить 1:133, то запропонований нами купаж дозволив встановити це сумарне співвідношення омега-3 і омега-6 поліненасичених жирних кислот на рівні 1:8.