

**Благий О. С., к.пед.н., Лазарєва Т. А., д.пед.н., УПА, м. Харків**  
**ТЕХНОЛОГІЯ МАФІНІВ ІМУНОМОДЕЛЮЮЧОЇ ДІЇ**

Зниження функцій імунної системи призводить до підвищення рівня захворюваності населення нашої країни. Оскільки резистентність захисних сил організму є зниженою, то застосування антибіотиків, протигрибкових, противірусних засобів, у таких випадках є малоефективним [1]. Тому виникає необхідність стимулювання власної імунної системи, зокрема шляхом споживання продуктів імуномоделюючої дії, серед яких можна виділити мафіни.

Так, метою дослідження є розроблення технології мафінів імуномоделюючої дії шляхом оптимізації їх рецептурного складу.

Найбільш оптимальними рецептурними компонентами обрано наступні: борошно мультизернове, гранатовий жмих, олія авокадо, простокваша, яйця перепелині, патока, морква, грецький горіх, ванільний цукор, цедра лимону, подрібнений мускатний горіх.

До складу мультизернового борошна входить 9 злаків: пшеничне, ячмінне, вівсяне, житнє, пшоняне, кукурудзяне, гречане, рисове борошно. Нутрієнтний склад такого борошна (на 100 г продукту) білків – 11,1 г; жирів – 2,33 г; вуглеводів – 68,6 г. Мультизернове борошно характеризується підвищеною харчовою цінністю за рахунок наявності амінокислот, макро- та мікроелементів, вітамінів, харчових волокон.

Гранатовий жмих має високий вміст поліненасичених жирних кислот, вітаміни групи В (В5, В6, В9), С, Е, К, РР, Fe, фітонциди. Таким чином, гранатовий жмих зміцнює імунітет, підвищує вироблення гемоглобіну, еритроцитів та стимулює процеси кровотворення.

Олія авокадо характеризується високим вмістом та оптимальним складом поліненасичених жирних кислот, містить тіамін, рибофлавін, холін, вітаміни В5, В6, В9, С, Е, К, РР, залізо, фосфор, магній. Так, оздоровча дія олії авокадо направлена на регулювання артеріального тиску, попередження появі тромбів, прискорення притоку крові до органів.

Запропонований склад мафінів проявляє імуномоделюючу дію за рахунок підвищення їх харчової та біологічної цінності, оптимізації вмісту поліненасичених жирних кислот, збагачення складу вітамінів та мінеральних речовин.

Література:

1. Хаитов Р. М. Основные принципы иммуномодулирующей терапии // Р. М. Хаитов, Б. В. Пинегин / Аллергия, астма и клиническая иммунология. — 2000. — № 1. — С. 9–16.