
УДК 636.5.084

ЭССЕНЦИАЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЖЕЛЕЗО И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ В ИНДЮШАТИНЕ

**Замяткина Е.С., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Дежаткина С.В., доктор биологических
наук, профессор
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: *индейка, железо, организм, микроэлемент, мясо.*

В данной статье рассматривается биологическая роль железа, его функции и содержание в индюшатине. Поясняется польза для организма человека при употреблении мяса птицы, богатого минеральными элементами.

В связи с тем, что минеральные элементы являются химическими веществами, которые в минимальных концентрациях поступают с пищей в организм человека или животного [1-3, 10-11]. К группе эссенциальных элементов, то есть необходимых для жизнедеятельности, относят железо, медь, цинк, марганец, йод, молибден, хром, кобальт и селен [6, 9]. Известно, что минеральные вещества выполняют важную роль в поддержании здоровья и нормализацию многих процессов в организме, влияют на свёртывание крови, функционирование центральной нервной системы, иммунную защиту и прочность скелета [2-5]. Дефицит железа (Fe) может привести к анемии, усталости, снижению иммунитета и другим серьёзным последствиям. Поэтому важно включать в рацион продукты, богатые этим микроэлементом [7-8, 10]. Роль Fe в организме – ключевая, источником этого элемента может служить пища, в т.ч. мясо птиц (индейки), которое обладает высокой питательной ценностью и способствует восполнению дефицита этого макроэлемента. Из таблицы 1 видно, что к важным функциям Fe относят транспортную, поддержание иммунитета, обеспечении детоксикации и деятельности

ферментных систем, резервный источник кислорода. Индюшатину относят к диетическому мясу, которое высоко ценится за высокую концентрацию полезных веществ.

Таблица 1. Функции Fe в организме человека

№	Название функции	Характеристика
1	Транспортная	Fe входит в состав гемоглобина - белка, содержащегося в эритроцитах крови. Гемоглобин связывает кислород в лёгких и переносит его к тканям и органам, обеспечивая их нормальное функционирование
2	Резервный источник кислорода	Fe является компонентом миоглобина - белка, который запасает кислород в мышцах. Это особенно важно для поддержания физической активности и выносливости
3	Входит в состав ферментных систем	Fe необходимо для работы ферментов, участвующих в репликации и восстановлении ДНК, что важно для роста и деления клеток
4	Поддержание иммунитета	Fe способствует нормальной работе иммунной системы, помогая организму бороться с инфекциями и воспалениями
5	Детоксикация	Fe входит в состав ферментов, которые обезвреживают токсичные вещества в печени

Содержание Fe в индюшатине зависит от части тушки и способа приготовления, в среднем составляет около 1,5...2 мг на 100 г продукта, что делает его одним из лучших источников Fe среди мясных продуктов. Рассматривая преимущества индюшатины, можно выделить следующие:

- высокая биодоступность Fe (Fe в мясе индейки представлено в гемовой форме, которая легко усваивается организмом (в отличие от негемового Fe, содержащегося в растительных продуктах);
- низкое содержание жира. Индюшатина содержит минимальное количество жира, что делает её идеальным продуктом;
- мясо индейки содержит витамины группы B (особенно B₁₂), которые способствуют усвоению железа и улучшают работу кровотоковой системы.
- гипоаллергенность. Индюшатина редко вызывает аллергические реакции, что делает её безопасным продуктом для детей и людей с пищевой непереносимостью.

Таким образом, Fe относят к эссенциальным макроэлементам, поскольку он играет важную роль в поддержании здоровья и важных функций организма, хорошим источником Fe является индюшатина.

Библиографический список:

1. Дежаткина, С.В. Динамика минеральных элементов в тканях коров при включении в их рацион цеолитового сырья /С.В. Дежаткина, Н.А. Любин, М.Е. Дежаткин //Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2015. - № 2 - С. 52-56.
2. Биодобавки на основе модифицированного и обогащённого аминокислотами цеолита при выращивании молодняка индеек / С.В. Дежаткина, Н.А. Феоктистова, Е.В. Панкратова, Н.А. Проворова, Е.С. Салмина // Аграрная наука. - 2021. - №11-12. – С.20-23.
3. Шаронина Н.В. Коррекция минерального профиля у птиц введением в их рацион БУМВ подкормки /Н.В. Шаронина, А.З. Мухитов, С.В. Дежаткина //Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2018. - № 3 (43) - С. 202-206.
4. Никитина И.А. Продуктивный эффект натуральной добавки в индейководстве / И.А. Никитина, С.В. Дежаткина, Н.А. Шаронина //Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2018. - № 3 (43) - С. 180-183.
5. Шаронина Н.В. Влияние препарата «ВИТААМИН» на гематологические показатели у индеек / Н.В. Шаронина, С.В. Дежаткина, А.З. Мухитов, Б.А. Еспембетов /Материалы XII Международной научно-практической конференции, посвященной 160-летию со дня рождения П.А. Столыпина. Ульяновск, 2022. С. 395-399.
6. Дежаткина С.В. Физиолого-биохимический статус коров при ведении в их рацион кремнийсодержащей добавки / С.В. Дежаткина, Ш.Р. Зялалов, М.Е. Дежаткин //Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2021. - № 12 (53). - С.170-174.
7. Дежаткина С.В. Обоснование свойств и биологического действия цеолитсодержащих пород месторождения Ульяновской области /С.В. Дежаткина, Е.В. Панкратова //Национальная научно-практическая конференция с Международным участием: Кремний и жизнь. Кремнистые породы в сельском хозяйстве. Ульяновск, 2021. - С. 168-178.
8. Пути повышения качества продукции животноводства за счет скармливания натуральной БУМВД / С.В. Дежаткина, Н.А.

Феоктистова, Н.В. Шаронина, В.А. Исайчев, М.Е. Дежаткин, В.С. Григорьев // Аграрная наука. - 2022. - № 2. - С. 37-42.

9. Кормовые добавки нового поколения с целью получения органической продукции в аграрном производстве / С.В. Дежаткина, Т.М. Ахметов, Ш.Р. Зялалов, Е.В. Панкратова // Казань: Казанский Международный конгресс евразийской интеграции - 2021. - С. 48-63.

10. Качество мяса птиц при скормливании добавки на основе структурированного цеолита, обогащённого аминокислотами / Ю.А. Романова, Е.С. Салмина, Н.А. Феоктистова, С.В. Дежаткина / В сб.: Наука и инновации в высшей школе. Материалы международной научно-практической конференции. Ульяновск, 2024. - С. 1019-1028.

11. Динамика прироста живой массы цыплят-бройлеров при использовании цеолит-пробиотической добавки / Е.С. Салмина, С.В. Дежаткина, Н.А. Феоктистова, О.О. Жукова // В сб.: Наука и инновации в высшей школе. Материалы международной научно-практической конференции. Ульяновск, 2024. - С. 167-176.

THE ESSENTIAL ELEMENT IRON AND ITS TURKEY MEAT CONTENT MEAT

Zamyatkina E.S.

Scientific supervisors – Degatkina S.V.

Ulyanovsk SAU

Keywords: turkey, iron, body, microelement, meat.

This article examines the biological role of iron, its functions and content in turkey meat. It explains the benefits for the human body when eating poultry meat rich in mineral elements.