

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 09.09.2021 11:34:32

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине

ХИМИЯ ПИЩИ

Направление подготовки	19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
Профиль подготовки	Технология и организация ресторанного дела
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Пятигорск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	С. 3
Тема 1. Основные пищеварительные процессы	5
Тема 2. Теории и концепции питания: теория сбалансированного питания, теория адекватного питания	9
Тема 3. Теория рационального питания	12
Тема 4. Вода в пищевых продуктах	19
Тема 5. Белки	20
Тема 6. Углеводы	23
Тема 7. Липиды	24
Тема 8. Витамины	25
Тема 9. Минеральные вещества	27
Тема 10. Пищевые кислоты	30
Тема 11. Пищевые добавки. Вещества, улучшающие внешний вид пищевых продуктов	31
Тема 12. Вещества, изменяющие структуру и физико-химические свойства пищевых продуктов	31
Тема 13. Вещества, влияющие на вкус и аромат пищевых продуктов	33
Тема 14. Пищевые добавки, замедляющие микробиологическую и окислительную порчу пищевого сырья и готовых продуктов	33
Тема 15. Биологически активные добавки	34
Тема 16. Безопасность пищевых продуктов	35
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	35

ВВЕДЕНИЕ

Среди основных проблем, стоящих перед человеческим обществом в наше время, можно выделить несколько главных, превалирующих над всеми другими:

- обеспечение населения земного шара продуктами питания;
- обеспечение энергией;
- обеспечение сырьем, в том числе водой;
- охрана окружающей среды, экологическая и радиационная безопасность жителей планеты, замедление негативных последствий интенсивной производственной деятельности и защита человека от результатов этой негативной деятельности.

Среди них одной из самых важных и сложных является обеспечение населения земного шара продуктами питания. Являясь одним из важнейших факторов окружающей среды, питание с момента рождения до самого последнего дня жизни человека влияет на его организм. Ингредиенты пищевых веществ, поступая в организм человека с пищей и преобразуясь в ходе метаболизма в результате сложных биохимических превращений в структурные элементы клеток, обеспечивают наш организм пластическим материалом и энергией, создают необходимую физиологическую и умственную работоспособность, определяют здоровье, активность и продолжительность жизни человека, его способность к воспроизводству. Состояние питания, поэтому, является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье нации.

Продукты питания должны не только удовлетворять потребности человека в основных питательных веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные функции.

На решение этих задач и направлена концепция государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 г., одобренная постановлением Правительства РФ от 10 августа 1998 г. №917.

Под государственной политикой в области здорового питания понимается комплекс мероприятий, направленный на создание условий, обеспечивающих удовлетворение потребностей населения в рациональном здоровом питании с учетом его традиций, привычек, экономического положения, в соответствии с требованиями медицинской науки.

У большинства населения России, по данным Института питания РАМН, выявлены нарушения полноценного питания, обусловленные как недостаточным потреблением пищевых веществ, так и нарушением пищевого статуса населения России, в первую очередь недостатком витаминов, макро- и микроэлементов, полноценных белков, и нерациональным их соотношением. Важнейшие нарушения пищевого статуса населения России (по данным Института питания РАМН):

- избыточное потребление животных жиров;
- дефицит полиненасыщенных жирных кислот;

- дефицит полноценных (животных) белков;
- дефицит витаминов (аскорбиновой кислоты, рибофлавина (В₂), тиамина (В₁), фолиевой кислоты, ретинола (А) и р-каротина, токоферола и других);

- дефицит минеральных веществ (кальция, железа);
- дефицит микроэлементов (селена, цинка, йода, фтора);
- дефицит пищевых волокон.

Организация здорового питания населения — сложный и многофакторный процесс, который можно реализовать только опираясь на глубокие знания, стройную научную концепцию и продуманную научно-техническую политику.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование компетенций

Код	Формулировка:
ПК-4	способен определять и анализировать свойства сырья, полуфабрикатов и продовольственных товаров, влияющие на оптимизацию технологического процесса, качество и безопасность готовой продукции, эффективность и надежность процессов производства
ПК-5	способен применять специализированные и профессиональные знания, в том числе инновационные, в области технологии производства продуктов питания, определять направления развития технологии пищевых производств, повышения качества и безопасности готовой продукции

Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: краткие сведения о процессе пищеварения, метаболизм основных питательных веществ, состав, строения, функции и свойства основных пищевых веществ, их превращения при производстве пищевых продуктов; характеристику ксенобиотиков, генетически модифицированные продукты питания	ПК-4
Уметь: определять основные органолептические, физико-химические, микробиологические показатели качества пищевых продуктов, количественно определять содержание основных пищевых веществ в составе продуктов питания	ПК-4
Владеть: навыками определения показателей качества	ПК-4

пищевых продуктов и фальсификации продуктов питания	
Знать: основные понятия науки о питании, теорию сбалансированного и адекватного питания, принципы рационального питания	ПК-5
Уметь: применять знания по определению направления развития технологии пищевых производств	ПК-5
Владеть: методиками определения показателей качества и безопасности пищевых веществ и продуктов питания	ПК-5

Тема 1. Основные пищеварительные процессы

Пищеварение – химическая, иногда также механическая обработка пищи – сложный процесс, при котором происходит переваривание пищи и её усвоение клетками. В ходе пищеварения происходит превращение органических макромолекул пищи в более мелкие молекулы, в частности, расщепление биополимеров пищи на мономеры. Этот процесс осуществляется с помощью пищеварительных (гидролитических) ферментов. После вышеописанного процесса обработки пища всасывается непосредственно в цитоплазму клеток (при внеклеточном пищеварении у бактерий и грибов и при внутриклеточном пищеварении) или через стенки пищеварительного тракта в жидкие среды организма (у человека – в кровь или лимфу). Таким образом, процесс пищеварения заключается в переработке пищи и её усвоении организмом.

У человека пищеварение начинается в ротовой полости, где пища пережёвывается. Этот процесс стимулирует экзокринные железы, выделяющие слюну. Присутствующая в слюне амилаза участвует в расщеплении полисахаридов и образовании болюса — пищевого комка, что облегчает прохождение пищи по пищеводу. Раздражение рецепторов в слизистой оболочке глотки вызывает глотательный рефлекс, который координируется в глотательном центре, расположенном в продолговатом мозге и варолиевом мосту. В координированном акте глотания участвуют мягкое нёбо и язычок (uvula), которые предотвращают попадание пищи в носовую полость, и надгортанник, который не даёт пище попадать в трахею.

Желудок

Желудок расположен под диафрагмой в левом подреберье и надчревной области. Имеется 3 оболочки:

Внешняя (Брюшина)

Мышечный слой

наружный слой (продольный)

средний слой (циркулярный);

внутренний слой (косой).

Внутренняя (Слизистая оболочка) — выстлана неороговевающим, цилиндрическим эпителием.

