

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ СЕМЯН ЧИА**

Сегодня огромное количество людей, проживающих в разных странах мира, с большим вниманием относится к своему здоровью. Это проявляется не только в регулярном занятии физической культурой, но и в сбалансированном питании. Для того чтобы ежедневный приём пищи приносил максимальную пользу, необходимо использовать в рационе различные микроэлементы и витамины, помогающие укрепить здоровье и нормализовать работу иммунной системы. В связи с этим в настоящее время популярность набирают функциональные и обогащенные многокомпонентные пищевые продукты.

Чи́а белая или Шалфей испанский (лат. *Salvia hispanica*) – растение семейства Яснотковые, вид рода Шалфей. Однолетнее травянистое растение, достигает в росте одного метра в высоту. Листья супротивные 4–8 см в длину и 3–5 см в ширину. Цветки белые и багровые. Цветы растения формируются в семена. Семена маленькие овальные, диаметром около 1 мм коричневого, серого, черного или белого цвета, на поверхности имеется рельефный рисунок.

Объектом исследования являлись 4 коммерческих образца семян чиа (образцы №№ 1÷3 были изготовлены в Боливии, № 4 – в Парагвае), приобретенные в торговой сети г. Минска. Цель данной работы заключалась в определении физико-химических показателей (массовых долей золы и влаги) и показателей окислительной порчи (перекисного числа) объектов исследования и сравнение полученных результатов с данными, имеющимися в научно-технической литературе и ТНПА.

Определение массовой доли золы проводили по ГОСТ ISO 928-2015 [1], массовой доли влаги – по ГОСТ 10856-96 [2], перекисного числа – по ГОСТ 26593-85 [3].

Результаты исследований приведены в таблице.

Таблица – Результаты испытаний объектов исследования по физико-химическим показателям и показателям окислительной порчи жиров

Исследуемые показатели	Количественные значения				
	Номера образцов				Литературные источники
	1	2	3	4	
Массовая доля золы, %	4,6	4,3	4,6	5,1	4,8
Массовая доля влаги, %	7,8	8,1	8,1	7,4	7,8
Перекисное число, ммоль/кг	0,515	0,507	но	но	–
Примечание: но – не определяли.					

Как видно из приведенных в таблице данных по основным физико-химическим показателям коммерческие образцы семян чиа соответствуют техническим требованиям, установленным в ТНПА.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Пряности и приправы. Определение общего содержания золы: ГОСТ ISO 928-2015. – Введ. 01.05.2017. – Госстандарт Республики Беларусь, 2015. – 8 с.
2. Семена масличные. Метод определения влажности: ГОСТ 10856-96. – Введ. 01.10.1997. – Госстандарт Республики Беларусь, 1996. – 8 с.
3. Масла растительные. Метод измерения перекисного числа: ГОСТ 26593-85. – Введ. 01.01.1986. – Госстандарт Республики Беларусь, 1985. – 8 с.