

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ФИТОЧАЯ

В связи с ухудшающейся экологической обстановкой, а также увеличением числа психических, физических и эмоциональных нагрузок проблема сбалансированного питания во всем мире стала еще более актуальной [1].

Напитки составляют важную часть рациона питания человека. Поэтому в настоящее время наметилась стойкая тенденция к обогащению напитков веществами, полезными для организма. Как известно, много полезных и ценных веществ содержится в дикорастущих растениях. Благодаря разнообразному химическому составу дикорастущие лекарственные растения, применяемые в составе чаев, способны восполнить дефицит некоторых веществ в организме человека, повысить его иммунитет [2]. Фиточай представляет собой сбор лекарственных растений. Все фиточаи можно разделить на две основные группы, а именно: профилактического и лечебного действия. Профилактические чаи помогают поддержать работу организма на оптимальном уровне, а лечебные имеют строгие показания, ограничения и должны применяться только под наблюдением врача [3].

Растительные композиции могут обладать различными полезными свойствами, но очень часто не имеют хорошо выраженного вкуса и аромата, именно по этой причине фиточаи до сих пор не нашли повсеместного применения в качестве продуктов питания [3].

Фитокомпозиция – определенные ингредиенты, входящие в состав фиточая. Особенно полезными, вкусными и ароматными являются фитокомпозиции, состоящие из 4-5 элементов, каждый из которых усиливает действие другого.

Сегодня на рынке представлено большое количество видов фиточая, которые оказывают определенное воздействие на организм. Самыми популярными являются: общеукрепляющий, тонизирующий, фиточай для похудения, для улучшения пищеварения, почечный, при заболеваниях печени, успокаивающий, слабительный.

Известно, что многокомпонентные растительные средства более эффективны, в сравнении с фитолечарствами, состоящими из одного ингредиента. Но, чтобы сбор и правда оказал желаемый эффект, его нужно, словно пазл, собрать правильно, руководствуясь определенными нормами. Основные правила можно сформулировать следующим образом: определить желаемый эффект; выбрать основной компонент сбора; определить пропорции основных компонентов; изучить противопоказания; проанализировать совместимость компонентов по способу приготовления; проанализировать химическую совместимость; регулировать количество ингредиентов.

Составление рецептуры фиточаев требует внимательности и глубоких познаний в спектре действия и особенностях химического состава растений. Руководствуясь общими правилами, можно составить правильный травяной сбор, создавать натуральные травяные лекарства для лечения и профилактики различных заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ядковская С.Э. Биологически активные добавки в технологии безалкогольных напитков [Электронный ресурс] / С.Э. Ядковская, Е.А. Горчакова, В.Л. Лаврова, М.В. Гернет // Пиво и напитки. – 2002. – №1. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=6580178>. – Дата доступа: 11.10.2021.

2. Коростылева Л.А. Сухие фиточаи на основе дикорастущих растений [Электронный ресурс] / Л.А. Коростылева, Т.В. Парфенова, О.В. Воронина // Пиво и напитки. – 2005. – №4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/suhie-fitochai-na-osnove-dikorastuschih-rasteniy>. – Дата доступа: 03.10.2021.

3. Клинецвич В.Н. Фиточай: состав, свойства, производство (обзор) / В.Н. Клинецвич, Н.В. Бушкевич, Е.А. Флюрик // Труды БГТУ. Сер. 2, Химические технологии, биотехнологии, геоэкология. – 2021. – № 1 (241). – С. 5–23.