Пища попадает в желудок, проходя через кардиальный сфинктер. Там она смешивается с желудочным соком, активными компонентами которого являются соляная кислота и пищеварительные ферменты:

Пепсин – расщепляет белки до аминокислот, полипептидов, олигопептидов.

Реннин (или химозин) – имеется у детей до 1 года, помогает переварить молочные продукты. После одного года химозин пропадает, его функции будет выполнять соляная кислота.

Париетальные клетки желудка также секретируют внутренний фактор Касла, необходимый для всасывания витамина В₁₂.

Тонкая кишка

Через пилорический сфинктер пища попадает в тонкую кишку. Первый отдел тонкой кишки — двенадцатиперстная кишка, где происходит смешивание пищи с желчью, которая обеспечивает эмульгирование жиров ферментами поджелудочной железы и тонкой кишки, расщепляющими углеводы (мальтоза, лактоза, сахароза), белки (трипсин и химотрипсин). В тонкой кишке происходит всасывание основного объема питательных веществ и витаминов через кишечную стенку.

Толстая кишка

После прохождения тонкой кишки пища попадает в толстую кишку, состоящую из слепой, ободочной, сигмовидной и прямой кишок. Здесь происходит всасывание воды и электролитов, здесь же происходит и формирование каловых масс.

Регуляция пищеварения

Пищеварение у человека является психофизиологическим процессом. Это означает, что на последовательность и скорость реакций влияют гуморальные способности желудочно-кишечного тракта, качество пищи и состояния вегетативной нервной системы.

Гуморальные способности, влияющие на пищеварение, обуславливаются гормонами, которые вырабатываются клетками слизистой оболочки желудка и тонкого кишечника. Основными пищеварительными гормонами являются гастрин, секретин и холецистокинин. Они выделяются в кровеносную систему желудочно-кишечного тракта и способствуют выработке пищеварительных соков и продвижению пищи.

Усваиваемость зависит от качества пищи:

значительное содержание клетчатки (в том числе растворимой) способно существенно уменьшить всасывание;

некоторые микроэлементы, содержащиеся в пище, влияют на процессы всасывания веществ в тонком кишечнике;

жиры различной природы всасывают по-разному. Насыщенные животные жиры всасываются и преобразуются в человеческий жир гораздо легче, чем полиненасыщенные растительные жиры, которые практически не участвуют в образовании человеческого жира;

всасывание кишечником углеводов, жиров и белков несколько меняется в зависимости от времени суток и времени года;

всасывание меняется также в зависимости от химического состава продуктов, которые поступили в кишечник раньше.

Регуляция пищеварения обеспечивается также вегетативной нервной системой. Парасимпатическая часть стимулирует секрецию и перистальтику, в то время как симпатическая часть подавляет.

Гормоны и другие биологически активные вещества, влияющие на пищеварение

Гастроэнтеропанкреатическая эндокринная система – отдел эндокринной системы, представленный рассеянными в различных органах пищеварительной системы эндокринными клетками (апудоцитами) и пептидергическими нейронами, продуцирующими пептидные гормоны. Является наиболее изученной частью диффузной эндокринной системы (синоним АПУД-система) и включает примерно половину её клеток. Гастроэнтеропанкреатическую эндокринную систему называют «самым большим и сложным эндокринным органом в организме человека».

Гастрин – гормон, синтезируемый G-клетками желудка, расположенными в основном в пилорическом отделе желудка. Гастрин связывается со специфическими гастриновыми рецепторами в желудке. Результатом усиления аденилатциклазной активности в париетальных клетках желудка является увеличение секреции желудочного сока, в особенности соляной кислоты. Гастрин также увеличивает секрецию пепсина главными клетками желудка, что, вместе с повышением кислотности желудочного сока, обеспечивающим оптимальный pH для действия пепсина, способствует оптимальному перевариванию пищи в желудке. Одновременно гастрин увеличивает секрецию бикарбонатов и слизи в слизистой желудка, обеспечивая тем самым защиту слизистой от воздействия соляной кислоты и пепсина. Гастрин тормозит опорожнение желудка, что обеспечивает достаточную для переваривания пищи длительность воздействия соляной кислоты и пепсина на пищевой комок. Кроме того, гастрин увеличивает продукцию простагландина E в слизистой желудка, что приводит к местному расширению сосудов, усилению кровоснабжения и физиологическому отёку слизистой желудка и к миграции лейкоцитов в слизистую.

Секретин – пептидный гормон, состоящий из 27 аминокислотных остатков, вырабатываемый S-клетками слизистой оболочки тонкой кишки и участвующий в регуляции секреторной деятельности поджелудочной железы. Усиливают стимуляцию продукции секрета желчные кислоты. Всасываясь в кровь, секретин достигает поджелудочной железы, в которой усиливает секрецию воды и электролитов, преимущественно бикарбоната. Увеличивая объём выделяемого поджелудочной железой сока, секретин не влияет на образование железой ферментов. Эту функцию выполняет другое вещество, вырабатываемое в слизистой оболочке тонкой кишки – холецистокинин. Биологическое определение секрета основано на его способности (при внутривенном введении животным) увеличивать количество щёлочи в соке поджелудочной железы. Секретин является блокатором продукции соляной кислоты париетальными клетками желудка. Основой эффект, вызываемый

секретином, - стимуляция продукции эпителием желчных, панкреатических протоков и бруннеровских желёз бикарбонатов, обеспечивая, таким образом, до 80 % секреции бикарбонатов в ответ на поступление пищи. Этот эффект опосредован через секрецию холецистокинина и это приводит к увеличению продукции желчи, стимулирования сокращений желчного пузыря и кишечника и увеличению секреции кишечного сока.

Холецистокинин (ССК; ранее носил название панкреозимин) – нейрорептидный гормон, вырабатываемый I-клетками слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки и проксимальным отделом тощей кишки. Холецистокинин выступает медиатором в разнообразных процессах, происходящих в организме, в том числе, в пищеварении. Холецистокинин стимулирует расслабление сфинктера Одди; увеличивает ток печёночной желчи; повышает панкреатическую секрецию; снижает давление в билиарной системе; вызывает сокращение привратника желудка, что тормозит перемещение переваренной пищи в двенадцатиперстную кишку. Холецистокинин является блокатором секреции соляной кислоты париетальными клетками желудка. Ингибитором холецистокинина является соматостатин.

Глюкозозависимый инсулиноотропный полипептид (ранее распространённые наименования: гастрингибирующий полипептид, желудочный ингибирующий пептид; общепринятые аббревиатуры: GIP, ГИП или ЖИП) – пептидный гормон, состоящий из 42 аминокислотных остатков, вырабатываемый K-клетками слизистой оболочки двенадцатиперстной и проксимальной части тощей кишки. Относится к семейству секретина. Глюкозозависимый инсулиноотропный полипептид является инкретином, то есть вырабатывается в кишечнике в ответ на пероральный приём пищи. Основная функция глюкозозависимого инсулиноотропного полипептида – стимуляция секреции инсулина бета-клетками поджелудочной железы в ответ на приём пищи. Кроме того, ГИП ингибирует абсорбцию жиров, угнетает реабсорбцию натрия и воды в пищеварительном тракте, ингибирует липопротеинлипазу.

