

СВЕКЛА КАК ПРОДУКТ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

**Бабук А.А., студентка 4 курса факультета агротехнологий, земельных
ресурсов и пищевых производств**

**Научный руководитель – Ерисанова О.Е., доктор сельскохозяйственных
наук, профессор
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** свекла, диетическое питание,, витамины, лечебные свойства.*

В работе рассматривается ценность и полезные свойства свеклы как продукта диетического питания, приводятся данные о содержании важных для организма человека питательных веществ.

Диетическое питание – это понятие несет в себе не только определение номеров диеты и списка разрешенных продуктов при том или ином заболевании, скорее это формулировка целого пласта профилактических мер и средств, направленных на сохранение здоровья и качества жизни людей.

Одним из продуктов диетического питания является свекла [1]. Свекла – это травянистое растение семейства Амарантовых, имеющее одно-, дву- и многолетних представителей. Овощ имеет крупный корнеплод тёмно-бордового цвета круглой, сплюсненной или цилиндрической формы и крупные листья насыщенного зелёного цвета с бордовыми жилками на длинных мясистых черешках. Свекла богата минеральными веществами - калием, железом, цинком, марганцем, магнием и медью, но витаминов в ней содержится немного, это - витамины группы В, А, РР, С и Е. В составе свеклы есть редкий витамин U, который улучшает работу желудка и помогает противостоять аллергии. По содержанию фолиевой кислоты и биофлавоноидов этот корнеплод превосходит другие овощи. Они обладают противовоспалительным, омолаживающим и иммуностимулирующим действием, и даже предотвращают риск развития рака. Этот овощ содержит

много антиоксидантов, которые защищают здоровые клетки от атак свободных радикалов. Также они укрепляют иммунитет и защищают организм от простудных заболеваний. Самым положительным свойством свеклы является то, что в ней содержится много природных нитратов. Их содержание в свекле превышает в 20 раз аналогичного показателя в других овощах. Согласно исследованиям английских и австралийских ученых, эти нитраты в кишечнике преобразовываются кишечными бактериями в оксид азота, который улучшает эластичность стенки сосудов и ускоряет циркуляцию крови [1]. Нитраты также повышают физическую активность человека и увеличивают приток крови к мозгу, благодаря чему употребление свеклы замедляет процессы старения и прогрессирование деменции. Также продукт занимает одно из лидирующих мест по концентрации йода среди привычных российских овощей, потому будет полезен при йододефиците. Кроме того, он способствует растворению лишнего кальция, который накапливался в стенках сосудов, образуя бляшки. Свекла в любом виде положительно влияет на состояние кожи, работу ЖКТ, а также помогает организму очищаться от токсинов. Она обладает лечебными свойствами и помогает при:

- деменции (ухудшении когнитивных функций у людей пожилого возраста), так как сок свеклы положительно влияет на работу головного мозга за счет улучшения притока крови;

- сбоях в работе пищеварительной системы, благодаря большому содержанию клетчатки;

- воспалениях, благодаря содержанию холина – универсального соединения, не только укрепляющего мышцы, но и обладающего противовоспалительным эффектом [2; 3].

Примером блюда диетического питания с использованием свеклы служит «Свекольник». В его состав входят свекла, морковь, картофель, лук репчатый, содержится витамина А, витамина С и бета каротина в количестве 83.5 мкг, 5.89 мг и 0.503 мг соответственно. Также в небольшом количестве содержатся витамины В1 - 0.024 мг, В2 - 0.024 мг, В5 -0.08 мг, В6 - 0.065 мг, В9 – 5.373 мкг, РР - 0.4034 мг. Путем расчетов выведена пищевая ценность блюда: в 100 г блюда «Свекольник» содержится 0.8 г белков, 0.1 г жиров и 5.3 г углеводов. Калорийность блюда составляет 25.1 ккал.

Таким образом, свекла является ценным продуктом, так как имеет высокую пищевую ценность и низкую калорийность. Ее традиционно используют в диетическом и лечебном питании, благодаря наличию в ее составе комплекса функциональных ингредиентов (витаминов, минералов), которые обладают способностью оказывать благоприятный эффект на одну или несколько физиологических функций, процесс обмена веществ в организме человека при систематическом употреблении.

Библиографический список:

1. Мамчур, Ф.И. Справочник по фитотерапии [Текст] / Ф.И. Мамчур. – Киев: Здоровье, 1986. – С. 7–30.
2. Онегов, А. Свекла целительница [Текст] / А. Онегов // Наука и Жизнь. – 2000. – № 9. – С. 64–66.
3. Мирошникова, К.С. Анемия: лечение народными средствами [Текст] / К.С. Мирошникова // Медицина. – 2017. – С. 124–168.

BEETROOT AS A DIETARY FOOD PRODUCT

A. A. Babuk

Key words: beetroot, dietary nutrition, vitamins, medicinal properties.

The paper considers the value and useful properties of beets as a product of dietary nutrition, provides data on the content of important nutrients for the human body.