

Мірошниченко В. С.

ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ СИРОВИНИ З ЗАСПОКІЙЛИВИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ У ХАРЧУВАННІ НАСЕЛЕННЯ НА ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Населення нашої країни кожен день страждає від бойових дій, що відбуваються на території України. Українці відчувають стрес та глибокі переживання, страх, тривогу, як за себе, так і за близьких та рідних.

Мінімізувати шкідливі прояви стресу можливо за рахунок вживання продуктів харчування, які володіють заспокійливими властивостями. Проведемо аналіз нутрієнтів, що проявляють заспокійливу дію на нервову систему. Серед амінокислот, з яких складаються білки, особливого значення набуває *гліцин*. Ця речовина заспокійливо діє на нервову систему, внаслідок чого людина починає відчувати внутрішній баланс і перестає негативно реагувати на різні дратівливі чинники, уповільнює психоемоційне напруження, зменшує агресивність і підвищену збудливість, спростовує перебування в стресових ситуаціях.

Джерелом гліцину є білоквмісні продукти, а саме курячі та перепелині яйця, печінка деяких сортів риб, сири, горіхи, насіння, вівсянка, капуста білокачанна і кольорова, шпинат, ківі і банани. Серед мінеральних сполук виділяється *магній*, який має важливе значення для здоров'я нашого організму. Дефіцит магнію спостерігається при неправильному харчуванні, нестачі вітамінів і постійному стресі. Дана проблема також виникає у людей із захворюваннями серця, зайвою вагою і порушеним обміном речовин. Недолік магнію призводить до появи дратівливості, розвитку безсоння і головного болю.

При дефіциті макроелементу погіршується засвоєність багатьох вітамінів і корисних речовин, часто виникають судоми, нудота, біль в животі, порушення серцевого ритму і відчуття нестачі повітря. Серед продуктів, що містять багато магнію можна виділити зелені листові овочі: шпинат, капуста, авокадо; горіхи: мигдаль, арахіс, кеш'ю; насіння: гарбузове, чіа; овочі: картопля, морква, броколі; бобові: квасоля, горох, едамаме та соя; злаки: вівсянка, пшениця, коричневий рис; чорний шоколад. Вітамін В6 допомагає магнію краще всмоктуватися.

Крім того, цей вітамін бере участь в синтезі нейротрансмітерів, які регулюють емоції, включаючи серотонін, дофамін і гамма-аміномасляну кислоту (ГАМК). Він відіграє провідну роль в зниженні високого рівня гомоцистеїну в амінокислотах, що пов'язано з депресією та іншими психічними розладами, підвищує вироблення серотоніну - гормону настрою і радості. Основні джерела вітаміну В6: рослинного походження: пророщені зерна пшениці, хліб із борошна грубого помелу, рис, бобові, крупи, горіхи, цитрусові, шпинат, часник, томати, картопля морква і різні сорти капусти. До джерел вітаміну В6 тваринного походження відносять яйця, молоко, твердий сир, субпродукти, печінка, різновиди м'яса.

Робота виконана під керівництвом проф. кафедри ХТЛПід Лазаревої Т.А.