

# Сільський ГОСПОДАР

9-10/2005



# ЯК ПОКРАЩИТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

В наш час пріоритетним напрямком розвитку всього цивілізованого суспільства стає здоров'я людини. Тільки ті люди, які подолали бар'єр байдужого ставлення до себе, до свого здоров'я, усвідомили, що саме вони є вищою цінністю суспільства, здатні, укріпивши власне здоров'я, побудувати світового рівня державу.

Стан здоров'я людини можна покращити, налагодивши здоровий спосіб життя та розумне харчування. Єдиного рецепту розумного харчування не існує. Воно залежить від багатьох факторів: стану довкілля, здоров'я, віку, професії, умов праці, індивідуальних особливостей організму людини тощо. Тому оздоровче харчування необхідно будувати з урахуванням всіх цих умов. Полегшити налагодження розумного харчування як в організованих колективах, так і в родинному чи індивідуальному харчуванні повинні оздоровчі продукти спеціального призначення. На сьогодні на ринку України з'явилися різні імпорتنі та вітчизняні продукти харчування і харчові біологічно активні добавки (БАР), які широко рекламують в засобах масової інформації, продають за невинувато високими цінами. Це продукти зниженої калорійності для похудіння, продукти або харчові добавки радіозахисної дії, продукти, які стимулюють дію природних захисних сил організму, цукрозамінники тощо. На жаль, реклама таких продуктів не супроводжується достатнім науковим обґрунтуванням, часто залишається невідомим їх рецептурний склад, допускається фальсифікація. Тому вживання таких продуктів може призвести не до покращення здоров'я людини, а, навпаки, до його погіршення.

Важливим моментом є надходження до організму людини не тільки певної кількості основних харчових речовин, але й їх якість, збалансованість поживних речовин. Так, наприклад, оптимальним співвідношенням білків, ліпідів, вуглеводів у раціоні людини є 1:4:1, що сприяє кращому засвоєнню цих компонентів в організмі. Таким чином, під збалансованим харчуванням необхідно розуміти науково обґрунтовані співвідношення поживних речовин у раціоні. Засновником такої наукової концепції, яка базується на відповідності хімічної структури їжі до

*І. М. ГУШНЯНСЬКИЙ, канд. біол. наук, доц.,  
М. З. ПАСКА, канд. вет. наук, ст. викладач,  
І. М. МАРТИНЮК, асист.*

**Львівська національна академія  
ветеринарної медицини імені С. З. Гжицького**

ферментних систем організму, є Покровський О.О. На основі цієї концепції була розроблена формула збалансованого харчування і характеристика енергетичної цінності різноманітних продуктів та страв.

Аналіз харчового статусу населення нашої країни виявляє деякі відхилення від формули збалансованого харчування: завищена калорійність раціону в основному за рахунок тваринних жирів і вуглеводів, дефіцит білків, вітамінів і харчових волокон, а також недостатнє споживання жирів рослинного походження. Однією з причин такого дисбалансу є виробництво харчовою промисловістю продуктів, які не відповідають сучасним вимогам за показниками харчової і біологічної цінності. Останнім часом у харчовій галузі України визначилась певна тенденція: створення і випуск спектру харчових продуктів заданої якості – малокалорійних, зі зниженим вмістом тваринного жиру, легкозасвоєваних вуглеводів і кухонної солі, збагачених білками і баластними речовинами.

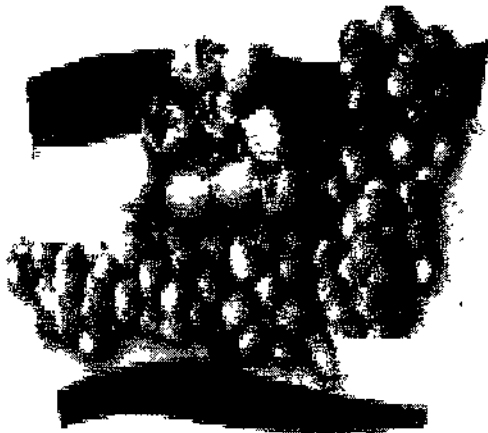
На сьогодні в Україні основними факторами ризику здоров'я населення є фоновий вплив малих доз радіації, забруднення продуктів харчування важкими металами і пестицидами; розбалансованість раціону харчування; дефіцит окремих компонентів поживних речовин; постійний стрес під впливом різноманітних соціальних і економічних факторів.

