

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ИЗ ГИДРОБИОНТОВ И ИХ ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Е.С. Роко, 2 курс

Научный руководитель – **И.В. Бубырь**, к.техн.н., доцент
Полесский государственный университет

Человеку, как функционирующему организму, необходимо полноценное и сбалансированное питание. В наше время большинство людей пренебрегают этой простой, но в то же время важной истиной. Всё чаще в рацион людей входят те продукты питания, которые лишь одновременно удовлетворяют чувство голода, нанося при этом непоправимый ущерб всему организму. Эти продукты известны каждому, но вполне возможно, что об их вреде некоторые либо не задумываются, либо скептически настроены к всевозможным предостережениям.

Для ясного понимания стоит привести примеры некоторых продуктов и их негативного влияния на организм. Собственно, такими продуктами являются:

1. Различного рода хлебобулочные изделия, выпеченные из муки высшего сорта, которые имеют низкое содержание клетчатки и других питательных веществ, что провоцирует резкое повышение глюкозы в крови;

2. Картофельные чипсы. В них содержится большое количество акриламидов (вещества, что образуются в процессе жарки), способных вызывать онкологические заболевания;

3. Жирное мясо, имеющее свойство длительно перевариваться, и для того, чтобы справиться с излишками жира, желудку приходится увеличивать количество желудочного сока, что не редко может стать причиной изжоги и болей в животе.

Все эти продукты и большое количество других способствуют развитию:

- избыточной массы тела;
- сахарного диабета;
- гастрита, язв и других патологий ЖКТ.

Этих откровенно нежелательных последствий каждый человек хотел бы избежать, и, поэтому, самым правильным решением будут: нормирование объёма поступления в организм подобных продуктов, а также предпочтение более безопасной и полезной пищи.

Нет сомнений в том, что правильное питание идет на пользу организму. Ведь мы – это то, что мы едим [1].

Самым ярким примером такой пищи является рыба и производимая из неё продукция, хотя не стоит забывать о пищевых продуктах из других морских и пресноводных гидробионтов.

Как известно, рыба является источником белка, который легко усваивается в организме человека – на 93-98 %, в отличие от мяса, усвояемого на 87-89 %. Также в рыбе содержится большое количество незаменимых аминокислот, жирных кислот, в том числе омега-3, омега-6; витаминов В₁₂, D и др.; минеральных веществ (железо, цинк, йод и т. д.), что определяет рыбу как особо ценный продукт.

Все эти вещества необходимы для нормального развития головного мозга, зубов, нервной, эндокринной и других систем, работы иммунитета.

Указанное положительное воздействие рыбной продукции является предпосылкой к расширению ассортимента товаров на рынке, однако проблемой является то, что население нашей страны не привыкло употреблять рыбу хотя бы раз в неделю, о чем свидетельствуют данные статистического комитета Республики Беларусь. При физиологической годовой норме потребления рыбной продукции в 16-25 кг на человека, она составляет – 15,7 кг.

Факторами, которые определяют пищевые предпочтения населения Республики Беларусь, являются: общий уровень культуры питания, национальные традиции и приоритеты, ценовые диапазоны.

Для детей дошкольного возраста, организм которых находится в стадии прогрессивного роста, рыбная продукция стала бы незаменимым источником белка, полезных жиров, витаминов и минералов, однако, именно они употребляют её в наименьшем количестве или не употребляют вообще.

Это связано со специфическими органолептическими показателями рыбы. В первую очередь – это специфический рыбный запах, во-вторых – внешний вид.

Нами была поставлена задача разработки продукта, который главным образом будет сочетать в себе, как притягательную к употреблению форму и цвет, так и отсутствие отталкивающего рыбного запаха, при этом сохраняя все лучшие пищевые свойства.

Продукт представляет собой смесь термически обработанного овощного пюре и рыбного фарша, оптимальной для создания однородной консистенции степени измельчения. Из получившейся массы будут формироваться объекты неправильной формы. Это будет достигаться за счёт покрывающей их желатиновой оболочки, которая помимо функции придания формы, отлично справится с рыбным запахом.

Разработанный рыбоовощной продукт расширит ассортимент продукции из гидробионтов, завоеует широкую популярность среди населения, сможет обеспечить здоровое питание подрастающему поколению, которому в наши дни катастрофически недостаточно источников полезных веществ.

Список источников литературы

1. Правильное питание и его польза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zav.minsk.gov.by/tsentr-gigieny-i-epidemiologii-informiruet/5715-pravilnoe-pitanie-i-ego-polza> – Дата доступа: 26.03.2023.