

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ СОВРЕМЕННЫХ ШИРОКО ПОТРЕБЛЯЕМЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Радзивил И., к.биол. н. Мартынова С.Н.

Харьковский национальный медицинский университет, г. Харьков, Украина

Питание любого человека преследует основную цель – снабжение организма адекватными пищевыми веществами, пластическими материалами и незаменимыми компонентами. Главный принцип питания – сбалансированность потребляемой пищи, благодаря чему в наибольшей степени обеспечивается удовлетворение потребности человека в энергии и основных пищевых компонентов. В сбалансированном питании предусматриваются оптимальные количественные и качественные взаимосвязи основных пищевых веществ – белков, жиров и углеводов. Для составления любого рациона питания необходимо знание о химическом составе продуктов, которые имеются в "Атласе химического состава продуктов питания". Однако, характеристика продуктов питания, имеющаяся в "Атласе" устарела (1982 год), современные данные практически отсутствуют. В то же время всем известно, что под действием различных экологических факторов состав продуктов способен меняться. **Целью** нашего исследования явилось изучение химического состава продуктов – источников полноценного белка, жиров и углеводов (хлеб, сыр, гречневая крупа, фасоль, говядина).

Материалы и методы. Купленные в супермаркете (пшеничный хлеб, твердый сыр) и на рынке (гречневая крупа, фасоль, говядина) продукты измельчались, озолялись в муфельной печи при температуре 600×С. Минеральный остаток растворялся в дистиллированной воде, анализировался состав биогенных элементов спектрофотометрическими методами с помощью наборов реагентов. Часть продуктов использовалась для определения белка, жиров и углеводов по принятым в пищевой промышленности методикам. Результаты исследования обрабатывались статистически.

Результаты. Установлено, что из 6 анализируемых образцов сыра только в 1 содержание белка соответствует данным "Атласа", в остальных в среднем на 30% ниже, содержание же жира во всех образцах завышено (в среднем на 15%). В составе всех сыров значительно снижено содержание Са и Mg при увеличенном содержании фосфатов. В составе пшеничного хлеба (8 образцов) содержание белка снижено в среднем в 1,6 раза, жиры соответствуют норме, содержание углеводов увеличено почти в 2 раза, снижено содержание Са, К, Mg, цинк не определяется. В составе гречневой крупы значительно снижено содержание железа (в среднем в 2 раза) и магния (в 1,5 раза), меди (в 1.3 раза). В составе фасоли содержание белка снижено в 1,5 раза, концентрация углеводов повышена в 1,6 раза, снижено содержания К, фосфора, железа. В составе говядины (5 образцов) содержание белка снижено (в среднем на 8%), повышено содержание жиров и углеводов (на 12%).

Вывод. Проведенный анализ свидетельствует о необходимости дальнейших исследований и пересмотра рационов питания.