

УДК 633.3

АМАРАНТ КАК УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПИЩЕВАЯ ДОБАВКА

*Шигабтдинов М.Р., студент 4 курса факультета агротехнологий, земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Ерисанова О. Е. доктор сельскохозяйственных наук, профессор
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *Амарант, амарантовая мука, лечебные свойства, пищевое применение, пищевая добавка.*

Работа посвящена перспективности применения амаранта в качестве пищевой добавки. Представлена биологическая ценность амаранта и амарантовой муки, их воздействия на организм человека.

Сегодня в мире ведутся поиски сырья, которые обладают повышенной биологической и пищевой ценностью с содержанием минеральных веществ, витаминов и пищевых волокон которыми так не богата современная пища.

Амарант – это однолетнее травянистое растения с мелкими цветочками родом из Мексики. Растение не относится к хлебным злакам и больше считается травой. Но все же семена некоторых видов амаранта съедобны и с успехом применяются в кулинарии на протяжении уже нескольких столетий [1].

Ученые и пищевые технологи обратили внимание на это растение ведь оно не только довольно распространённо по всему миру, и является неприхотливым к месту выращиванию растение, но и имеет довольно богатый на многие полезные элементы состав. Если взглянуть на химический состав то здесь можно увидеть массу полезных элементов, которые так необходимы человеческому организму. Сразу обращает на себя внимания такие вещества как кальций, железо, фосфор, натрий, магний, селен, калий содержания, которых на 100 грамм продукта составляет от 20 до 611 мкг.

По содержанию белка, аминокислот, витаминов, макро- и микроэлементов, биологически активных веществ амарант превосходит многие традиционные культуры. Усвояемость полноценных белков составляет 97%, количество незаменимых аминокислот в белке составляет

17,6г/100г белка. Амарантовая мука отличается более сбалансированным аминокислотным составом по сравнению с пшеничной мукой.

Главная суперсила амарантовой муки – это сквален (который раньше добывался только из акульей печени). Сквален защищает клетки от воздействия токсинов, улучшает обменные процессы, помогает регулировать уровень холестерина, а еще это природный антиоксидант.

Посмотрев на уникальный состав амарантового растения можно сказать, что оно вносит неоценимую пользу организму человека. Вот лишь некоторые полезные эффекты употребления в пищу добавок с использованием амаранта:

- лечение сахарного диабета
- бактерицидное действие
- нормализация процесса метаболизма
- сопротивление организма вирусным инфекциям
- налаживает процессы кроветворения

Так же амарант богат пектином, который снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови, замедляет всасывание сахара в крови больных диабетом. Добавление пектина в пищевой рацион оказалось полезным для людей, но, к сожалению, в России производят мало пектина, в основном из-за недостатка сырья. Амарант как раз и можно использовать как его дополнительный источник в виде пищевых добавок к основным блюдам рациона питания [2].

Амарант как добавку применяют в виде муки, она не имеет ярко выраженного вкуса и цвета, но при этом обладает всеми полезными веществами и поэтому ее можно применять в сочетании с самыми разными продуктами не меняя вкус продукта или блюда при этом насыщая его ценными элементами. К примеру, добавление амарантовой муки в тесто из пшеничной муки увеличивает содержание ценного лизина и белка в готовых изделиях. Можно применять как молодые листья в свежем, так и для приготовления горячих блюд добавляя к супам, котлетам и гарнирам вторых блюд так и кожуру семян для придания приятного вкуса [3].

Из зеленой массы готовят витаминно-белковую пасту для детей и пожилых людей, которые нуждаются в белках, витаминах, кальции, железе и других полезных веществах. Крахмал амаранта и его производные применяются в производстве кисломолочных продуктов, кондитерских изделиях, приготовления пива и других промышленных отраслях.

Так приготовленные котлеты из картофельного пюре с добавлением амарантовой муки в духовой печи будут полезны для детского

питания. Не имеющие вредные канцерогены, которые появляются при жарке на растительном масле и получают набор полезных элементов с амарантовой мукой которые так необходимы детскому организму.

Библиографический список:

1. Использование семени и муки растения амаранта в функциональном питании / А. Азизова, П. Вечкуткин, И. Коева [и др.]. – Ульяновск, 2019. – С.4.
2. Осипов, В. И. // Химия и жизнь XXI век. - 2005. - № 6. — С .41 .
3. Железнов, А. В. Амарант – хлеб, зрелище и лекарство / А. В. Железнов // Химия и жизнь. - 2005. - № 6. – С. 56 – 61.

AMARANT AS A UNIVERSAL FOOD ADDITIVE

Shigabtdinov M.

Key words: *amaranth, amaranth flour, medicinal properties, food use, food supplement.*

The work is devoted to the prospects of using amaranth as a food additive. The biological value of amaranth and amaranth flour, their effects on the human body is presented.