

Сычева О.В., Сычева В.В.
ФГБОУ ВО Ставропольский ГАУ, г. Ставрополь

СУПЕРФУДЫ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Сегодня здоровый образ жизни – это, с одной стороны, модный тренд, а с другой – осознанная необходимость. Население стало гораздо более образованным и продвинутым в отношении продуктов питания. Практически все читают на этикетке состав продуктов, отслеживают и регулируют количество потребляемых белков, жиров, углеводов, а некоторые ищут отзывы об интересующих продуктах в интернете, изучают информацию о влиянии пищевых ингредиентов на свое здоровье.

В перспективе тенденция здорового питания лишь усилится с развитием рынка Food Net, причем изменения в продуктовых предложениях диктуются

не только потребителями, но и государством. **Распоряжением Правительства РФ от 29 июня 2016 года № 1364-р утверждена Стратегия повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года** [8]. Одним из приоритетов в Стратегии названо развитие научных исследований в области питания населения, в том числе в области профилактики наиболее распространенных неинфекционных заболеваний. В частности, поставлена задача изучения того, какое влияние на организм человека оказывают продукты нового поколения с заданными характеристиками качества.

В этой связи на отечественном рынке уже практически сфор-

мировалось новое направление производство функциональных продуктов питания или обогащенных продуктов функциональной направленности, которые могут употребляться в целях профилактики тех или иных заболеваний [9].

В основу технологии получения таких продуктов положен принцип обогащения. То есть, возможно, либо добавить в рецептуру какого-либо традиционного продукта новый компонент суперфуд, обладающий определенными функциональными свойствами, либо произвести адекватную замену традиционного компонента на тот же суперфуд.

«Суперфуд» термин относительно новый, в переводе с английского суперфуд – «быстрая еда» (super – «скоростной», «быстрый», food – «еда»). Однако под этим термином принято подразумевать продукты натурального происхождения, как правило, заморского. Каждый из этих продуктов это кладеза полезных веществ в максимальной их концентрации, а при условии минимальной термической обработки они несут в себе потрясающую целительную мощь. При этом, естественно, суперфуды выгодно отличаются от любых медицинских препаратов, в том числе и биологически активных добавок, тем, что они абсолютно безвредны для организма [2].

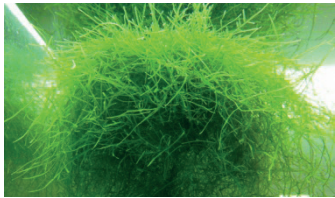
Признанными суперфудами являются ягоды годжи, семена чиа, спирулина и многие другие продукты. Потребление суперфудов глобальная модная тенденция в мире здорового питания, имеющая значительное число, как сторонников, так и противников [7].

