(cc) BY

БИОЛОГИЯ

Автор:

Третьякова Яна Алексеевна

ученица 8 «Г» класса

МБОУ «СОШ №15»

г. Мичуринск, Тамбовская область

ВРЕДНЫЕ ВКУСНЯШКИ И ПОЛЕЗНЫЕ АНАЛОГИ

Аннотация*: автором статьи установлено, что включение в рацион школьников полезных продуктов питания будет способствовать повышению естественного иммунитета, а также укреплению здоровья.*

Ключевые слова*: здоровое питание, школьники, растительное сырье, чипсы.*

В настоящее время остро стоит проблема здорового питания среди детей и подростков. Это обусловлено тем, что современные школьники предпочитают включать в свой рацион так называемые «вредные вкусняшки». Употребление которых оказывает негативное влияние на нормальный рост и развитие, а также приводит к нарушению внимания, проблемам с воображением и логическим мышлением.

К одним из таких «вредных вкусняшек» можно отнести и чипсы. Их употребляют во время перемен в школе, на природе, во время просмотра кинофильмов, а иногда даже просто от скуки. С первого взгляда, кажется, что в этом ничего особо страшного нет, ведь чипсы – это обычная жареная картошка, которую многие готовят у себя дома.

Однако эта ситуация складывается совершенно в ином спектре. Ранее чипсы готовились из картофеля, нарезанного тонкими ломтиками, а сейчас большинство производителей использует в качестве сырья всего лишь *пшеничную или кукурузную муку.*

Крахмал является ещё одним незаменимым компонентом картофельных чипсов. Довольно часто производители берут для изготовления чипсов *модифицированный соевый крахмал.* По истечении определённого времени в организме такой крахмал преобразуется в глюкозу, которая накапливается в печени, что в некоторых случаях приводит к ожирению.

В настоящее время в производстве данного продукта применяют ряд *приправок и вкусовых добавок*, прежде всего – глутамат натрия, который существенно улучшает вкус чипсов. В итоге получается вкусно, но очень опасно для здоровья.

Глутамат натрия (глютамат натрия) – пищевая добавка – Е621. Эта добавка обладает токсическими свойствами и излишне возбуждает клетки головного мозга. Может вызывать пищевую зависимость и привыкание. Организму перестаёт нравиться еда из натуральных продуктов, и человек просто не может обходиться без глютамата натрия, и добавляет его в блюда снова и снова.

В связи с выявленным явным вредом чипсов актуальным является изыскание альтернативных продуктов из растительного сырья для расширения ассортимента здоровых продуктов питания.

Выбор основного растительного сырья должен в первую очередь быть направлен на реальную ситуацию в структуре питания конкретного региона и учитывать вкусовые предпочтения детей.

Для исследования возможности создания аналогов «вредных» картофельных чипсов было отобрано растительное сырье (свекла, яблоки и тыква).

Свекла – целебный уникальный продукт. Красный цвет свекле придает бетаин (beta – свекла). Бетаин снижает уровень токсичной аминокислоты (гомоцистеина), вызывающей заболевания сердечно-сосудистой системы. Свои полезные свойства свекла сохраняет как в сыром, так и в вареном виде. При хранении все полезные свойства свеклы сохраняются в течение длительного времени (почти до зимы). Регулярное употребление свеклы поможет вывести радиацию и соли тяжелых металлов из организма, помогает бороться с раковыми клетками.

Яблоки – источник сахаров, органических кислот (яблочная и лимонная), минеральных веществ. В плодах имеются пектиновые, дубильные и ароматические вещества (провитамин А, витамины группы В, С и Д).

В тыкве содержатся глюкоза, фруктоза, сахароза, пектины; соли калия, кальция, магния, железа, меди, кобальта, цинка. Самое ценное вещество, содержащееся в тыкве – каротин (провитамин А). В ней также содержатся витамины, А, В1, В2, В6, С, D, PP, Е, кроме того довольно редкий витамин Т, влияющий на обменные процессы в организме. Много кислот, включая никотиновую. Много солей различных микроэлементов и т. д.

Технология приготовления полезных чипсов довольно проста, и включает следующие этапы: подготовка необходимых ингредиентов (свекла, яблоки или тыква, оливковое масло, морская соль); нарезка сырья тонкими ломтиками; обваливание в масле и соли; подсушивание при температуре 160°С 15 минут.

Из выше изложенного можно сделать вывод, что использование натурального растительного сырья для приготовления полезных и вкусных чипсов, будет способствовать не только расширению ассортимента здоровых продуктов, но и укреплению естественного иммунитета детей и подростков.

Список литературы

1. Попова Н.В. Технология продуктов детского питания / Н.В. Попова, А.Ю. Просеков, Л.Т. Серпунина [и др.] // Учебное пособие – М.: ДеЛи принт, 2009. – 472 с.

2. Функциональные продукты питания: Учебное пособие / Коллектив авторов. – М.: Кнорус, 2012. – 304 с.