

УДК 664.871.33:664.785.8

ОБОСНОВАНИЕ ПОЛУЧЕНИЯ СУПА ХАРЧО НА ПРИМЕРЕ СУПА ХАРЧО С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ

Татьяна Николаевна Сухарева

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

t-suh@inbox.ru

Светлана Владимировна Власова

студент

vlasovasveta81@mail.ru

Евгений Васильевич Воротников

студент

evorotnikovv@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. С целью улучшения пищевой и биологической ценности супа харчо была исследована возможность введения в традиционный суп харчо вместо рисовой крупы - овсяной крупы.

Ключевые слова: обоснование, суп харчо, овсяная крупа, рисовая крупа, лечебное питание.

Здоровая пища – это пища, привлекательная на внешний вид, вкусная и приготовленная таким образом, что в процессе кулинарной обработки потеря пищевых веществ доведена до минимума [1,6].

Энергию организм получает от белков, жиров, и углеводов, содержащихся в пищевых продуктах. Все эти энергетические источники одновременно необходимы организму для созидательных целей, т.е. восстановления изнашивающихся тканей у взрослого человека, образования новых тканей у ребенка, для развития плода у беременной, создания молока у кормящей матери. Поэтому белки, жиры и углеводы должны находиться в пищевом рационе в определенных, необходимых при данном состоянии организма соотношениях [2,3].

Научное обоснование и подбор основного сырья и функциональных ингредиентов имеют первостепенное значение при разработке функциональных продуктов для лечебного питания. При этом необходимо учитывать функциональную направленность продукта [4,5].

Овсяная крупа содержит высококачественный легкоусвояемый растительный белок, необходимый для строительства клеток организма. Продукт богат пищевыми волокнами, которые не растворяются в пищеварительном тракте, набухают и мягко соскребают со стенок кишечника шлаки, продукты распада, не повреждая поверхности и слизистые (calorizator). Овсяная крупа имеет в составе крахмал, сбалансированный комплекс аминокислот, практически все витамины группы В, защищающие нервные клетки и благотворно влияющие на обменные процессы и состояние кожных покровов и волос. В овсянке содержатся антиоксиданты – вещества, которые повышают сопротивляемость организма к негативным воздействиям окружающей среды и инфекциям. Овсяная крупа имеет свойство уменьшать всасывание сахаров и стабилизировать уровень сахара в крови. Само название «овсянка» переводится как «несущий здоровье». Овсяная крупа действительно обладает укрепляющими, тонизирующими и диетическими свойствами. В частности, она укрепляет нервную систему, сердце, легкие, сердечно-

сосудистую систему улучшает обмен веществ. Овсянка расщепляет, находящиеся в кишечнике жиры, а потому является диетическим продуктом.

Лук репчатый содержит углеводы, причем немало (10-11%), витамины С, В₁, каротин, органические кислоты (лимонная, яблочная), соли железа. Лук эффективное антисклеротическое средство, он оказывает и мочегонное действие, снижает в крови концентрацию сахара, стимулирует секрецию желудка, хорошо помогает при гипертрофии предстательной железы.

Фитонциды лука уничтожают все известные бактерии - возбудители инфекционных болезней человека. Поэтому лук широко можно использовать при лечении гнойных ран, ожогов кожи, маститов (воспаление молочных желез), остеомиелита, трофических язв, стоматита, заболеваний верхних дыхательных путей и легких, болезней желудочно-кишечного тракта. Полезен лук и при гриппе, так как предупреждает осложнения.

Лук репчатый возбуждая железы желудка и усиливая перистальтику кишечника, способствует лучшему пищеварению. Есть данные, что он принимает участие в поддержании нормального обмена холестерина. Многими неповторимыми свойствами лук обязан эфирным маслам, пигментам флавонов, глюкозидам. В питании здоровых, физически активных людей он используется практически без ограничений. Применение же лука в лечебных целях всегда должно быть согласовано с врачом. Отваренный и слегка после этого обжаренный лук иногда добавляют к малосоленым, бессолевым блюдам, чтобы улучшить их вкусовые качества. Обжаривание сырого лука практически не отражается на его эфиросодержащих соединениях. При колитах со сниженной перистальтикой кишечника и запорах, иногда при геморрое может оказаться полезным свежеприготовленный луковый сок: по одной чайной ложке 3-4 раза в день перед едой.

Чеснок является одним из самых ценных пищевых растений. С давних пор считается пряным овощем и лекарственным растением. В чесноке имеются витамины С, D, группы В, соли железа, магния, меди, йода, а также клетчатка, жиры, полисахариды. Специфическим запахом он обязан эфирному маслу, 60%

которого составляет диаллилдиисульфид. Антибактериальные свойства чесноку придают фитонциды: сативин, дефензоат, аллицин. Благодаря этим и многим другим полезным веществам даже небольшие количества чеснока помогают диетотерапии колитов со сниженной перистальтикой кишечника и даже гипертонической болезни. Свежий чеснок обладает способностью снижать повышенное артериальное давление, снижать уровень холестерина в крови, предупреждать образование тромбов в кровеносных сосудах и благоприятно влиять на кроветворение.

Чеснок усиливает диурез, возбуждает деятельность половых желез, расширяет коронарные и периферические артерии, урежает ритм сердечных сокращений, оказывает выраженный противосклеротический эффект.