Вазоактивный интестинальный пептид (называемый также вазоактивный интестинальный полипептид; общепринятые аббревиатуры VIP и VIP) – нейрорептидный гормон, состоящий из 28 аминокислотных остатков, обнаруживаемый во многих органах, включая кишечник, головной и спинной мозг, поджелудочную железу. Вазоактивный интестинальный пептид, в отличие от других пептидных гормонов из семейства секретина, является исключительно нейромедиатором. Обладает сильным стимулирующим действием на кровоток в стенке кишки, а также на гладкую мускулатуру кишечника. Является ингибитором, угнетающим секрецию соляной кислоты париетальными клетками слизистой оболочки желудка. VIP также является стимулятором продукции пепсиногена главными клетками желудка.

Мотилин – гормон, вырабатываемый хромоаффинными клетками слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, преимущественно двенадцатиперстной и тощей кишок.

Соматостатин – гормон дельта-клеток островков Лангерганса поджелудочной железы, а также один из гормонов гипоталамуса. По химическому строению является пептидным гормоном. Соматостатин подавляет секрецию гипоталамусом соматотропин-рилизинг-гормона и секрецию передней долей гипофиза соматотропного гормона и тиреотропного гормона. Кроме того, он подавляет также секрецию различных гормонально активных пептидов и серотонина, продуцируемых в желудке, кишечнике, печени и поджелудочной железе. В частности, он понижает секрецию инсулина, глюкагона, гастрина, холецистокинина, вазоактивного кишечного пептида, инсулиноподобного фактора роста-1.

Контрольные вопросы

1. Что такое пищеварение?
2. Назовите ферменты желудка, участвующие в пищеварении?
3. Какие гормоны и другие биологически активные вещества влияют на пищеварение?

Тема 2. Теории и концепции питания: теория сбалансированного питания, теория адекватного питания

Теория сбалансированного питания преобладала в диетологии до последнего времени. Согласно этой теории, предпочтительным считается питание, при котором приток питательных веществ в организм соответствует их расходу. Пища состоит из компонентов, различных по физиологическому значению: полезных и вредных, или токсичных. В ней содержатся и незаменимые вещества, которые не могут образовываться в организме, но необходимы для его жизнедеятельности. Обмен веществ у человека определяется уровнем концентрации аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, витаминов и минеральных веществ, следовательно, можно создать так называемые элементы диеты.

Концепция сбалансированного питания была научно обоснована в 1964 г. акад. А.А. Покровским. На основе данной концепции были разработаны рационы для различных групп населения с учетом физических нагрузок, климатических и других условий, созданы новые пищевые технологии. Главным итогом данной работы было установление коррелятивной зависимости между усвоением пищи и степенью сбалансированности ее химического состава.

Сбалансированное питание - это учет всего комплекса факторов питания, их взаимосвязи в обменных процессах, а также индивидуальности ферментных систем и химических превращений в организме. Со временем теория сбалансированного питания была подвергнута переоценке. Ее кризис стимулировал новые научные исследования в области физиологии

пищеварения, биохимии пищи, микробиологии. Были открыты новые механизмы пищеварения, установлено, что переваривание происходит не только в полости кишечника, но и непосредственно на стенках кишечника, на мембранах его клеток; была выявлена ранее неизвестная гормональная система кишечника, получены новые сведения относительно роли симбиотических микроорганизмов, обитающих в кишечнике, и об их взаимоотношениях с организмом человека.

Классическая теория сбалансированного питания основывается на следующих положениях:

1. Идеальным считается питание, во время которого поступление пищевых веществ отвечает их расходам.

2. Поступление пищевых веществ обеспечивается в результате разрушения пищевых структур и всасывания полезных веществ - нутриентов, необходимых для метаболизма, пластических и энергетических потребностей организма.

3. Утилизация еды осуществляется самим организмом.

4. Еда состоит из компонентов, разных по физиологическому значению: нутриентов, балластных веществ (от них ее можно очистить) и вредных, токсичных соединений.

5. Метаболизм организма определяется необходимым уровнем аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, витаминов и солей.

6. Много нутриентов, способных к всасыванию и ассимиляции, освобождается в результате ферментативного гидролиза органических продуктов за счет внеклеточного (полостного) и внутриклеточного пищеварения.

В этом случае пищевые вещества усваиваются в два этапа: полостное пищеварение - всасывание.

Согласно этой теории, нормальное функционирование организма обеспечивается при его снабжении не только необходимыми энергией и белком, но также при соблюдении определенных соотношений между многочисленными незаменимыми факторами питания, каждый из которых выполняет свою специфическую функцию в обмене веществ.

В основе концепции сбалансированного питания лежит определение пропорций отдельных пищевых веществ в рационе, отражающих сумму обменных реакций, которые характеризуют химические процессы, обеспечивающие в итоге жизнедеятельность организма. Одной из главных биологических закономерностей, на которых базируется теория, является правило соответствия ферментных наборов организма химическим структурам пищи.

Кризис теории сбалансированного питания и открытие некоторых витальных, неизвестных ранее механизмов (лизосомального и мембранного пищеварения, различных видов транспорта пищевых веществ, общих эффектов кишечной гормональной системы), результаты сопоставления ряда характеристик безмикробных и обычных животных, данные прямых исследований влияния элементных диет на организм и т.д. привели к

пересмотру ряда основных положений этой теории. На основе полученных данных и обобщений нами была предложена новая теория – **теория адекватного питания** (ее развитие еще далеко не завершено) и сформулированы новые постулаты основополагающего значения: 1) питание поддерживает молекулярный состав и возмещает энергетические и пластические расходы организма на основной обмен, внешнюю работу и рост (этот постулат - единственный общий для теорий сбалансированного и адекватного питания); 2) нормальное питание обусловлено не одним потоком нутриентов из желудочно-кишечного тракта во внутреннюю среду организма, а несколькими потоками нутритивных и регуляторных веществ, имеющими жизненно важное значение; 3) необходимыми компонентами пищи служат не только нутриенты, но и балластные вещества; 4) в метаболическом и особенно трофическом отношении ассимилирующий организм является надорганизменной системой; 5) существует эндэкология организма-хозяина, образуемая микрофлорой кишечника, с которой организм хозяина поддерживает сложные симбионтные отношения, а также кишечной, или энтеральной, средой; 6) баланс пищевых веществ в организме достигается в результате освобождения нутриентов из структур пищи при ферментативном расщеплении ее макромолекул за счет полостного и мембранного пищеварения, а в ряде случаев - внутриклеточного (первичные нутриенты), а также вследствие синтеза новых веществ, в том числе незаменимых, бактериальной флорой кишечника (вторичные нутриенты). Относительная роль первичных и вторичных нутриентов варьирует в широких пределах. Охарактеризуем некоторые из этих постулатов несколько более подробно. Как можно видеть, основные постулаты теории адекватного питания принципиально отличаются от таковых теории сбалансированного питания. Однако один из них является общим. Он заключается в том, что питание поддерживает молекулярный состав организма и обеспечивает его энергетические и пластические потребности. Далее, человек и высшие животные в метаболическом и трофическом отношениях представляют собой не организмы, а в сущности надорганизменные системы. Последние включают в себя, кроме макроорганизма, микрофлору его желудочно-кишечного тракта - микроэкологию и энтеральную среду, которые составляют внутреннюю экологию организма, или эндэкологию. Между организмом хозяина и его микроэкологией поддерживаются положительные симбионтные взаимоотношения. Теория адекватного питания в отличие от теории сбалансированного питания не только связывает нормальное питание и ассимиляцию пищи с одним потоком во внутреннюю среду организма различных нутриентов, освобождающихся в результате переваривания пищи в желудочно-кишечном тракте, но принимает существование по крайней мере еще трех основных жизненно важных потоков.

