

*Скиданова Марина Андреевна*

студентка

*Волкова Ольга Валерьевна*

студентка

*Биньковская Ольга Викторовна*

канд. биол. наук, доцент

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»)

г. Белгород, Белгородская область

## **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИНУЛИНА В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ**

*Аннотация: в данной статье рассмотрены проблемы рационального и оптимального питания. Представлен анализ продуктов и напитков с инулином. Обосновывается целесообразность использования инулина в качестве функционального компонента для пищевых продуктов, показано его положительное воздействие на организм человека.*

*Ключевые слова: функциональное питание, инулин, пребиотик, диетические волокна.*

Многочисленные исследования последних десятилетий убедительно показали, что продукты питания содержат природные компоненты, не только обладающие пищевой ценностью для организма, но и регулирующие его многочисленные функции. Предметом обсуждения все чаще становятся проблемы рационального и так называемого оптимального (здорового) питания, которое предусматривает индивидуальный подбор пищи, в максимальной степени удовлетворяющий потребностям человека в энергетических, пластических и регуляторных компонентах. При этом биологически активные вещества, содержащиеся в продуктах питания, при систематическом употреблении способны поддерживать и регулировать конкретные физиологические функции организма, биохимические

и поведенческие реакции, что может способствовать сохранению здоровья человека, формированию устойчивости к заболеваниям.

«Функциональное питание» предусматривает систематическое употребление продуктов естественного происхождения, оказывающих регулирующее воздействие на организм человека. Питание может считаться функциональным, если продукты, входящие в его состав, положительно влияют на одну или несколько функций организма.

Инулин – это естественный пребиотик, который содержится более чем в 36 тысячах видах растений и состоит из фруктозных звеньев. Расщепить его способны только полезные бифидо- и лактобактерии. Питаясь инулином, они растут и начинают вытеснять патогенные бактерии, тем самым, улучшая процессы пищеварения. Инулин является диетическим растительным волокном, которое на протяжении тысячелетий является частью нашего питания. Рекомендуемая дневная доза чистого инулина в качестве биологически активной добавки к питанию составляет 2,5–8 граммов.

Диетические волокна исключительно важны для здорового питания. На сегодняшний день во многих странах использование их с каждым днем возрастает. Люди, часто употребляющие в пищу растительные волокна, в частности инулин, отмечают заметное улучшение самочувствия. Инулин особенно необходим при несбалансированном питании, злоупотреблении углеводными и крахмальными продуктами, острых и хронических заболеваниях кишечника, ожирении.

Инулин относится к группе пребиотиков, веществ, в большинстве своем не адсорбируемых в кишечнике человека, но благотворно влияющих на организм хозяина путем селективной стимуляции роста и активации метаболизма полезных представителей его кишечной микрофлоры. При попадании в пищеварительный тракт инулин проходит в неизменном виде в желудок и тонкий кишечник, а в толстом кишечнике проявляет свои функциональные свойства на уровне его симбиотической флоры, избирательно стимулируя рост и метаболическую активность бифидо- и лактобактерий. Ежедневное употребление инулина значи-

тельно повышает количество бифидобактерий в кишечнике, которые в свою очередь подавляют развитие патогенных бактерий (энтеробактерии, кишечные палочки), что приводит к улучшению состава кишечной флоры.

В современной пищевой промышленности насчитывается 2 000 разнообразных продуктов и напитков с инулином, включая мороженое, сыр, хлебобулочные и макаронные изделия, продукты детского питания и др. В России большим спросом у покупателей пользуются такие содержащие инулин продукты, как «Русский шоколад» без сахара, детская каша Heinz с пребиотиками, кефир «Biomax эффективный» компании «Вимм-Билль-Данн». Наиболее широко применяется инулин как основной компонент для производства фруктозы (фруктового сахара), заменяющей свекольный сахар в молочных продуктах и десертах.

Другое распространенное применение инулина – диетические продукты как для диабетиков, так и для общего употребления в профилактических целях. Так, применение инулинсодержащих добавок в практике лечения больных сахарным диабетом 2-го типа позволило снизить гликемию на 22–24% и дозу лекарственного средства на 25%, что свидетельствует о восстановлении чувствительности тканей к углеводам после приема инулина. Инулинсодержащие добавки оказывают специфическое действие на толерантность тканей к углеводам, что позволяет избежать назначения акарбозы и бигуанидов при лечении, в том числе метаболического синдрома. Потребление инулинсодержащих добавок приводит к снижению уровня сахара в крови и нормализации показателей жирового обмена.

### ***Список литературы***

1. ГОСТ Р 52349 – 2005 «Продукты пищевые функциональные. Термины и определения». – М.: Стандартинформ, 2005. – 4 с.
2. Пищевые волокна в продуктах питания / Л.Г. Ипатова, А.А. Кочеткова, А. П. Нечаев // Пищевая промышленность. – 2007. – №5. – С. 32–33.
3. Продукты, содержащие инулин. Польза инулина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.coral-club.ua/article/view/produkti\\_soderzhaschie\\_inulin\\_polza\\_inulina.html](http://www.coral-club.ua/article/view/produkti_soderzhaschie_inulin_polza_inulina.html)