Літературні дані свідчать, що у профілактиці захворювань важливу роль відіграє харчовий фактор. Цей фактор (якісна їжа) має сприяти усуненню метаболічних порушень, нормалізації імунного статусу, виведенню радіонуклідів, важких металів та інших токсичних речовин з організму.

Таким чином, дотримання науково обґрунтованих принципів оздоровчого харчування є обов'язковою і невід'ємною складовою комплексних заходів, спрямованих на покращення стану здоров'я населення та зменшення впливу негативних чинників навколишнього середовища.

# СОЄВА ОЛІЯ

Соева олія в Україні зараз виробляється у досить великих обсягах, її одержують з бобів сої *Soja max*, при цьому соевий шрот є не менш цінним продуктом ніж олія внаслідок дуже високого вмісту білку. Сира соєва олія має коричневий колір зі зеленуватим відтінком, а також характерний специфічний смак та запах.



Високоякісна олія після рафінації (дезодорації), яка власне надходить на український ринок, має солон'яно-жовтий колір, практично без запаху та з ледь помітним притаманним їй смаком. Головним споживачем соєвої олії в Україні є кондитерська промисловість. Тут олія використовується завдяки високій стійкості щодо псування. Високі антиоксидантні властивості соєвої олії пояснюються як високим вмістом антиоксидантів (перш за все вітаміну Е), так і вдало та влучно знайденими домішками, що значно посилюють антиоксидантну властивість вітаміну Е. Практично вся соєва олія, що надходить з-за кордону стабілізована такими антиоксидантними домішками як природного, так і штучного походження. На світовому ринку ціни на соєву олію помітно менші ніж на соняшникову, тому слід чекати, що з

*Р. Й. КРАВЦІВ, д-р біол. наук,  
академік УААН, проф.,*

*М. З. ПАСКА, канд. вет. наук, ст. викладач  
М. Г. ЛИЧУК, канд. вет. наук, асист.*

*Львівська національна академія  
ветеринарної медицини імені С. З. Гжицького*

поширенням зовнішніх зв'язків та розширенням виробництва сої в Україні, а це відбувається досить швидко, соєва олія займе більш почесне місце у виробництві олійно-жирової продукції (перш за все маргаринової продукції та майонезу).

Соева олія належить до групи лінолево-олеїнових олій. Жирно-кислотний склад її триацилгліцеринів (середні значення) такий (у %): лінолева 50-57, олеїнова 23-29, ліноленова 7-9, насичені кислоти -12-15 (з них близько 2/3 пальмітинової кислоти, решта — стеаринова, міристинова, бегенова). Співвідношення жирних кислот залежить від походження олії. У екстракційній олії міститься до 1,5-2% фосфатидів. Цінним компонентом соєвої олії є вітамін Е. Його вміст в олії досягає 280 мг%, що є одним із найвищих показників для олій, що виробляються як харчові продукти.

Соеву олію (ДСТ 7825—76) виробляють: гідратованою 1-го і 2-го сортів; рафінованою невібіленою; рафінованою вибіленою; рафінованою дезодорованою.

Для харчових цілей використовують олію рафіновану дезодоровану, гідратовану 1-го сорту — пресову. Товарна соєва олія повинна бути прозорою, а в гідратованій олії 2-го сорту допускається легке помутніння. Смак і запах рафінованої дезодорованої олії знеособлені, недезодорованої і гідратованої — властиві соєвій олії, без сторонніх присмаків і запахів.

Соеву олію вживають у їжу та як сировину для виробництва маргарину. В їжу використовується тільки рафінованою. Цей вид рослинної олії найбільш розповсюджений у країнах Західної Європи, у США, Японії і Китаї. У Сполучених Штатах соєва олія займає майже 4/5 ринку олій.

1. Современное состояние производства и применение соевого масла / М. Семон, М. Паттерсон, П. Уайборни та ін. / Масла и жиры. 2004. №7. 2. Хімія жирів / Ф. Ф. Гладкого. Харків, 2002. 3. Пищевая химия / Нечасва А. П. Санкт-Петербург, 2001. 4. І. М. Демидов, В. К. Тимченко Споживчі властивості харчових жирів продуктів. Харків, 2005. 5. Є. В. Тищенко, П. Х. Пономарьов. Харчові жири. К., 2005.