Первый - поток регуляторных веществ (гормонов и гормоноподобных соединений), продуцируемых эндокринными клетками желудочно-кишечного тракта, а также образующихся в его содержимом.

Второй поток состоит из бактериальных метаболитов. В него входят модифицированные под влиянием бактериальной флоры кишечника балластные вещества пищи и нутриенты, а также продукты ее жизнедеятельности. С этим потоком во внутреннюю среду организма поступают вторичные нутриенты. В этот поток входят также токсические вещества, к которым относятся токсины пищи, а также токсические метаболиты, образующиеся в желудочно-кишечном тракте за счет деятельности бактериальной флоры. По-видимому, этот поток в норме физиологичен.

Третий поток состоит из веществ, поступающих из загрязненной пищи или загрязненной внешней среды, в том числе ксенобиотиков. Наконец, согласно теории адекватного питания, так называемые балластные вещества, и в том числе преимущественно пищевые волокна, являются эволюционно важным компонентом пищи. Все постулаты теории адекватного питания взаимосвязаны и образуют совокупность новых и нетрадиционных представлений, подходов, методов исследования и технических приемов.

Схема потоков веществ из желудочно-кишечного тракта во внутреннюю среду организма в соответствии с новой теорией адекватного питания (по: Уголев, 1985). В дополнение к потокам, указанным на рис.2.1, при обработке балластных веществ формируются вторичные нутриенты, токсины, экзогормоны; пища стимулирует выделение кишечных гормонов. Иногда теорию адекватного питания критикуют за то, что она слишком «пищеварительная». Это не так. Эта теория биологична и технологична, т.е. она придает большое значение эволюционным особенностям и особенностям функционирования механизмов, обеспечивающих усвоение пищи. Такой подход позволяет рассматривать ряд проблем, которые недостаточно оценивались классической теорией, но которые имеют решающее значение с точки зрения трофологии. Охарактеризуем более подробно некоторые постулаты и следствия, вытекающие из теории адекватного питания.

Контрольные вопросы

1. Перечислите положения сбалансированного питания.
2. В чем состоит основополагающее значение адекватного питания?
3. Назовите основные потоки при переваривании пищи по теории адекватного питания.

Тема 3. Теория рационального питания

Питание должно быть рациональным, сбалансированным.

Сколько химических веществ расходует организм взрослого человека в процессе жизнедеятельности, столько же должно поступать их с продуктами питания. Однако в процессе обмена одни вещества могут переходить в другие. При этом большинство из них может синтезироваться в организме, тогда как некоторые являются как бы исходными: они не могут синтезироваться и должны обязательно поступать с пищей. Отсюда все пищевые вещества делятся на заменимые и незаменимые. К последним относятся незаменимые

аминокислоты (валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин), незаменимые жирные кислоты (линолевая, линоленовая), витамины и минеральные вещества.

Теория **сбалансированного питания**, которую в нашей стране широко и углубленно разрабатывал академик АМН СССР А. А. Покровский, заключается в установлении тесной связи питания с процессами обмена веществ. При этом особая роль отводится незаменимым факторам питания.

Рациональное питание должно основываться на теории сбалансированного питания и предусматривать правильный режим потребления пищи. Необходимо знать и соблюдать три принципа рационального питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи. Умеренность в питании не позволяет потреблять с пищей энергии больше или меньше, чем ее расходуется в процессе жизнедеятельности; разнообразие пищи в рационе с наибольшей степенью вероятности гарантирует поступление в организм всех незаменимых компонентов питания; определенный режим питания (время приемов пищи в течение дня, а также количество и качество пищи при каждом ее приеме) поддерживает аппетит в нужных рамках.

Рассмотрим подробнее каждый из трех принципов рационального питания.

Первый принцип рационального питания — умеренность.

Умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.

Закон сохранения энергии в природе является абсолютным, он справедлив не только для неживой материи, но действует и в живом организме, в том числе и в клетках органов и тканей человека.

Расход энергии в организме осуществляется тремя путями: в результате так называемого основного обмена, специфического динамического действия пищи и мышечной деятельности.

Основной обмен — это минимальное количество энергии, которое необходимо человеку для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Такой обмен обычно бывает во время сна в комфортных условиях. Его чаще всего рассчитывают по отношению к «стандартному» мужчине (возраст 30 лет, масса тела 65 кг) или к «стандартной» женщине (тот же возраст, масса тела 55 кг), занимающимися легким физическим трудом. Основной обмен зависит от возраста (у маленьких детей он на единицу массы тела в 1,3—1,5 раза выше, чем у взрослых), от общей массы тела, от внешних условий проживания и индивидуальных особенностей человека. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 час. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30 %.

Специфическое динамическое действие пищи обусловлено ее перевариванием в желудочно-кишечном тракте человека. Наибольший расход энергии вызывает переваривание белков, которое увеличивает интенсивность

основного обмена обычно на 30—40%. Прием с пищей жиров повышает основной обмен на 4—14 %, углеводов—на 4—7%. Даже чай и кофе вызывают повышение основного обмена в пределах 8 %. Подсчитано, что при смешанном питании и оптимальном количестве потребляемых пищевых веществ основной обмен увеличивается в среднем на 10—15 %.

Физическая деятельность оказывает существенное влияние на расход энергии в организме человека. Чем больше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека. Если масса тела человека больше стандартной, то энерготраты при указанных видах деятельности пропорционально увеличиваются, если меньше — снижаются.

Суточные энерготраты человека зависят от возраста, пола, массы тела, характера трудовой деятельности, климатических условий и индивидуальных особенностей протекания реакций обмена веществ в организме.

