

УДК 637.521.475:635.345

**ОБОСНОВАНИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ ИЗ МЯСА
ИНДЕЙКИ С РАСТИТЕЛЬНОЙ ДОБАВКОЙ ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО
ПИТАНИЯ**

Татьяна Николаевна Сухарева

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

t-suh@inbox.ru

Григорий Сергеевич Исаев

магистрант

gassalino_1993@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье описана полезность всех, используемых при приготовлении пельменей для диетического питания, ингредиентов (согласно разработанной рецептуры).

Ключевые слова: пельмени, мясо индейки, пекинская капуста, зелень, диетическое питание, ржаная мука.

Необходимой частью формирования здоровья популяции являются пропаганда здорового образа жизни и профилактика заболеваний. Что не только напрямую приводит к благополучию населения в целом, предотвращая развитие заболеваний, но и опосредованно, снижая затраты на нетрудоспособность. Известно, что первичная профилактика направлена на комплекс мер по предупреждению развития заболевания. Интересным аспектом первичной профилактики является правильно подобранная диета [2,5,6].

Диетическое питание - это подход к питанию, который направлен на улучшение здоровья, контроль массы тела или лечение определенных заболеваний через выбор определенных продуктов и контроль количества потребляемых калорий [1,8,9].

Диетическое питание обычно стремится обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами - белками, углеводами, жирами, витаминами и минералами - в правильных пропорциях для поддержания здоровья [3,4,7,10].

Пельмени из мяса индейки могут быть привлекательным выбором по нескольким причинам:

Мясо индейки богато белком, низкокалорийно и содержит меньше жира, чем некоторые другие виды мяса, такие как говядина или свинина. Поэтому пельмени из мяса индейки могут быть более легким и здоровым вариантом, особенно для тех, кто следит за своим питанием.

Мясо индейки имеет нежный и мягкий вкус, который может быть приятным для многих людей. Пельмени из индейки могут иметь нежный и сочный вкус, который хорошо сочетается с различными приправами и добавками.

Индейка часто рекомендуется для людей, страдающих аллергией на говядину или свинину. Также она подходит для диет с низким содержанием жира и холестерина.

Мясо индейки может быть использовано в различных кулинарных рецептах, включая пельмени. Оно хорошо сочетается с различными начинками,

приправами и соусами, что позволяет создавать разнообразные вкусы и текстуры пельменей.

Производство мяса индейки обычно требует меньше ресурсов, таких как вода и земля, по сравнению с производством других видов мяса, что может быть более экологически устойчивым вариантом.

Таким образом, пельмени из мяса индейки могут быть не только вкусным и питательным блюдом, но и представлять собой привлекательную альтернативу с точки зрения здорового питания и экологической устойчивости.

Капуста пекинская содержит 2,2 г углеводов в 100 г. продукта, это примерно 53% всей энергии из порции или 9 ккал. Калорийность — 13 ккал.

Состав пекинской капусты: жиры — 0,20 г, белки — 1,50 г, углеводы — 2,18 г, вода — 95,32 г., зола — 0,80 г.; суммарное содержание сахаров — 1,2 г, клетчатки — 1,0.

В 100 г. пекинской капусты содержатся 2% суточной нормы белка и углеводов — 1%.

Из жирорастворимых витаминов в пекинской капусте присутствуют А, бета-каротин, альфа-каротин, Е и К. Из водорастворимых — витамины С, В₁, В₂, В₃ (РР), В₄, В₅, В₆ и В₉.

Функциональность зелени (укроп, петрушка).

Зелень, такая как укроп и петрушка, обладает не только ярким вкусом и ароматом, но и рядом полезных свойств. Укроп и петрушка содержат в себе витамины А, С и К, а также фолиевую кислоту и железо. Они помогают поддерживать здоровье кожи, зрения, иммунной системы и костей.

Зелень содержит антиоксиданты, которые помогают защищать клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами, и может снижать риск развития различных заболеваний, включая рак.

