

бобові культури окрім сої [2]. Крім того, нут найбільш посухостійка культура серед бобових. Завдяки міцній кореневій системі та раціональному використанню вологи нут найбільше пристосований для вирощування в умовах недостатнього зволоження. Це єдина бобова культура, яка дає сталі, високі врожаї в засушливих та жарких умовах. Разом з тим він добре реагує на зрошення.

Насіння нуту містить багато фосфору, калію та магнію, а також лецитину, рибофлавіну (вітамін В2), тіаміну (вітамін В1), нікотинової та пантетинової кислот, холіну. Вміст вітаміну С в насінні коливається від 2,2 до 20 мг на 100 г сухої речовини, причому в пророслому насінні його вміст швидко збільшується і на 12-й день після проростання становить 147,6 мг на 100 г сухої речовини [1].

Список використаних джерел

1. Бушулян, О.В. Стійкість нуту до збудників фузаріозу в лабораторних умовах [Текст] / О.В.Бушулян, О.В.Бабаянц, В.І.Січкарь // Науково-технічний бюлетень ІОК УААН. – Запоріжжя. – 2000. – Вип. 5. – С. 119–122.
2. Вавилов, П.П. Бобовые культуры и проблема растительного белка [Текст] / П.П.Вавилов, Г.С. Посыпанов – М. : Рассельхозиздат, 1983 – 256 с.
3. Довідник з вирощування зернових та зернобобових культур [Текст] / [В.В. Лихочвор, М.І. Бомба, С.В. Дубковецький та ін.]. – Львів : Українські технології, 1999 – 408 с.



Дзюба Надія

к.т.н., доцент

Землякова Олена

старший інженер

Куш Анастасія

студентка

Одеська національна академія харчових технологій

м. Одеса

ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Для натурального, здорового і в оздоровлюючого харчування має значення не лише те, що і скільки ми їмо, але й коли і як. Безліч так званих хвороб цивілізації пов'язані не лише з сучасним способом життя, але й перш за все з денатурованими продуктами харчування і способами їх комбінування в процесі споживання. На даний час лікарі і дослідники-дієтологи «рвуться у відкриті двері». Проте, скільки людей з надлишковою вагою, скільки страждає від різних порушень травного тракту, високого тиску, діабету і безлічі інших хвороб, виникнення яких пов'язане з неконтрольованою їжею. Тому, не дивлячись на широку пропаганду різних дієт, можна передбачити, що суспільство відносно культури харчування знає недостатньо.

Несприятливий вплив має їжа, що перевантажена легкозасвоюваними вуглеводами – цукром, кондитерськими виробами, виробами з борошна вищих сортів та ін. Збуджуючу дію надають кава, міцний чай, смажені страви, особливо жирні сорти м'яса, птиці, риби та ін. І навпаки, підвищене споживання овочів, фруктів і ягід, хліба з нижчих сортів борошна, які містять висівки, вареного м'яса, сиру і кисломолочних продуктів сприяє зниженню нервово-емоційної збудливості. Ці дані підтверджені експериментальними дослідженнями і практичними спостереженнями багатьох фахівців в області гігієни і фізіології харчування.

Сучасна дієта українців характеризується високою часткою вживання простих, легкозасвоюваних жирів, білків і вуглеводів і зменшенням вживання харчового волокна, тобто грубих сортів хліба, овочів, фруктів і ягід, тому серцево-судинні захворювання серед них є головною причиною підвищення рівня смертності за останніх 100 років. Так, наприклад, якщо в 1900 р. смертність від серцево-судинних захворювань складала 14,2%, то в 1977 р. вона досягла 48% від загальної смертності в країні. Встановлено, що населення, що вживає їжу з низьким рівнем жирів і збільшеним вмістом продуктів рослинного походження (овочі, фрукти, ягоди, гриби, горіхи, зернові продукти), має менший відсоток серцево-судинних захворювань.

Харчовим волокнам відводиться важлива роль в клінічній картині при певних порушеннях функцій прямої кишки, обміну вуглеводів і ліпідів. Вони збільшують дефекацію, будучи провідником води з фекаліями. Встановлена позитивна дія волокон при запорах. Збільшуючи вихід фекальних мас, вони сприяють видаленню жовчних кислот і гормонів, похідних холестерину, які потрапили у кишечник, і знижують зворотне їх всмоктування в кров. Певні види волокон зменшують швидкість всмоктування глюкози після їжі.

Деякі види харчових волокон впливають на жировий обмін. Вони зменшують вміст тригліцеридів і холестерину в плазмі і змінюють профіль жирових речовин в такому напрямі, який гальмує розвиток атеросклерозу. Окремі волокна здатні втручатись в циркуляцію жовчних кислот, сприяючи їх виведенню з фекаліями. Дослідження показали, що ряд харчових волокон захоплює не лише жовчні кислоти, але й холестерин, жирні кислоти. Встановлений зв'язок між раком прямої кишки і раціоном харчування з великою кількістю жиру, білка і малою кількістю харчових волокон.

Наступна важлива проблема в харчуванні людини пов'язана з тим, що в сучасних умовах людина може піддаватися різним видам інтоксикацій. Частина їх розвивається в результаті проникнення в організм токсичних речовин із зовнішнього середовища за рахунок забруднення повітря, води, харчових продуктів; інша – за рахунок утворення токсинів з самого організму, третя пов'язана з широким поширенням нікотинової і алкогольної залежності. Всі види інтоксикації несприятливо впливають на здоров'я людини, і в першу чергу на його нервову і серцево-судинну системи.