При кратковременном недостатке энергетической ценности пищи организм частично расходует запасные вещества, главным образом жир (из жировой ткани) и углеводы (гликоген). При длительном недостатке энергетически ценной пищи организм расходует не только резервные углеводы и жиры, но и белки, что, в первую очередь, ведет к уменьшению массы скелетных мышц, а, следовательно, к возникновению и развитию дистрофии.

Кратковременный избыток энергетической ценности пищи отрицательно сказывается на процессах усвояемости и утилизации основных пищевых веществ, что выражается в увеличении количества каловых масс и выделении повышенного количества мочи. При длительном избытке энергетической ценности пищи часть жиров и углеводов начинает откладываться в виде резервного жира в жировой ткани. Это приводит к увеличению массы тела и в последующем к ожирению.

Второй принцип рационального питания — разнообразие.

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и еще больше кулинарных блюд. И все многообразие продуктов питания складывается из различных комбинаций пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Естественно, что различные пищевые продукты имеют разный химический состав.

Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров и углеводов. Углеводы поставляют преимущественно энергию, тогда как жиры и особенно белки не только снабжают организм энергией, но и являются необходимым материалом для обновления клеточных и субклеточных структур. Использование белков в качестве энергетического материала весьма невыгодно для организма: во-первых, белки — наиболее дефицитное и ценное пищевое вещество, во-вторых, при окислении белков, сопровождающемся выделением энергии, образуются недоокисленные вещества, обладающие существенным токсическим действием.

Оптимальным в рационе практически здорового человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4. Это соотношение

наиболее благоприятно для максимального удовлетворения как пластических, так и энергетических потребностей организма человека. Белки в большинстве случаев должны составлять 12 %, жиры — 30—35 % общей калорийности рациона. Лишь в случае значительного повышения доли физического труда, и увеличения в связи с этим потребности в энергии содержание белков в рационе может быть снижено до 11 % его общей калорийности (за счет увеличения доли жиров и углеводов, как поставщиков калорий).

Какова же приблизительная суточная потребность взрослого человека, занимающегося легким физическим трудом, в энергетической ценности пищи, в белках, жирах и углеводах? Пищевой рацион должен содержать 80—90 г белков, 100—105 г жиров, 360—400 г углеводов, энергетическая ценность его должна составлять 2750—2800 ккал.

Оптимальное соотношение животных и растительных белков в рационе человека колеблется в пределах от 60:40 до 50:50 (в зависимости от качества растительных белков), а в среднем составляет 55:45.

При определении потребности человека в жирах следует учитывать необходимость полного обеспечения организма полноценными жировыми веществами, а именно: незаменимыми жирными полиненасыщенными кислотами, фосфолипидами, необходимыми для обновления клеток и внутриклеточных компонентов, а также жирорастворимыми витаминами.

Потребление углеводов в расчете на одного жителя в нашей стране составляет в среднем около 460 г в день, тогда как в соответствии с научными рекомендациями норма должна составлять 386 г в день. Особенно опасным для здоровья населения страны является неуклонный рост потребления сахара, которое превысило 120 г в день (в среднем), в то время как рекомендуемая норма составляет 50—100 г в день (50 г при легком физическом труде, до 100 г при тяжелом физическом труде). Сахар является носителем так называемых пустых калорий, он не содержит каких-либо незаменимых компонентов питания. Больше того, сахар способствует возникновению и развитию кариеса зубов, тогда как другой представитель углеводов — крахмал — такого действия не оказывает. Кроме того, потребление сахара в значительных количествах повышает концентрацию глюкозы в крови, что является фактором риска для возникновения сахарного диабета. В то же время крахмал вследствие его более медленного переваривания в пищеварительном тракте таким эффектом не обладает. Поэтому рекомендуется максимально ограничивать потребление сахара и кондитерских изделий и заменять их, если это необходимо, крахмалом.

Здоровому организму человека необходимы так называемые растительные волокна или балластные вещества, которые представлены, в основном, оболочками растительных клеток и состоят преимущественно из клетчатки и пектина. Оптимальным считается потребление 10—15 г этих веществ в день, в том числе 9—10 г клетчатки и 5—6 г пектиновых веществ. Растительные волокна улучшают моторную функцию желудочно-кишечного тракта, способствуют ликвидации застойных явлений в кишечнике. Установлена обратная зависимость между их содержанием в пище и частотой возникновения рака толстого кишечника.

Витамины занимают особое место в питании, являясь его незаменимым фактором. В далеком и даже сравнительно недавнем прошлом некоторые группы населения испытывали тяжелые бедствия в результате развития гипо- и авитаминозов. Такие заболевания, как цинга, пеллагра, рахит, полиневрит (болезнь бери-бери), некоторые виды анемии (малокровие) и гемофилии (усиленное кровотечение), а также многие другие неоднократно поражали значительные контингенты людей в результате резкого уменьшения в их пище тех или иных витаминов. В настоящее время, благодаря широкой пропаганде медицинских знаний, мероприятиям органов здравоохранения и правительств многих стран, направленным на создание условий для достаточного обеспечения населения витаминами, эти заболевания встречаются относительно редко.

Потребности организма человека во всех необходимых ему минеральных веществах, как правило, вполне удовлетворяются обычным набором пищевых продуктов с включением достаточных количеств овощей, фруктов, хлеба и молока. В нашей стране и во многих других странах выявлены территории, в почве которых содержится сниженное количество того или иного минерального вещества, что приводило к недостаточному потреблению его с пищей и к развитию определенных патологических симптомов. Путем искусственного добавления недостающих минеральных веществ к продуктам массового потребления, например введением йода в поваренную соль (для нормализации функции щитовидной железы) или фтора в воду (для профилактики кариеса зубов), удастся ликвидировать такого рода недостаточность.

Третий принцип рационального питания — режим приема пищи.

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Каждому знакомо чувство голода, которое сигнализирует о том, что организму человека для правильной жизнедеятельности важно получить новую порцию пищи, несущую истраченные в процессе обмена веществ энергию, пластические вещества, витамины и минеральные вещества. Физиолого-биохимическая сущность этого чувства, называемого также аппетитом, до конца не выяснена. Еще работами И. П. Павлова было показано, что в головном мозге расположен так называемый пищевой центр. Возбуждение пищевого центра различными импульсами (снижением концентрации глюкозы в крови, сокращениями опорожненного желудка и др.) и создает аппетит, степень которого зависит от степени возбуждения пищевого центра.

Необходимо иметь в виду, что в результате определенной инерции возбуждения пищевого центра аппетит сохраняется еще некоторое время даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.