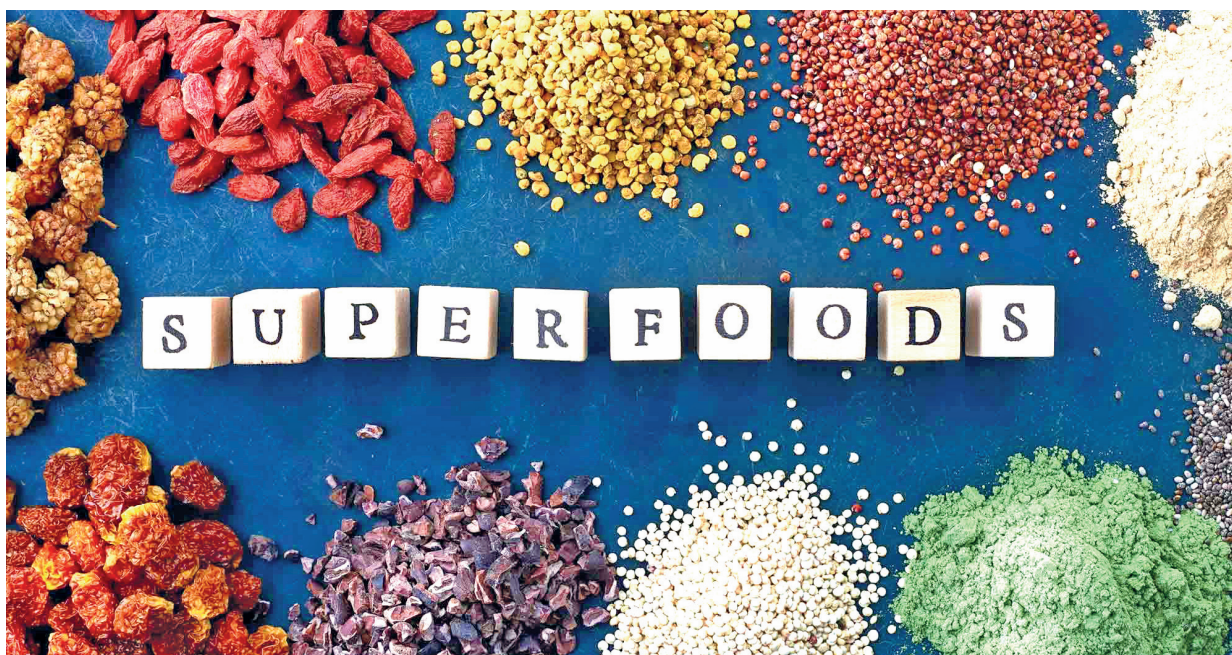
Суперфудами являются, как правило, плоды, семена и корни растений, произрастающих в различных зарубежных странах. Однако, в нашей стране имеются



Таблица.

Характеристика некоторых признанных суперфудов и их аналогов

Суперфуд (наименование продукта)	Характеристика суперфуда	Аналог отечественного происхождения
Семена чиа 	Богаты содержанием белков, жиров, углеводов. В составе: 25 % клетчатки, что полезно для системы желудочно-кишечного тракта. Кроме того, это отличный источник линоленовых кислот и кальция. По вкусу слегка напоминают орех, однако в блюдах незаметны, а значит, и вкус самого блюда не меняют.	Семена льна 
Спирулина 	Водоросль микроскопического размера, цвет близок к сине-зелёному. По сути, это растение, которое практически на 80 % состоит из белка. Это один из лидеров по содержанию витаминов группы А и В, витаминов Е и С, а также: аминокислот, магния, фосфора, микроэлементов железа и цинка.	Шпинат 
Хлорелла 	Небольшая водоросль зелёного цвета, по составу и методу воздействия на организм схожа со спирулиной, при этом гораздо лучше последней выводит тяжёлые металлы за счёт того, что в четыре раза больше содержит хлорофилл.	Петрушка и молодой зелёный горошек 
Ягоды годжи 	И по цвету и по вкусу очень напоминают всем знакомый барбарис или облепиху. Богаты антиоксидантами, жирными кислотами Омега 6/9, минералами и витаминами: А, Е, С, В.	Облепиха, шиповник 
Ягоды асаи 	По вкусу схожи с малиной и ежевикой. По составу практически полностью идентичны ягодам годжи.	Клюква, черника, черная смородина 
Перуанская мака 	Растение, родина которого – Перу, в основном попадает к нам в блюда в виде порошка. Это очень высокопитательный продукт, с большим содержанием углеводов, фитоэстрогенов, микро- и макроэлементов. Кроме того, это источник кальция, аминокислот, железа, йода и фосфора, а также витаминов: А, С, В 6.	Семена льна, соя, масло вечерней примулы 
Киноа 	Это семена хлебной культуры, которые состоят из белка и углеводов. При этом нельзя не отметить и высокое содержание кальция, каротина, фолиевой кислоты, железа, витаминов: С, В2 и В1.	Гречка, семена лебеды 



аналоги, близкие по составу и характеристикам (таблица).

