

Христинина Евгения Викторовна

студентка

ФГБОУ ВО «Российский экономический
университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

ДОБАВКИ В СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Аннотация: в статье приведена информация об основных группах добавок для функциональных продуктов, направленных на улучшение деятельности желудочно-кишечного тракта. Автор считает, что в настоящее время остро стоит проблема создания продуктов, которые обладают лечебно-профилактическими свойствами.

Ключевые слова: функциональные пищевые добавки, функциональные продукты, полезная микрофлора, пищевые волокна.

Известно, что питание оказывает значительное влияние на состояние здоровья человека. В последние годы наблюдается постоянный рост количества людей, имеющих нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта [3].



Рис.1. Количество людей с заболеваниями ЖКТ в России

В соответствии с ГОСТ Р 52349–2005, функциональным пищевым продуктом является пищевой продукт, который предназначен для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения, снижающий риск развития заболеваний, которые связаны с питанием, сохраняющий и улучшающий здоровье за счет наличия в его составе физиологически функциональных пищевых ингредиентов.

Функциональными пищевыми ингредиентами считаются биологически активные, безопасные для здоровья, имеющие точные физико-химические характеристики ингредиенты, для которых выявлены и научно обоснованы свойства, установлены нормы ежедневного потребления в составе пищевых продуктов, полезные для сохранения и улучшения здоровья [1].

В соответствии с ГОСТ Р 54059–2010, функциональными добавками в функциональные продукты, направленные на поддержание деятельности ЖКТ являются пробиотики, пребиотики, синбиотики и пищевые волокна. Данные добавки направлены на поддержание и улучшение состояния слизистой оболочки ЖКТ, уменьшение времени транзита пищевой массы, обеспечение формирования стула, увеличение популяции и видового состава нормальной микрофлоры и так далее [2].

Таким образом, среди добавок для специальных продуктов питания, которые направлены на нормализацию ЖКТ, можно выделить следующие: добавки с содержанием полезной микрофлоры и добавки с содержанием пищевых волокон.

К первой группе (добавки с содержанием полезной микрофлоры) относятся, например, настойка чайного гриба, дрожжевые экстракты, лактулоза, комбинированные молочные закваски (в основном на основе бифидобактерий) и т. д. Используемые микроорганизмы продуцируют такие антимикробные вещества, как бактериоцин, молочная и уксусная кислоты и др., способствуют восстановлению микрофлоры кишечника, а также нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.

Ко второй группе относятся пищевые волокна. Они не перевариваются пищеварительными ферментами организма, однако перерабатываются полезной

микрофлорой кишечника. Это, например, пшеничные, ржаные отруби, концентраты пищевых волокон, метилцеллюлоза, пектин и т. д. Данные вещества способствуют стимуляции деятельности кишечника, нормализации среды обитания бактерий кишечника, росту жизненно важных лакто- и бифидобактерий. Абсорбционные свойства и антиоксидантная активность пищевых волокон способствуют выведению токсинов из человеческого организма. Они создают гелеобразные структуры, тем самым ускоряя опорожнение желудка и скорость прохождения пищи через ЖКТ. Необходимо также сказать о росте популярности различных кисломолочных напитков с добавлением в них пищевых волокон. Например, питьевые йогурты «Активиа» фирмы Danone с добавлением злаков (мюсли, ржаные отруби) или же йогурт «Супер овсянка» той же фирмы (он также содержит злаки (овес, пшеница)).

Таким образом, в настоящее время остро стоит проблема создания продуктов, которые обладают лечебно-профилактическими свойствами. Её можно решить, если разрабатывать технологии комбинированных продуктов питания с использованием функциональных ингредиентов. Что касается добавок для функциональных продуктов, предназначенных для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, то их основу в настоящее время составляют полезная микрофлора и пищевые волокна.

Список литературы

1. ГОСТ Р 52349–2005 Продукты пищевые. Продукты пищевые функциональные. Термины и определения (с Изменением N 1) [Электронный ресурс]. – Режим доступа – <http://docs.cntd.ru/document/1200039951>
2. ГОСТ Р 54059–2010 Продукты пищевые функциональные. Ингредиенты пищевые функциональные. Классификация и общие требования [Электронный ресурс]. – Режим доступа – <http://www.internet-law.ru/gosts/gost/50895/>
3. Российский статистический ежегодник. 2017 (на русском и английском языках) / Russian statistical yearbook. 2017 (in Russian and English) [Электронный ресурс]. – Режим доступа – http://www.gks.ru/bgd/regl/b17_13/Main.htm