Чувство голода свойственно, несомненно, всем развитым животным, и поэтому не вызывает сомнений, что оно досталось человеку по наследству от его диких предков. Но так как последние не всегда могли рассчитывать на

удачу в поисках пищи, определенные преимущества в борьбе за существование получали те из них, которые, найдя пищу, потребляли ее в большом количестве, т. е. те, которые имели повышенный аппетит. Таким образом, повышенный аппетит, по всей видимости, возник в процессе эволюции животного мира, закрепился в потомстве и передался по наследству человеку. Однако в настоящее время в развитых странах проблема питания человека потеряла свою былую остроту, и в связи с этим повышенный аппетит также утратил свой биологический смысл. Больше того, он стал своего рода врагом человека, виновником допускаемого людьми систематического или несистематического переедания. Поэтому в повседневной жизни не следует руководствоваться одним только аппетитом, хотя и не считаться с ним тоже нельзя.

Дело в том, что аппетит сигнализирует о потребности не только в необходимом количестве пищи (об этом он как раз весьма часто сигнализирует неправильно), но и в ее качестве. Сравнительно распространенным является чувство, когда после долгого отсутствия в питании какого-либо продукта вдруг появляется острое желание съесть именно этот продукт. Объясняется это тем, что в данном продукте содержится значительное количество незаменимого компонента, которого меньше во всех других потребляемых продуктах, вследствие чего организм человека начинает испытывать недостаток в нем. Сигнал о намечающемся неблагополучии организм получает при возникновении аппетита к конкретному пищевому продукту. В данном случае аппетит подает совершен-но правильный сигнал и ему необходимо последовать. Следовательно, аппетит надо обязательно принимать во внимание, но при этом не забывать о том, что он может серьезно подвести, если не контролировать количество потребляемой пищи. Весьма целесообразно ввести соответствующую поправку к аппетиту в виде регулярного контроля за массой тела.

Дробное питание (5—6 раз в день) подавляет возбуждение пищевого центра и снижает аппетит. При этом иногда достаточно одного яблока или стакана кефира. Надо помнить также, что острые и соленые блюда (не говоря уже об алкоголе) существенно усиливают аппетит.

Итак, повышенный аппетит может нанести вред здоровью, но и полное его отсутствие должно настораживать. Для поддержания аппетита в нужных рамках очень важно соблюдение правильного режима питания.

В основу режима питания должны быть положены четыре основных принципа.

Первым принципом является постоянство приемов пищи по часам суток. Каждый прием пищи сопровождается определенной реакцией на него организма — выделяются слюна, желудочный сок, желчь, сок поджелудочной железы и т. д. В процессе пищеварения большую роль играют условно-рефлекторные реакции, такие, как выделение слюны и желудочного сока на запах и вид пищи и др. В цепи условно-рефлекторных реакций большое значение принадлежит фактору времени, т. е. выработанной привычке человека потреблять пищу в определенное время суток. Выработка постоянного

стереотипа в режиме питания имеет большое значение для условно-рефлекторной подготовки организма к приему и перевариванию пищи.

Вторым принципом является дробность питания в течение суток. Одно- или двухразовое питание нецелесообразно и даже опасно для здоровья ввиду слишком большого количества одномоментно потребляемой пищи. Исследования показали, что при двухразовом питании инфаркт миокарда, острые панкреатиты встречаются значительно чаще, чем при трех- и четырехразовом питании, и это объясняется именно обилием одноразово потребляемой пищи при двухразовом питании. Практически здоровому человеку рекомендуется трех- или четырехразовое питание: завтрак, обед, ужин и стакан кефира или яблоко перед сном. Когда позволяют условия, то можно вводить в режим питания один или два дополнительных приема пищи: между завтраком и обедом и между обедом и ужином. Конечно же, с дополнительными приемами пищи не должно увеличиваться общее количество потребляемой пищи за день.

Третьим принципом режима питания является максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму человека белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении.

Наконец, четвертый принцип режима питания заключается в правильном физиологическом распределении количества пищи по ее приемам в течение дня. Наиболее полезен такой режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед — несколько более трети и на ужин — менее трети.

Избранное для завтрака, обеда и ужина время суток, естественно, может варьировать в довольно широких пределах в зависимости от производственной деятельности человека. Однако важно, чтобы время между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином составляло 5—6 часов. После ужина до начала сна должно пройти 3—4 часа.

Правильный режим питания особенно важен для детского организма. Для грудных детей перерывы между приемами пищи должны составлять 3 часа.

К режиму питания не следует относиться, как к догме. Меняющиеся жизненные условия могут вносить в него свои поправки. Более того, некоторые изменения в режим питания нужно вносить время от времени специально, с целью тренировки пищеварительной системы. Однако, как и при тренировке других органов и систем, нельзя допускать слишком резких изменений в режиме питания.

Контрольные вопросы

1. В чем заключается первый принцип рационального питания?
2. В чем заключается второй принцип рационального питания?
3. В чем заключается третий принцип рационального питания?

Тема 4. Вода в пищевых продуктах

Вода, не являясь собственно питательным веществом, жизненно необходима как стабилизатор температуры тела, переносчик нутриентов (питательных веществ) и пищеварительных отходов, реагент и реакционная среда в ряде химических превращений, стабилизатор конформации биополимеров и, наконец, как вещество, облегчающее динамическое поведение макромолекул, включая проявление ими каталитических (энзиматических) свойств.

Вода — важная составляющая пищевых продуктов. Она присутствует в разнообразных растительных и животных продуктах как клеточный и внеклеточный компонент, как диспергирующая среда и растворитель, обуславливая их консистенцию и структуру и влияя на внешний вид, вкус и устойчивость продукта при хранении. Благодаря физическому взаимодействию с белками, полисахаридами, липидами и солями, вода вносит значительный вклад в текстуру пищи.

Общая влажность продукта указывает на количество влаги в нем, но не характеризует ее причастность к химическим, биохимическим и микробиологическим изменениям в продукте. В обеспечении его устойчивости при хранении важную роль играет соотношение свободной и связанной влаги.

Связанная влага — это ассоциированная вода, прочно связанная с различными компонентами — белками, липидами и углеводами за счет химических и физических связей.

Свободная влага — это влага, не связанная полимером и доступная для протекания биохимических, химических и микробиологических реакций.

Активность воды (a_w) — это отношение давления паров воды над данным продуктом к давлению паров над чистой водой при той же температуре. Это отношение входит в основную термодинамическую формулу определения энергии связи влаги с материалом (уравнение Ребиндера):

$$\Delta F = L = RT \cdot \ln \frac{P_0}{P_w} = -RT \cdot \ln \alpha_w,$$

где ΔF — уменьшение свободной энергии (при постоянной температуре); L — работа отрыва 1 моля воды от сухого скелета материала (без изменения состава); R — универсальная газовая постоянная.

$$\alpha_w = \frac{P_w}{P_0} = \frac{POB}{100},$$

где P_w — давление водяного пара в системе пищевого продукта; P_0 — давление пара чистой воды; POB — относительная влажность в состоянии равновесия, при которой продукт не впитывает влагу и не теряет ее в атмосферу, %.

По величине активности воды (таблица 1) выделяют: продукты с высокой влажностью ($a_w = 1,0—0,9$); продукты с промежуточной влажностью ($a_w = 0,9—0,6$); продукты с низкой влажностью ($a_w = 0,6—0,0$).

