

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Кондратьева Валерия Михайловна

магистрант, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Воронежский государственный университет инженерных технологий, РФ, г. Воронеж

HEALTHY FOOD IN THE LIFE OF A MODERN PERSON

Valeria Kondrateva

Master's Student, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Voronezh State University of Engineering Technologies, Russia, Voronezh

Аннотация. В настоящее время очень актуальна тема здорового питания. Именно благодаря употреблению правильной пищи обеспечивается нормальное функционирование человеческого организма. К продуктам такого питания относится растение Амарант. Из него получают различные виды продукции для функционального питания, которые содержат в своем составе большое количество полезных веществ, таких как витамины и микроэлементы.

Abstract. Currently, the topic of healthy eating is very relevant. It is through the use of proper food that the normal functioning of the human body is ensured. The products of this food include the Amaranth plant. It produces various types of products for functional nutrition, which contain a large number of useful substances, such as vitamins and microelements.

Ключевые слова: здоровое питание; Амарант; ценность Амаранта; правильное питание.

Keywords: healthy nutrition; Amaranth; the value of Amaranth; proper nutrition.

Введение

В современном мире у человека может возникнуть ряд проблем со здоровьем. Иногда в этом виновата экология, иногда – халатное отношение к симптомам заболеваний, которые только начинают проявляться.

Но сложности со здоровьем также могут возникнуть из-за неправильного питания. Читая состав на этикетке различных продуктов, чаще всего можно встретить вкусовые добавки, заменители натуральных ингредиентов и различные консерванты. Естественно, они оказывают негативное влияние на организм человека.

Однако в наше время все больше и больше создаются и производятся продукты, на основе натуральных компонентов, которые смогут сделать питание человека здоровым и сбалансированным.

Здоровое питание – это питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак. [3]

Хорошим примером продукта для здорового питания, который уже проходит большое количество лабораторных исследований, но еще редко встречается на полках супермаркетов, является амарант.

Амарант

Описание и польза

Амарант – это однолетнее травянистое растение с мелкими цветками из семейства Амарантовые. Из данного растения уже получают крупу, муку, масло и другое.

Основным преимуществом амаранта является то, что он не содержит глютен. Как известно, клейковина (глютен) пагубно влияет на ворсинки кишечника, что приводит к его неправильной и замедленной работе.

К слову, глютен содержится в пшенице, ржи, ячмене, соответственно, в пшеничной муке, в макаронных изделиях и т.д.

Потребление человеком в пищу большого количества продуктов, сделанных на основе данных злаков, приводит к нежелательным последствиям для ЖКТ.

Также амарант в своем составе не содержит холестерин. Поэтому для людей, имеющих какие-либо ограничения в питании, продукты из данного растения являются отличной пищей.

Семена амаранта тоже являются перспективным сырьем для производства крахмала, обладающего мелкокристаллической структурой, состоящей из крахмальных зерен правильной шарообразной формы. При проведении его ферментной обработки амилазами получают крахмалопродукты с различным содержанием легкоусвояемых сахаров. [4]

Именно поэтому, разработка продукции на основе амаранта имеет большое значение для человека.

Ценность Амаранта

На сегодняшний день уже изготавливается мука из амаранта, хлеб, масло, а также различные напитки и другое. Стоит упомянуть о том, что амарант богат различными витаминами и микроэлементами. Например, витамин С, витамины группы В (В3, В6, В12), кальций, магний и др.

Остановимся более подробно на ценных ингредиентах амаранта.

Амарант содержит альфа-линоленовую кислоту (жирная кислота омега-3) и линолевую кислоту (жирная кислота омега-6), а также ненасыщенные, незаменимые жирные кислоты, в которых наш организм очень нуждается, но не может производить самостоятельно.

В составе также присутствует лецитин – вещество, необходимое для активизации мозговой деятельности и укрепления памяти. [2]

Нельзя не сказать и о том, что амарант имеет превосходный аминокислотный состав, что имеет важное значение для человеческого организма.

Например, данное растение в высокой степени включает в себя незаменимую аминокислоту – лизин.

Лизин входит в состав практически любых белков, необходим для роста, восстановления тканей, производства антител, гормонов, ферментов, альбуминов.

Эта аминокислота оказывает противовирусное действие, особенно в отношении вирусов, вызывающих герпес. [1]

Вывод

В настоящее время все большее внимание уделяется продуктам для правильного питания, потому что только потребляя их, человечество ждет здоровое и светлое будущее. И, несмотря на то, что в России переработка амаранта находится на начальном этапе и ограничивается в основном диетическими продуктами, некоторые из них весьма популярны. Технологи разрабатывают различные рецептуры, которые совсем скоро будут активно применяться на производстве.

Поэтому целесообразно проведение дополнительных научных исследований, чтобы определить возможные перспективы использования амаранта в пищевой индустрии XXI века. [5]

Список литературы:

1. Дергаусов В.И. Амарант – культура перспективная / В.И. Дергаусов // Масла и жиры. – 2006. – №2. – С. 7.
2. Железнов А. В. Амарант – хлеб, зрелище и лекарство / А.В. Железнов // Химия и жизнь. – 2005. – № 6. – С. 56-61.
3. Кочеткова А.А. Современная теория позитивного питания и функциональные продукты / А.А. Кочеткова, А.Ю. Колеснов, В.И. Тужилкин // Пищевая промышленность. – 1999. – №4. – С. 7-10.
4. Росляков Ю.Ф. Перспективы использования амаранта в пищевой индустрии / Ю.Ф. Росляков, Н.А. Шмалько, Л.К. Бочкова // Известия вузов. – 2004. – №4.
5. Магомедов И.М. Амарант – прошлое, настоящее и будущее / И.М. Магомедов, Т.В. Чиркова // Успехи современного естествознания. – 2015. – № 1-7. – С. 1108-1113.