Укроп и петрушка могут помочь улучшить пищеварение и снизить вздутие за счет содержания в них веществ, поддерживающих здоровую микрофлору кишечника.

Зелень может помочь в детоксикации организма благодаря своим мочегонным свойствам, способствуя выводу токсинов из организма.

Укроп и петрушка обладают антимикробными свойствами, что помогает защищать организм от различных инфекций.

Добавление укропа и петрушки в рацион придает блюдам не только свежий вкус, но и обогащает их питательными веществами.

Полный химический состав укропа на 100 г.: калории – 43ккал; жиры - 1,1 г; белки - 3,5г; углеводы - 7 г; вода - 85,9 г, Зола - 2,5 г ; клетчатка - 2,8 г.

В составе 100 г петрушки содержится: сахара - 0.85г, клетчатки - 3.3г.

В 100 г петрушки содержится 4% от суточной нормы белка, 1% жиров и 1.9% углеводов.

Энергетическая ценность петрушки составляет 36 ккал.

Петрушка — настоящая кладезь витаминов и минералов. Она включает в себя значительные количества витамина К, покрывая более 500% рекомендуемой суточной нормы на 100 г. Также она предоставляет витамин С, около 133% от необходимого ежедневного потребления, и витамин А, с почти 100% покрытием. В плане минералов петрушка богата железом, магнием и калием.

Благотворное воздействие петрушки на здоровье заключается в следующем: поддержание иммунной функции за счет высокого содержания витамина С, который способствует укреплению защитных механизмов организма; улучшение зрения и состояния кожи, обусловленное наличием витамина А; оздоровление костной системы благодаря витамину К, играющему решающую роль в поддержании костной плотности.

Петрушка не только обогащает блюда своим неповторимым ароматом и вкусом, но и вносит важный вклад в сбалансированный рацион, способствующий сохранению здоровья и витальности.

Рожь, как и получаемая из неё мука, вполне может быть использована не только в кулинарных, но и в лечебных целях. Содержащиеся в ней вещества помогают выводить из организма шлаки, токсины и соли металлов, тем самым

улучшая состояние человека и помогая организму бороться со многими заболеваниями. При регулярном употреблении ржаная мука стимулирует иммунитет, повышает способность организма сопротивляться заболеванием, нормализует гормональную систему и улучшает качество выработки антител. Одно из явных преимуществ ржаной муки, что при выборе цельнозерновых сортов, сделанное из неё тесто способно подняться при использовании обыкновенной закваски, без дрожжей. Кроме того, неочищенная мука придает совершенно особый вкус выпечке, при этом имеет очень низкую калорийность и идеально подходит для здорового питания. Широкий спектр незаменимых аминокислот, то есть таких аминокислот, которых не может вырабатывать наш организм и должен получать извне, делает изделия из ржаной муки идеальным кандидатом для включения в меню диабетиков. Благодаря своей абсорбирующей функции ржаная мука, попадая в кишечник, способна очищать его стенки и помогает организму выводить лишние вещества. Как следствие, улучшается состояние кишечника, повышается иммунитет. Выпечка из ржаной муки будет очень полезна тем людям, которые живут в районах, где мало солнечного света. Кроме того, она очень полезна для страдающих от малокровия или тем людям, у которых явно нарушен обмен веществ.

Основываясь на рекомендациях Роспотребнадзора и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», правильное распределение белков, жиров и углеводов (БЖУ) в рационе играет ключевую роль в поддержании здоровья. Согласно методическим указаниям МР 2.3.1.0253-21 и директивам Всемирной Организации Здравоохранения, здоровый и сбалансированный рацион должен включать от 10 до 15% калорий от белков, от 15 до 30% от жиров и от 55 до 75% от углеводов.

Список литературы:

1. Гридчина А.С., Ничипоренко А.А. Нетрадиционные виды сырья в пищевых продуктах для пожилых//Сборник: Молодые исследователи агропромышленного и лесного комплексов – регионам. 2021. С.188-191.

