

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 «Віомах ефективний» 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