

РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУРЫ БЛЮДА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Одним из факторов, определяющим здоровье человека, является питание. Рациональное питание способствует поддержанию организма в оптимальном физиологическом состоянии, сохранению высокой работоспособности, увеличению полноценной продолжительности жизни.

Важное место в реализации задач по организации питания различных контингентов питающихся имеет специализированное питание. Оно рассматривается как средство лечебно-профилактического воздействия на организм, которое способствует сохранению здоровья. При правильной организации питания, включающей знание о влиянии пищи на состояние здоровья, удается значительно снизить общую заболеваемость, повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды [1].

Целью исследования являлась разработка рецептуры блюда для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, а в частности артериальной гипертензии.

При разработке и создании блюд специализированного назначения учитывается химический состав используемых компонентов рецептуры и их пищевая ценность, содержание основных пищевых нутриентов.

При кардиологических заболеваниях необходимо включать в пищу продукты, богатые витаминами, минералами, антиоксидантами, а также микро- и макроэлементами. При артериальной гипертензии особенно полезны продукты с высоким содержанием кальция, магния, калия, а содержание натрия необходимо свести к минимуму.

Изучение состава пищевых продуктов, таких как черника, пшеничные и овсяные отруби, позволило использовать их при разработке рецептуры блюда «Черничный чизкейк», рекомендуемого для включения в рацион больных артериальной гипертензией. Определены пищевая и энергетическая ценность, рассчитан интегральный скор.

Исследование показало, что употребление в пищу 100 г нового изделия «Черничный чизкейк» позволит удовлетворить суточную потребность организма в калии на 2,9 %, магнии – на 19,9 %, кальции – на 14,6 %. В порции 100 г содержится 11,2 г белка, 5,2 г жиров, 13,3 г углеводов, калорийность блюда составляет 144,8 ккал. Использование в составе блюда черники, источника витаминов А, С и группы В, позволило получить блюдо, содержащее природные антиоксиданты, которые снижают риск заболеваний сердца, сосудов и глаз. Пониженная калорийность нового изделия обусловлена включением в рецептуру блюда стевиозида – сахарозаменителя натурального происхождения, источником которого является экстракт листьев стевии. Стевиозид расширяет сосуды, способствуют выведению натрия из организма, тем самым снижая артериальное давление [2].

Таким образом, проведенные исследования показали, что разработанное блюдо характеризуется высоким содержанием белка, кальция, магния, витаминов, низкой энергетической ценностью и рекомендовано в питании лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Линич Е.П. Гигиенические основы специализированного питания: учебное пособие / Е. П. Линич, Э. Э.Сафонова. – М.: Лань, 2017. – 220 с.
2. URL: <https://www.kp.ru/putevoditel/eda/travy/steviya/> (дата обращения 19.11.2021).
3. Скурихин И.М. Химический состав пищевых продуктов. Книга 1,3: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Под ред. проф. д.т.н. И.М. Скурихина и проф. д.т.н. М.Н. Волгарева. – М.: Агропромиздат, 1987 г. – 248 с.