Чеснок обладает противоаллергическими свойствами. Для этого бывает иногда достаточным назначить взрослому человеку после еды 2-3 раза в день кашицу из одного коготка чеснока, разбавленную одной-двумя столовыми ложками воды или молока.

Помидоры, как и другие овощи семейства пасленовых, содержат глюкозид – соланин, придающий им специфический привкус. В помидора содержатся полезные лимонная и яблочная кислоты. Помидоры способствуют лучшему кроветворению, стимулируют опорожнению желчного пузыря, кишечную перистальтику и выведение из организма избыточной жидкости, нормализуют нарушенный обмен веществ, улучшают пищеварение, стимулируют диурез; усиливают специфический иммунитет к возбудителям воспаления легких- пневмококкам, кишечных инфекций – сальмонеллам, дизентерии, из помидоров выделено вещество ликопеин, угнетающее рост опухоли Эрлиха у мышей. Фитонциды помидоров проявляют фунгицидную (противогрибковую) активность, задерживая развитие патогенных для человека микроскопических грибов. Полезны помидоры больным сахарным диабетом и ожирением.

Лимоны содержат цитрин, который улучшает усвояемость витамина С, поэтому они хороши для профилактики простуды. Кроме того, лимоны

нормализуют сосудистый тонус, стабилизируют работу нервной системы. В составе лимонов много меди, которая способствует правильному усвоению белков, углеводов и железа.

Оливковое масло представляет собой один из самых полезных продуктов. Оно состоит в основном из моновенасыщенных жиров, витаминов А, Е, D и К, полифенолов и некоторых других нутриентов. Считается, что одним из главных компонентов, наделяющих продукт из маслин целебными свойствами, является олеиновая кислота (омега-9). Именно это вещество, как показывают научные исследования, чрезвычайно полезно для снижения холестерина, улучшения аппетита, ускорения метаболизма и даже для предотвращения рака. Линолевая кислота, также содержащаяся в продукте, наделяет масло способностью ускорять заживление ран, поддерживать тонус мышц, улучшать зрение, координацию, психоэмоциональное состояние. Помимо названных компонентов, в состав продукта входят пальмитиновая, стеариновая и линоленовая жирные кислоты. Зеленый оттенок продукта говорит о наличии в нем хлорофилла. На цвет продукта также могут влиять каротиноиды и феофитин. Полезные свойства и преимущества оливкового масла для человеческого здоровья знал еще Гиппократ, который называл этот продукт «великим целителем» [3]. Современные исследователи также говорят о том, что масло из маслин не имеет себе равных, когда речь идет о пользе для здоровья.

Долгое время считалось, что жирная пища является одним из факторов развития сахарного диабета 2 типа и сердечных заболеваний. Но на самом деле проблема не столько в количестве, сколько в разновидности употребляемых жиров. Более того, сегодня уже точно известно, что диета, богатая моновенасыщенными жирами (содержатся в оливковом масле, орехах, семенах), наоборот, способствует предотвращению многих хронических заболеваний. Современные данные научных исследований подтверждают, что средиземноморская диета, богатая оливковым продуктом, помогает предотвратить развитие сахарного диабета 2 типа.

Список литературы:

1. 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 IJHIRK.

2. 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.

3. 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.

4. Родина З. Ю., Сухарева Т.Н. Изучение влияния брюквы и отрубей пшеничных на качество котлет рубленых из индейки // Инновационные технологии в АПК: материалы Международной научно-практической конференции, Мичуринск, 21–23 ноября 2018 года / Общ.ред. В.А. Бабушкин. Мичуринск: Мичуринский государственный аграрный университет, 2018. С. 331-334. – EDN YYGNXF.

5. Сухарева Т. Н., Манаенкова Ю.С. Разработка технологии мясных полуфабрикатов с растительным сырьем для профилактического питания // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 2. С. 122. – EDN ZFOOJO.

6. Сухарева Т. Н., Панков А. Э., Петров В. Г. Применение смеси приправ для «Чайной» колбасы при производстве колбасы данного вида // От импортозамещения к инновационному агропромышленному комплексу и устойчивому сельскому хозяйству России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 80-летию Удмуртского ГАУ, Ижевск, 14–15 декабря 2023 года. Ижевск: Удмуртский государственный аграрный университет, 2023. С. 29-34. – EDN GQBIHN.

UDC 664.871.33:664.785.8

RATIONALE FOR PRODUCING KHARCHO SOUP USING KHARCHO SOUP WITH OAT GRITS AS AN EXAMPLE

Tatyana N. Sukhareva

candidate of agricultural sciences, associate professor

t-suh@inbox.ru

Svetlana V. Vlasova

student

vlasovasveta81@mail.ru

Evgeny V. Vorotnikov

student

evorotnickovv@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. In order to improve the nutritional and biological value of kharcho soup, the possibility of introducing kharcho instead of rice groats - oatmeal - into traditional soup was investigated.

Keywords: rationale, kharcho soup, oat grits, rice grits, medical nutrition.

Статья поступила в редакцию 30.04.2025; одобрена после рецензирования 20.06.2025; принята к публикации 30.06.2025.

The article was submitted 30.04.2025; approved after reviewing 20.06.2025; accepted for publication 30.06.2025.