

УДК 546.28:613.31

**В.В. Бабієнко, докт. мед. наук, проф.; А.В. Мокієнко, докт. мед. наук;
О.В. Горошков, канд. мед. наук, доц.; Е.В. Коболев, докт. мед. наук, доц.,
А.Д.Х. Шейх, А.С. Суворова**

Одеський національний медичний університет

ХАРАКТЕРИСТИКА ВТРАТ МАГНІЮ В ПРОЦЕСІ КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

**V.V. Babienko, dr. med. sciences, prof.; A.V. Mokienko, dr. med. sciences; O.V.
Goroshkov, cand. med. sciences, asoc. prof.; E.V. Koboiev, dr. med. sciences, asoc.
prof.; A.D.H. Seikh, A.S. Suvorova**

CHARACTERISTICS OF MAGNESIUM LOSSES IN THE PROCESS OF CULINARY PROCESSING OF FOOD PRODUCTS

За даними літератури досліджень щодо втрат магнію в процесі кулінарної обробки харчових продуктів недостатньо, що не дозволяє зробити висновок щодо істинного вмісту магнію, який надходить в організм.

Раніше встановлено суттєві втрати макро- і мікроелементів (натрію, калію, фосфору, кальцію, магнію, заліза, цинку, марганцю, міді) в процесі різної кулінарної обробки харчових продуктів. Загалом втрачається 60-70 % їх вмісту у сирих або необроблених продуктах. Рекомендовано наступні заходи щодо запобігання кулінарних втрат хімічних елементів: вживання вареної їжі разом із супом, додавання невеликої кількості солі (близько 1% NaCl) при варінні, уникнення тривалого варіння, вибір тушкування або обсмажування, які спричиняють менші втрати мінералів.

Вивчено вплив різних способів обробки харчових продуктів на вміст Mg, Ca, Na та K. Значна кількість цих катіонних елементів втрачається після обробки, наприклад, варіння свіжих, заморожених і консервованих продуктів. Хоча відомі кулінарні процедури не можуть відображати всі способи приготування їжі, вони підтверджують основну ідею впливу приготування їжі. Фактичне надходження цих катіонних елементів тісно пов'язано з процесами приготування їжі, які є додатковим фактором системного впливу на дефіцит електролітів. Тому, більше уваги слід приділяти фактичному вмісту цих катіонів у їжі. Рекомендується перегляд існуючих нормативів харчування із врахуванням обробки харчових продуктів.

У довіднику «Хімічний склад харчових продуктів» (1987 р.) представлено розгорнуту характеристику втрат магнію від кулінарної обробки, які залежать від певних факторів. Наприклад, смаження яловичини дрібним куском супроводжується втратами магнію 6 %, а великим – 22 %. Риба середньої жирності смажена - 14 %, а нежирна 33 %. Варіння м'ясних продуктів 25 %, рибних – 60 %. Припускання рибних продуктів 30 %, рослинних 2%. Узагальнені величини втрат харчових речовин при тепловій кулінарній обробці: рослинні 10 %, тваринні 20 %, в середньому 13 %.

Загалом нами проаналізовано на вміст магнію 58 груп харчових продуктів (823 найменування) та втрати магнію у процесі кулінарної обробки харчових продуктів. Проведено перерахунок на одну добу вмісту магнію у продуктах харчування згідно місячного споживчого кошика та залишок магнію у деяких продуктах після кулінарної обробки. Всього із 44 харчових продуктів споживчого кошика кулінарній обробці підлягають 14. При цьому загальний вміст магнію зменшується від 441 до 379 мг, тобто на 14 %, що співпадає із довідковими даними.

Слід визнати необхідним продовження досліджень місту магнію в оброблених продуктах харчування та вкладу цього фактору у залишковий вміст магнію, який поступає в організм.