Таблица 1 – Активность воды (a_w) в пищевых продуктах

Продукт	Влажность, %	a_w	Продукт	Влажность, %	a_w
Фрукты	90 – 95	0,97	Мука	16 – 19	0,80
Яйца	70 – 80	0,97	Мед	10 – 15	0,75
Мясо	60 – 70	0,97	Карамель	7 – 8	0,65
Сыр	40	0,92 – 0,96	Печенье	6 – 9	0,60
Джем	30 – 35	0,82 – 0,94	Шоколад	5 – 7	0,40
Хлеб	40 – 50	0,95	Сахар	0 – 0,15	0,10
Кекс	20 – 28	0,83			

Контрольные вопросы

1. Какие функции выполняет вода в пищевых продуктах?
2. Что такое свободная и связанная влага?
3. Что такое активность воды?
4. Как подразделяют пищевые продукты в зависимости от величины активности воды?
5. Используя какие технологические приемы, можно влиять на величину активности воды?
6. Какое значение имеет активность воды для стабильности пищевых продуктов?
7. Как влияет активность воды на микробиологическую порчу пищевых продуктов?
8. Какие есть методы определения общего влагосодержания, свободной и связанной влаги в пищевых продуктах?

Тема 5. Белки

Белками, или *белковыми веществами* (протеинами, от греч. protas - первый, важнейший), называют высокомолекулярные (молекулярная масса варьирует от 5—10 тыс. до 1 млн. и более) природные полимеры, молекулы которых построены из остатков аминокислот. Число последних очень сильно колеблется и иногда достигает нескольких тысяч. Каждый белок обладает своей, присущей ему последовательностью расположения аминокислотных остатков.

Биологические функции белков крайне разнообразны. Они выполняют каталитические (ферменты), регуляторные (гормоны), структурные (коллаген, фиброин), двигательные (миозин), транспортные (гемоглобин, миоглобин), защитные (иммуноглобулины, интерферон), запасные (казеин, альбумин, глиадин, зеин) и другие функции. Среди белков встречаются антибиотики и вещества, оказывающие токсическое действие.

Белки составляют основу биомембран, важнейшей составной части клетки и клеточных компонентов. Они играют ключевую роль в жизни клетки, составляя как бы материальную основу ее химической деятельности. Исключительное свойство белка — *самоорганизация структуры*, т. е. его

способность самопроизвольно создавать определенную, свойственную только данному белку пространственную структуру. По существу, вся деятельность организма (развитие, движение, выполнение им его функций и многое другое) связано с белковыми веществами. Без белков невозможно представить себе жизнь.

Белки — важнейшая составная часть пищи человека и животных; поставщик необходимых им аминокислот.

В структуре белка различают четыре уровня организации:

1) первичная структура представлена последовательным соединением аминокислот в цепочку, в которой свободная аминная группа ($—NH_2$) одной аминокислоты соединена с карбоксильной группой ($—COOH$) другой аминокислоты, другая аминокислота таким же образом связана с третьей аминокислотой, третья — с четвертой и т.д., до образования крупной молекулярной нити, называемой полипептидной цепочкой. В каждом белке аминокислоты в полипептидной цепочке чередуются в определенном порядке и постоянном составе;

2) вторичной структурой является спиралевидная структура полипептидной цепочки в пространстве. Скручивание ее в спираль происходит под воздействием водородных связей ($—H…O=$) полярных групп соседних аминокислот;

3) третичная структура проявляется в компактной упаковке спиралевидной цепочки в пространстве. Наличие этой структуры подтверждено рентгеноструктурным анализом белков;

4) четвертичная структура представлена соединением в одну субъединицу нескольких полипептидных цепочек, сочлененных между собой нековалентными связями (водородными, гидрофобными и др.) и ориентированных определенным образом в пространстве в виде глобул или волокон, в зависимости от чего различают белки глобулярные и фибриллярные.

Белки — азотистые соединения. В их состав входят углерод, водород, кислород, азот и сера. Белковые вещества растительного и животного происхождения подразделяются на три группы: а) белки, растворимые в воде или других жидкостях; б) нерастворимые белки и в) сложные белки — протеиды. К группе растворимых относятся альбумины, глобулины, проламины, глютелины, протамины и гистоны.

Альбумины содержат серу, растворимы в чистой воде, в солевых растворах, кислотах и щелочах. Содержатся в животном и растительном сырье.

Глобулины в чистой воде не растворяются, хорошо растворимы в слабых растворах (5-15%) нейтральных солей. В растворах большей концентрации осаждаются. Встречаются больше всего в растительном мире (в основном в семенах). Подобно альбуминам хорошо денатурируются при нагревании, механическом воздействии и т. п.

Проламины — растительные белки, растворимы в этиловом спирте концентрации 60-80%. В пшенице эта группа белка представлена глиадином, на долю которого приходится половина всего белка клейковины.

Глютелины тоже содержатся в семенах злаков, в зерне пшеницы представлены глютелином, участвующим вместе с глиадином в образовании клейковины. В воде, в растворах спирта и нейтральных солей нерастворимы; растворяются в слабых растворах кислот и щелочей.

Протамины и гистоны входят в состав белков клеточных ядер, что говорит об их важной роли в жизненных процессах. Встречаются в основном в белках животного происхождения, обладают выраженными щелочными свойствами, растворимы в воде, при нагревании не свертываются.

К группе нерастворимых белков относятся белки животной природы. Они не растворяются ни в солевых растворах, ни в органических растворителях; растворяются при длительном нагревании в воде.

К этой группе относятся коллаген (белок сухожилий) и кератин (белок шерсти, копыт и рогов).

К протеидам, или сложным белкам, относятся фосфопротеиды, гликопротеиды, липопротеиды, нуклеопротеиды и др.

Фосфопротеиды - соединения белка с фосфорной кислотой, нерастворимы в воде, растворимы в щелочах. Эти белки представлены в молоке казеином, главным белком молока. Казеин осаждается в молоке слабыми растворами кислот.

Гликопротеиды — соединения белка и углеводов, встречаются в хрящевых тканях животных.

Липопротеиды — нерастворимые соединения белка и липидов, встречаются в веществе плазмы клеток, в клеточных мембранах, в яичном желтке.

Нуклеопротеиды — белки, связанные с нуклеиновой кислотой. Это особо важная группа сложных белков, играющих первостепенную роль в жизнедеятельности организмов, в частности, в явлении наследственности. Содержатся в большом количестве в клеточных ядрах, а также в плазме клеток.

Хромопротеиды состоят из белка и красящего вещества небелковой природы. Их представителем является гемоглобин крови, выполняющий роль переносчика кислорода в организме.