Вещества вкуса, цвета, аромата, содержащиеся в продуктах растительного происхождения суперфудов, обладают физиологической активностью. Они улучшают процессы пищеварения, повышают активность иммунитета к различным заболеваниям, положительно влияют на самочувствие и способствуют укреплению здоровья.

Разумеется, в прошлом на Руси никто даже не помышлял о современных трендах здорового питания, однако рацион, имеющий функциональную направленность, можно составить, основываясь на традициях русской кухни. Всем известные овощные культуры, популярные на Руси, такие как, репа и тыква, для современного россиянина, почти утратившие свою популярность, достойны возрождения. А лук и петрушка, наоборот, сохранили своё значение до настоящего времени [1].

Многими позабытая репа, кстати, очень напоминающая суперфуд «Перуанская мака», обладает антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим действием [5]. Тыква хороша тем, что не раздражает желудочно-кишечный тракт и легко усваивается, в ней содержится пектин, относящийся к пищевым волокнам, который способствует выведению из организма различных шлаков. Так как тыква имеет практически нейтральный, ненавязчивый вкус,

употреблять ее можно в соленых, острых и сладких блюдах [6].

Богатый витаминами и фитонцидами лук, способствует укреплению иммунитета и подавляет рост вредных микроорганизмов, предупреждает развитие атеросклероза, стимулирует работу пищеварительных желез, тем самым, способствуя снижению веса. И, наконец, петрушка – хорошее желчегонное средство, активизирует пищеварение и обмен веществ, улучшает сердечную деятельность [3, 4].

Но важно понять и принять, что суперфуды – это не самостоятельные продукты питания, а только добавки, улучшающие их качество и придающие новые, желательные свойства. Поэтому лучше всего добавлять их в блюда и напитки, делать смузи и салаты. Необходимо обеспечить регулярность

употребления, при этом соблюдать показания к применению, оптимальную дозу и отсутствие аллергии на компоненты суперфуда.

Вполне ожидаемо, что в ближайшем будущем производители продуктов питания будут активно использовать умные технологии при формировании отдельных компонентов и блюд, отвечающих диетическим требованиям и предпочтениям конкретных потребителей. Достаточно ввести в систему желаемые ингредиенты, а система сформирует рецепт блюда с ними. Поэтому будущее за теми компаниями, которые поддерживают своих потребителей в стремлении к здоровому образу жизни и используют проактивный подход при формировании новых «здоровых» предложений.

Литература

1. Горина Д.Н. Традиции питания на страже здоровья // Конкурентоспособность территорий. Материалы XIX Всероссийского экономического форума молодых ученых и студентов: в 8 частях. 2016. С. 172-176.
2. Мымрина А. Суперфуды в России // СФЕРА: Кондитерская и хлебопекарная промышленность. 2017. № 1 (68). С. 40-41.
3. Ручкина Н. Лук // Химия и жизнь. 2010. № 6. С. 60–61.
4. Ручкина Н. Петрушка // Химия и жизнь. 2014. № 6. С. 52–53.
5. Ручкина Н. Репа // Химия и жизнь. 2009. № 6. С. 60–61.
6. Ручкина Н. Тыква // Химия и жизнь. 2013. № 12. С. 54–55.
7. Смирнова Г.Е. Superfoods в современной российской культуре: гастрономические практики и полезные продукты // Традиционная культура в современном мире. История еды и традиции питания народов мира. Материалы III международного симпозиума. 2017. С. 261-272.
8. Стратегия повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года. [Электронный ресурс] URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_200636/
9. Сычева О.В., Реутова А.Е. Стратегические ориентиры развития рынка продуктов питания в России // Современные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции. Сборник статей по материалам V Международной научно-практической конференции, посвященной 15-летию кафедры технологии хранения и переработки животноводческой продукции Кубанского ГАУ. 2019. С. 173-177.