В результаті порушення мікрофлори кишечника починають переважати гнильні форми мікроорганізмів. При цьому виникає потік токсинів, який перевищує допустимий, нешкідливий їх рівень в організмі, який призводить до інтоксикації, порушенню багатовікової еволюційної «традиції» – співіснування людського організму з мікрофлорою шлунково-кишкового тракту. Аутоінтоксикація гнильними продуктами, що потрапляють з

кишечника, є одним з істотних чинників, що впливають на розвиток атеросклерозу і серцево-судинних захворювань. За теорією збалансованого харчування важливо врахувати, що їжа складається з декількох основних компонентів, різних за своїм біологічним значенням: харчові речовини – білки, вуглеводи, жири, вітаміни та ін.; баластні речовини; неживі (токсичні) речовини.

Окрім збалансованості окремих продуктів за основними, біологічними властивостями і кислотно-лужним еквівалентом необхідно враховувати їх пропорційне співвідношення, оскільки кожен продукт оптимально поєднується з іншим лише в певній кількості. Будь-яка страва характеризується не лише набором певних продуктів, але і їх відповідними пропорціями, порушення яких веде до погіршення властивостей готової страви – смаку, запаху, консистенції, поживності та ін.

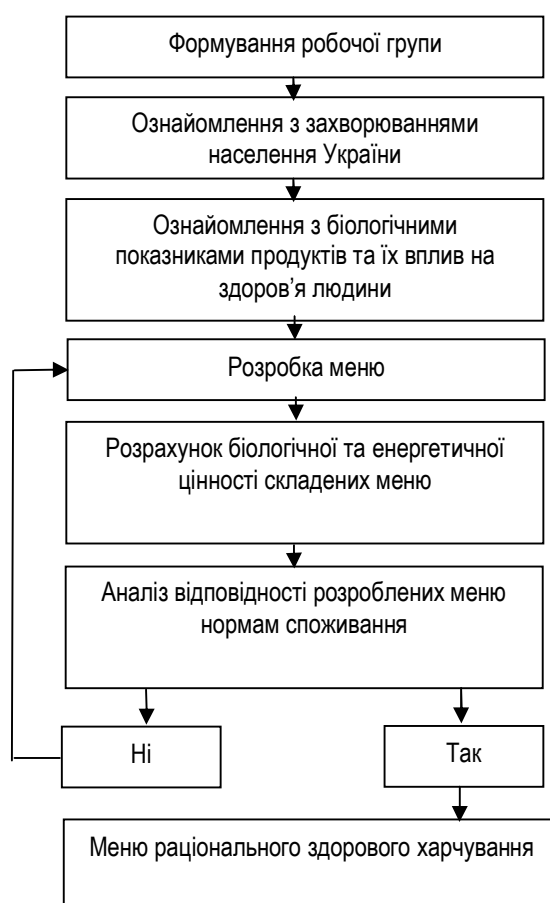


Рис. 1. Алгоритм розробки меню раціонального харчування

Одним із головних чинників оздоровлення є організація раціонального харчування. З точки зору фізіолого-гігієнічних основ харчування необхідно, щоб раціон людини містив усі необхідні інгредієнти. Харчові раціони повинні бути збалансовані за вмістом білків, жирів, вуглеводів.

Нами розроблено меню раціонального здорового харчування з врахуванням сезону та складено меню для реалізації на підприємстві, що надає послуги харчування. Для розробки меню раціонального здорового харчування було використано алгоритм

розробки меню раціонального харчування (метод Дельфі), який полягає в отриманні оптимальної інформації високої міри достовірності в процесі розробки меню для раціонального здорового харчування (рис. 1).

Організація здорового сімейного харчування жителів України надасть можливість знизити ризик порушення обміну речовин, підвищить резистентність організму до дії різних чинників, забезпечити адекватним харчуванням дітей та дорослих.

Постачання харчових речовин у щоденному раціоні повинне бути збалансованим за хімічним складом, надходити до організму з безпечними продуктами та містити біологічно активні компоненти сировини.



Дудка Микола

к. с.– г. н., с. н. с., завідувач лабораторії
ДУ Інститут зернових культур НААН
м. Дніпро

ФОРМУВАННЯ ВИСОКОПРОДУКТИВНИХ АГРОФІТОЦЕНОЗІВ У РАННЬОВЕСНЯНИХ ПОСІВАХ В ПІВНІЧНОМУ СТЕПУ УКРАЇНИ

Правильний добір видового складу компонентів та їх науково обґрунтоване співвідношення є важливою умовою одержання високого врожаю зеленої маси, збалансованої за вмістом протеїну при вирощуванні кормових сумісних агрофітоценозів. Інтродукція в культуру польового кормовиробництва капустяних видів рослин дає можливість істотно поліпшити поживність зелених кормів та збільшити їх виробництво у зеленому конвеєрі. Низка дослідників відмічають високу ефективність сумісних агрофітоценозів та необхідність науково обґрунтованого підбору видів рослин–компонентів для вирощування таких посівів з участю капустяних культур [1, 2, 3, 4].

Одним з найбільш перспективних компонентів в умовах північного Степу України для використання в кормових агрофітоценозах ранньовесняного строку сівби за нашими попередніми дослідженнями є редька олійна. Додавання цього компонента до складу злаково–бобових сумішок, рослини якого мають у вегетативній масі високий вміст води (залежно від фази розвитку 86–89%), дозволяє дещо подовжити використання зеленого корму ранніх ярих сумішок від періоду «бутонізація–цвітіння» до фази утворення стручків у капустяної культури [5].

На Ерастівській дослідній станції ДУ Інституту зернових культур НААН (Дніпропетровська область, П'ятихатський район) на протязі 25 років нами проводилися дослідження з розробки науково обґрунтованих основ та систем агротехнічних заходів по підвищенню кормової продуктивності як традиційних, так і нових та малопоширених однорічних культур, а також по створенню високопродуктивних сумісних агрофітоценозів при їх вирощуванні на зелений корм.