

Шегельман Илья Романович

д-р техн. наук, профессор, заведующий кафедрой

Васильев Алексей Сергеевич

канд. техн. наук, доцент

Кирилина Валентина Михайловна

канд. биол. наук, доцент

Смирнова Ольга Евгеньевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»

г. Петрозаводск, Республика Карелия

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ РАСТИТЕЛЬНОГО СОСТАВА ДЛЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ ЖИТЕЛЕЙ СЕВЕРНЫХ ШИРОТ

***Аннотация:** предложен функциональный пищевой продукт растительного состава для сбалансированного питания жителей северных широт с учетом их высоких энергозатрат и регулярного стресса, связанных с дискомфортными климатическими условиями.*

***Ключевые слова:** дискомфортные климатические условия, жители северных широт, сбалансированное питание, функциональный пищевой продукт.*

Анализ показал необходимость разработки рецептур функциональных пищевых продуктов для сбалансированного питания жителей Северных широт с учетом их высоких энергозатрат и регулярного стресса, связанного с дискомфортными климатическими условиями [1; 2]. Целевой группой для употребления таких продуктов являются лица, занимающиеся тяжелым физическим трудом или спортивной деятельностью в условиях северного региона, являющегося гипокомфортной зоной.

Петрозаводским государственным университетом предлагается функциональный продукт, технический результат которого заключается в обеспечении повышенного содержания витаминов, макро- и микроэлементов, наблюдаемых в

дефиците у жителей северных регионов России, высокой калорийности, способствовании восстановлению организма при высоких энергозатратах и регулярном стрессе, связанным с дискомфортными климатическими условиями.

Сущность заключается в следующем. Функциональный продукт растительного состава, включающий растения, произрастающие в Северных широтах, характеризуется весом 645 г, представляет собой смесь компонентов при следующем их соотношении, г: греча – 150,0; нут – 150,0; томаты молотые сушеные – 200,0; морковь сушеная – 100,0; эстрагон – 10,0; базилик сушеный – 10,0; петрушка сушеная – 10,0; соль йодированная – 15,0.

В качестве основы используют крупу гречневую. В качестве функциональных добавок используют нут, томаты молотые сушеные, морковь сушеную, эстрагон, базилик сушеный, петрушка сушеную, соль йодированную.

Способ приготовления функционального продукта растительного состава, включающего растения, произрастающие в Северных широтах, заключается в следующем. Смесь варится в кастрюле в горячей воде в течение 45 минут, после чего смесь следует процедить через дуршлаг.

Функциональный продукт растительного состава, включающего растения, произрастающие в Северных широтах, создан специально для жителей Северных широт. Он предложен с учетом восполнения дефицита витаминов, макро- и микроэлементов, наблюдаемых в дефиците у жителей северных регионов России с учетом их высоких энергозатрат и регулярного стресса, связанного с дискомфортными климатическими условиями.

Обогащение продукта всеми указанными витаминами и элементами осуществлено естественным способом, путем включения в состав продукта компонентов, богатых микронутриентами, являющимися дефицитными для жителей северных регионов России. Исключением является йод.

Профилактика дефицита йода у жителей северных регионов осуществлена путем добавления в функциональный продукт соли, обогащенной йодатом калия в соответствии с международными требованиями ВОЗ и ГОСТ 51575–2000 (40 ± 15 мг в 1 кг соли).

Список литературы

1. Shegelman I.R., Shchukin P.O., Vasilev A.S. (2019) Analysis of the current situation related to the food security of indigenous population of the Northern Russia // EurAsian Journal of BioSciences. – 2019. – №13. – Pp. 663–672.
2. Shegelman I.R., Galaktionov O.N., Kuznetsov A.V., Vasilev A.S. Sukhanov Y.V. Building of the Knowledge Base for the Elaboration of Processes of Food Raw Materials and Food Product Transportation by Means of Tractors and Road Vehicles // International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering. – 2019. – №8. – 2278–3075.