

**Лазарєва Т.А., Благий О.С.,  
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ АКВАФАБИ З ЛЬОНУ**

Значного попиту у харчовій індустрії набуває використання аквафаби – рідини, отриманої після варіння бобових культур. Аналогічні функціонально-технологічні властивості можна отримати при використанні аквафаби з льону.

Вона містить поліненасичені жирні кислоти, харчові волокна, білки з повноцінним амінокислотним складом, макро- та мікроелементи і вітаміни (рис.1).

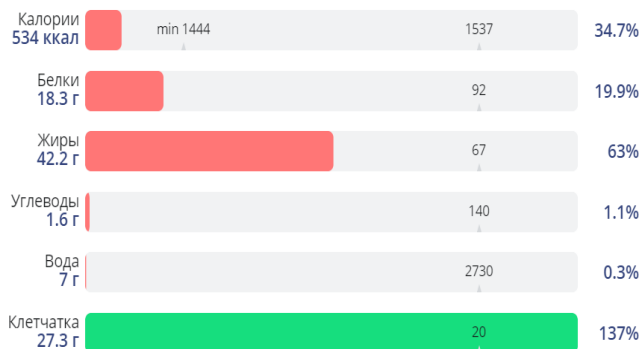


Рис. 1. Вміст Кбжв аквафаби з льону

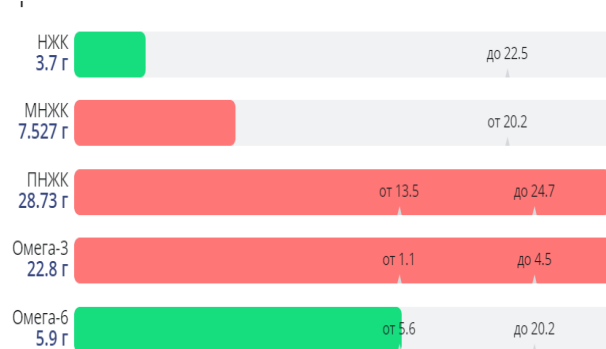


Рис. 2. Вміст жирних кислот аквафаби з льону

Високий вміст білка (близько 20%) та його збалансований амінокислотний склад характеризує підвищену біологічну цінність цього продукту.

Співвідношення  $\omega$ -3 до  $\omega$ -6 складає 1:0,3 (рис. 2), які забезпечують зниження рівня холестерину та тригліцеридів, очищення та відновлення еластичності судин, запобігають утворенню тромбів, нормалізують артеріальний тиск, підвищують антиоксидантні властивості організму.

Харчові волокна, що представлені у вигляді целюлози, слизу і лігнінів, мають здатність зв'язувати та виводити шкідливі речовини, перешкоджати швидкому всмоктуванню глюкози в тонкому кишечнику, знижують рівень холестеролу у крові. Так, функціональні властивості харчових волокон аквафаби з льону направлені на зменшення ризику серцевих хвороб, діабету, ожиріння і запальних процесів.

При цьому, лігнани проявляють антивірусні, антибактеріальні, протигрибкові, антиоксидантні, фітоестрогенні та онкопротекторні властивості. Аквафаба з льону також містить у своєму складі значну кількість вітамінів та мінеральних речовин (рис. 3).

Висока харчова цінність аквафаби з льону зумовлює перспективність її використання та подальші дослідження її функціонально-технологічних властивостей.

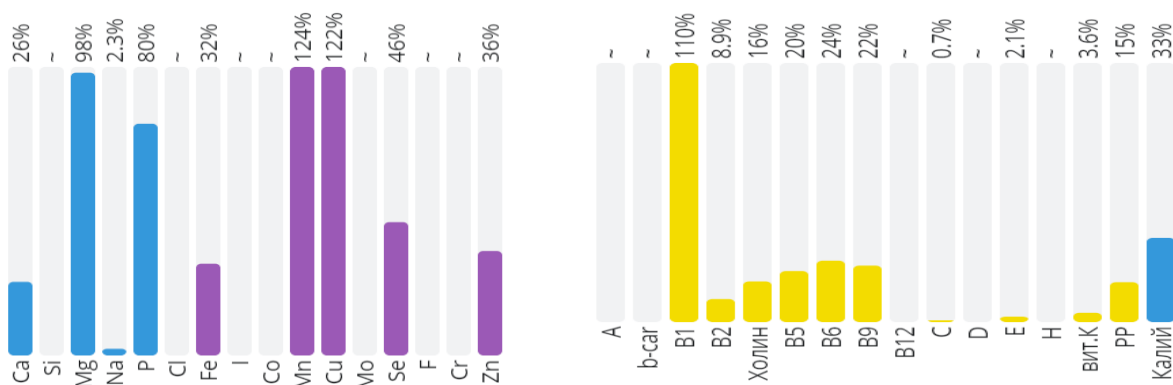


Рис. 3 Вміст вітамінів та мінералів у аквафабі з льону