2. Брыксина К.В., Ратушный А.С. Применение функционального ингредиента растительного происхождения с высокими антиоксидантными свойствами при разработке продукта для здорового питания // Приоритетные направления развития садоводства (I Потаповские чтения): Материалы Национальной научно-практической конференции, посвященной 85-й годовщине со дня рождения профессора, доктора сельскохозяйственных наук, лауреата Государственной премии Потапова Виктора Александровича, Мичуринск, 11-13 декабря 2019 года. Отв. ред. Григорьева Л.В. Мичуринск: Мичуринский ГАУ. 2019. С. 281-284. EDN IJH1RK.

3. Донченко Л.В., Влащик Л.Г., Звягинцева В.В. Разработка Специализированных продуктов с использованием пищевых волокон // Горинские чтения. Наука молодых - инновационному развитию АПК: Материалы Международной студенческой научной конференции. Майский, 28-29 марта 2019 года. Том 2. Майский: Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина. 2019. С. 183-184. – EDN KLSYPY.

4. Коршикова А. О., Попенко В.П. Анализ сбалансированности питания студентов ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ // Горинские чтения. Наука молодых - инновационному развитию АПК: Материалы Международной студенческой научной конференции, Майский, 28-29 марта 2019 года. Том 2. Майский: Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина. 2019. С. 296-297. EDN BISXCG.

5. Полянская И. С. Функциональные продукты питания: По стопам Вернадского, Покровского, Мечникова, Королева, Чижевского. Саарбрюккен :LAPLAMBERT. 2014. 139 с.

6. Проектирование и исследование мясных полуфабрикатов с растительным сырьем для здорового питания / Т. Н. Сухарева, К. В. Гусева, Ю. А. Данилкина [и др.] // Потенциал науки и современного образования в решении приоритетных задач АПК и лесного хозяйства: Материалы Юбилейной национальной научно-практической конференции, Рязань, 20–21

февраля 2019 года. Рязанский государственный агротехнологический университет им. П.А. Костычева. 2019. С. 304-307. – EDN FTNFVA.

7. Роль продуктов функционального назначения в питании человека / А. С. Ратушный, К. В. Брыксина, С. С. Борзикова [и др.] // Наука и Образование. 2018. Т. 1. № 1. С. 56. EDNVUAQWQ.

8. Скоркина И. А., Телегина А. В. Влияние поре из баклажанов на влагосвязывающую способность свиного фарша//Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – Продукты здорового питания. 2014. № 1 (1). С. 94-96.

9. Скоркина И. А., Третьякова Е. Н., Сухарева Т. Н. Получение биокефира функционального назначения с натуральными добавками // Пищевая промышленность. 2015. № 2. С. 8-10. EDN TKLVQH.

10. Сухарева Т. Н., Воропаева Е. В. Творожный продукт повышенной пищевой ценности // Основы повышения продуктивности агроценозов: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти известных ученых И.А. Муромцева и А.С. Татаринцева, Мичуринск, 24–26 ноября 2015 года. Мичуринск: Общество с ограниченной ответственностью "БИС", 2015. С. 416-419. EDN YADAJF.

UDC 637.521.475:635.345

**JUSTIFICATION FOR PRODUCTION OF TURKEY DUMPLINGS
WITH VEGETABLE ADDITIVE FOR DIETARY ALIMENTATION**

Tatyana N. Sukhareva

candidate of agricultural sciences, associate professor

t-suh@inbox.ru

Grigory S. Isaev

master student

gassalino_1993@mail.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. The article describes the usefulness of all ingredients used in the preparation of dumplings for dietary nutrition (according to the developed formulation).

Keywords: dumplings, turkey meat, Beijing cabbage, greens, diet food, rye flour.

Статья поступила в редакцию 20.09.2024; одобрена после рецензирования 20.10.2024; принята к публикации 30.10.2024.

The article was submitted 20.09.2024; approved after reviewing 20.10.2024; accepted for publication 30.10.2024.