

# НОВИЙ ІННОВАЦІЙНИЙ ПРОДУКТ У ФУНКЦІОНАЛЬНОМУ І СПЕЦІАЛЬНОМУ ХАРЧУВАННІ – НАСІННЯ ЧІА

*Гарібо Лейла, Омельченко З.І.*

**Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна**

Шавлія іспанська (*Salvia hispanica*) або чіа відноситься до родини глухокропивових. Його батьківщина - територія сучасних Південної Мексики і Гватемали, його вирощували в Південній і Центральній Америці протягом тисячоліть. Насіння чіа тривалий час вживалися у їжу населенням латиноамериканським країн, користь яких перевірена часом і підтверджується результатами сучасних досліджень.

Цей трав'янистий однорічник нерідко виростає вище 175 см. Цінність представляє його насіння - дрібне, овальне, близько 1 мм в діаметрі. Воно буває чорним, білим, сірим, коричневим або строкатим, колір насіння не впливає на смак.

Історія застосування насіння чіа сягає своїм глибоким корінням в етноботаніку південноамериканського континенту. Ацтеки використовували насіння чіа поряд зі злаками, але після завоювання Америки конкістадорами ця культура була практично забута і не вирощувалась. Тільки починаючи з 90-х років 20 століття почали поновлюватися роботи з культивування рослини після вивчення цінного складу насіння, яке накопичує 32-39% рослинної олії, 64% в якій - поліненасичені (омега-3, незамінні для організму) жирні кислоти. Цей показник більш ніж в 40 разів більший ніж в маслиновій олії. Цей факт дав поштовх до подальшого дослідження насіння шавлії іспанської, і далі з'ясувалося, що за вмістом амінокислот, вітамінів групи В, К, РР, С, мікроелементів і інших цінних речовин, насіння чіа залишає позаду всі злакові, олійні та багато інших культур. Сьогодні можна сказати, що насіння чіа стають одними з основних блюд вегетаріанського столу [3,4,5].

Встановлено, що багато цінних мікроелементів насіння чіа беруть безпосередню участь у синтезі ферментів і гормонів, також позитивно впливають на роботу ендокринної системи. Окрім того, насіння чіа - відмінне джерело рослинного кальцію: в 100 г насіння міститься 631 мг кальцію, тобто в два рази більше, ніж в склянці молока. Насіння чіа також містить велику кількість фосфору.

Уже відомо, що прийом насіння чіа допомагає стабілізувати порушену роботу нервової системи, при цьому значно поліпшується пам'ять. Активізується робота м'язової, репродуктивної та імунної систем, так як насіння містить у складі цинк. Подальші дослідження показали, що насіння є прекрасним джерелом калію, а також містить мультівітамінний склад, саме тому завдяки їх вживанню можна легко уникнути такого неприємного явища, як судоми в м'язах, а також різких перепадів тиску у професійних спортсменів, що позитивно впливає на роботу серця, а також нормалізує обмін речовин.

Насіння здатне вбирати досить велику кількість рідини, об'єм якої в 10 разів перевищує масу насіння. Ця їх унікальна особливість важлива для людей, які відчувають досить високі фізичні навантаження (дайвери). Справа в тому,

що завдяки регулярному і правильному прийому насіння чіа, можливо підтримувати необхідний рівень гідратації всіх рідких середовищ організму людини на належному рівні.

Проведений аналіз свідчить, що насіння чіа - дійсно унікальний натуральний продукт, який не містить холестерину. Більш того, його корисні властивості поширюються на кровоносні судини (знижується рівень холестерину в крові, нейтралізуються шкідливі жири). Завдяки тому, що судини захищені від появи холестеринових бляшок, приходить в норму не тільки артеріальний тиск, але і знижується ймовірність розвитку різноманітних серцево-судинних захворювань.

Проведений аналіз свідчить, що насіння чіа - дійсно унікальний продукт. Воно позитивно впливає на процес регенерації травмованих тканин опорно-рухового апарату, тому насіння і функціональні продукти з ним рекомендується вживати спортсменам, які отримали серйозні травми в реабілітаційно-відновлювальному періоді.

Спеціалізовані зернові батончики корисні у харчуванні людей, які страждають захворюваннями шлунково-кишкового тракту, допоможуть уникнути небажаних ускладнень в післяопераційний період.

Пріоритетним напрямком в області створення нових харчових продуктів є розробка технологій виробів спеціалізованого призначення.

Сьогодні проводяться активні дослідження хімічного складу насіння, в результаті яких є надія знайти ефективні ліки від цукрового діабету, патологій травного тракту, онкологічних захворювань.

Всі корисні властивості насіння чіа обумовлені їх унікальним складом, тому їх планується широко використовувати для спеціалізованого і функціонального харчування [1,2].

#### **Список літератури:**

1. Егорова С.В., Акрамов И.С. Перспектива производства функциональных хлебобулочных изделий на ООО «Шифо-Чой». *Наука и образование: проблемы и стратегии развития*. 2016. № 1 (2). С. 161-163.
2. Егорова С.В., Якшин Г.Е., Моргачев Е. Н. Развитие концепции быстрого здорового питания на Российском рынке. *Наука и общество в современных условиях*. 2016. № 1 (4). С. 88-89.
3. Королёва Ю.М., Егорова С.В., Шумакова А.Н. Подтверждение соответствия качества и безопасности зерна, крупы, комбикормов и компонентов для их производства, включая выдачу сертификата качества. *Наука и общество в современных условиях*. 2016. № 1 (4). С. 89-93.
4. Фрагментарное исследование рынка функциональных продуктов питания из безглютенового сырья / И.А. Никитин, В.Г. Кулаков, Е.С. Коровина, А.И. Пыресева. *Хлебопродукты*. 2016. № 11. С. 29-31.
5. Безглютеновые мучные кондитерские изделия на основе амарантовой муки / И.А. Никитин, Е.С. Коровина, А.И. Пыресева, В.Г. Кулаков. Актуальные проблемы технических наук в России и за рубежом: III Международная научно-практическая конференция (г. Новосибирск, 15.02.2015 г). Новосибирск, 2015. С. 107.