

УДК 664.661

Г. В. Карпик, канд. техн. наук, доцент, В. І. Цимбаліста, магістр

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ФАСТФУД І МІНЕРАЛЬНИЙ ДИСБАЛАНС: НАСЛІДКИ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ТА МОЖЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ

G. V. Karpyk, Ph.D., Assoc., V. I. Tsymbalista, master

FAST FOOD AND MINERAL IMBALANCE: CONSEQUENCES FOR THE BODY AND STRATEGIES FOR CORRECTION

Харчування є основною потребою людини, адже воно забезпечує організм енергією та підтримує здоров'я. У сучасному світі значного поширення набули страви швидкого приготування - фастфуд. Його популярність зумовлена швидким ритмом життя та пояснюється доступністю, низькою вартістю й зручністю, особливо серед молоді.

Проте така їжа має низьку поживну цінність і містить велику кількість калорій, насичених жирів, солі. Споживачі віддають перевагу зручності й смаковим якостям, незважаючи на шкоду для здоров'я. Регулярне вживання підвищує ризик ожиріння, серцево-судинних захворювань, діабету. Крім того, надлишок солі погіршує роботу нирок. Надмірне споживання натрію у поєднанні з недостатньою кількістю калію в раціоні спричиняє підвищення артеріального тиску. А гіпертонія, у свою чергу, значно збільшує ризик інсульту. У середньому щоденний раціон містить понад 3400 мг натрію, що значно перевищує офіційні рекомендації - не більше ніж 2300 мг на добу для підлітків і дорослих. Переважна більшість досліджень доводить: надмірне споживання натрію прямо пов'язане з підвищеним ризиком наведених вище захворювань, тоді як достатня кількість калію у харчуванні має протилежний, захисний ефект. Калій діє як антагоніст натрію - знижує тиск, покращує роботу серцево-судинної системи та сприяє виведенню надлишку солі з організму. Правильне співвідношення натрію і калію є ключовим для підтримання водно-сольового балансу, роботи серця, нирок і нервової системи. Оптимальним вважається співвідношення натрію й калію 1 : 2, 1 : 3 на користь калію. Це означає, що в щоденному раціоні слід обмежувати продукти з високим вмістом солі (ковбаси, чіпси, готові соуси, фастфуд) і збільшувати кількість овочів, фруктів, горіхів та бобових.

Багато калію міститься у картоплі, особливо в її шкірочці. На солі калію припадає біля 70 % усіх мінеральних речовин у коренеплоді. Шкірка зазвичай вважається відходами та викидається. Картопляні відходи впливають на забруднення навколишнього середовища та спричиняють небажані втрати коштів у картопляно-переробній промисловості. Тому пропонуємо наші дослідження спрямувати в напрямку створення продуктів інноваційного характеру. Застосування картопляної шкірочки у рецептурі булочних виробів для бургерів, хот догів дасть можливість підвищити їх харчову цінність та розширити асортимент.

Література.

1. Levings J. L., Gunn J. P. The imbalance of sodium and potassium intake: implications for dietetic practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(6), 2014, P. 838–841.
2. Карпик Г.В., Вічко О.І., Копчак Н.Г., Швед О.В. Особливості виробництва булочних виробів з Rheum L. *Хімія, технологія речовин та їх застосування. Харчові технології*. Видавництво Львівської політехніки, Випуск 2, № 5, 2022. С.136–141.