Контрольные вопросы

1. Перечислите биологические функции белков.
2. Назовите четыре уровня организации белковых молекул.
3. Какими свойствами обладают белки?
4. Какие белки являются полноценными?
5. Что такое ферменты?
6. Назовите функции ферментов.
7. Классификация ферментов.

Тема 6. Углеводы

Название «углеводы» было дано соединениям этого класса почти 90 лет назад, когда полагали, что все они содержат углерод, водород и кислород в таких соотношениях, как будто представляют собой различные гидраты углерода общей формулы $C_n(H_2O)_m$. В дальнейшем оказалось, что ряд соединений, принадлежащих по своим свойствам к классу углеводов, содержат водород и кислород в несколько иной пропорции, чем указано в общей формуле (например, дезоксирибоза — $C_5H_{10}O_4$). Однако название «углеводы» сохранилось, хотя химического смысла оно не имеет.

Углеводы широко распространены в природе, они встречаются в свободной или связанной форме в любой растительной, животной или бактериальной клетке. Углеводы составляют три четверти биологического мира и примерно 60—80% калорийности пищевого рациона.

Наиболее распространенный углевод — целлюлоза, структурный компонент деревьев и других растений. Главный пищевой ингредиент — крахмал. Моносахариды встречаются в свободном виде в природе в небольших количествах; в основном они присутствуют как структурные единицы полисахаридов, входят в дисахариды и олигосахариды.

Согласно принятой в настоящее время **классификации** углеводы подразделяются на три основные группы: моносахариды, олигосахариды и полисахариды. На рисунке 1 показана классификация описываемых ниже углеводов.

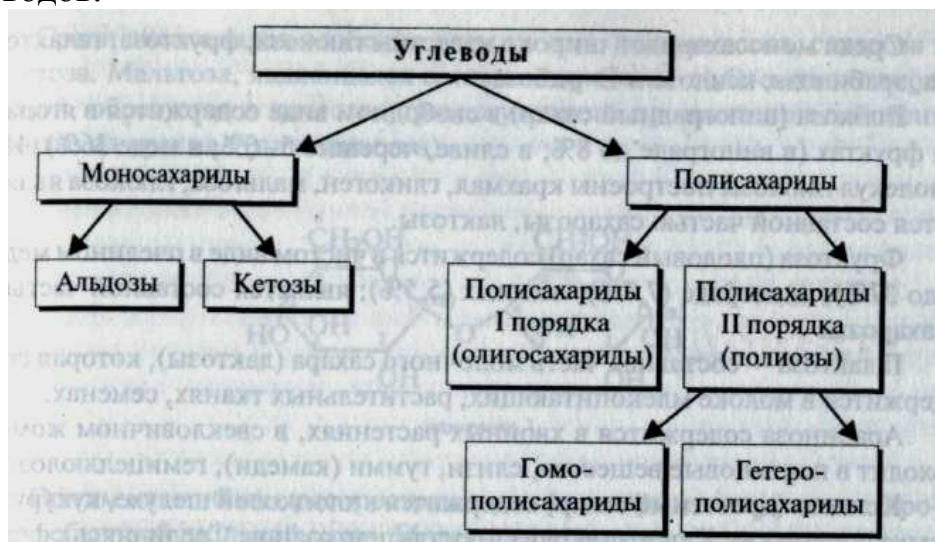


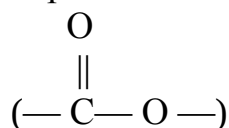
Рисунок 1. Классификация углеводов

Контрольные вопросы

1. Что такое углеводы?
2. Классификация углеводов.
3. Свойства и функции углеводов.
4. Из каких процессов складывается обмен углеводов в организме человека?

Тема 7. Липиды

Липидами называют сложную смесь органических соединений с близкими физико-химическими свойствами, которые содержатся в растениях, животных и микроорганизмах. Их общими признаками являются: нерастворимость в воде (гидрофобность) и хорошая растворимость в органических растворителях (бензине, диэтиловом эфире, хлороформе и др.), наличие в их молекулах длинноцепочечных углеводородных радикалов (R) и сложноэфирных группировок.



Липиды широко распространены в природе. Вместе с белками и углеводами они составляют основную массу органических веществ всех живых организмов, являясь обязательным компонентом каждой клетки.

Липиды — важнейший компонент пищи, во многом определяет ее пищевую ценность и вкусовое достоинство.

В растениях они накапливаются главным образом в семенах и плодах (таблица 1).

Таблица 1 – Липиды в семенах и плодах

Культура	Содержание липидов	Культура	Содержание липидов
Подсолнечник	33,0—57,0	Арбуз (семена)	12,0—45,0
Хлопчатник	19,0—29,0	Какао (бобы)	49,0—57,0
Соя	14,0—25,0	Кокосовая пальма (копра)	65,0—72,0
Конопля	30,0—38,0		
Клещевина	35,0—59,0	Кедр (орех)	26,0—28,0
Арахис	54,0—61,0	Пшеница	1,9—2,9
Лен	27,0—47,0	Рожь	2,1—2,8
Рапс	38,0—45,0	Кукуруза	4,8—5,9

Содержание в них липидов зависит не только от индивидуальных особенностей растений, но и от сорта, места и условий произрастания.

У животных и рыб липиды концентрируются в подкожных жировых тканях, в брюшной полости и тканях, окружающих многие важные органы (сердце, почки), а также в мозговой и нервной тканях. Особенно много липидов в подкожной жировой ткани китов (25—30 % от их массы), тюлений и других морских животных.

У наземных животных содержание липидов сильно колеблется: от 33,3% (мясная свинина), 16,0 % (говядина) до 3,0 % (поросята) и 2,0 % (телятина); в тушке рыб (угорь) может достигать 30 %, сельди — 7,0—19,5, у трески — 0,6 %; в молоке животных: олени — 17—18 %, козы — 5,0, коровы — 3,5—4,0 %.

По химическому строению липиды отличаются большим разнообразием. Молекулы их построены из различных структурных компонентов, в состав которых входят спирты и высокомолекулярные кислоты, а в состав отдельных групп липидов могут также входить остатки фосфорной кислоты, углеводов, азотистых оснований и другие компоненты, связанные между собой различными связями.

Липиды часто делят на две группы: простые и сложные.

Для глицеридов, составляющих основную массу масел и жиров, характерны следующие превращения: гидролиз, обмен остатков жирных кислот, входящих в их молекулы, окисление, гидрирование ненасыщенных ацилглицеринов.

Контрольные вопросы

1. Что такое липиды?
2. Классификация липидов.
3. Свойства и функции липидов.
4. Превращения липидов при производстве продуктов питания.

Тема 8. Витамины

Витамины — низкомолекулярные органические соединения различной химической природы, биорегуляторы процессов, протекающих в живом организме. Это важнейший класс незаменимых пищевых веществ. Для нормальной жизнедеятельности человека витамины необходимы в небольших количествах, но так как организм не может удовлетворить свои потребности в них за счет биосинтеза (он не синтезирует витамины или синтезирует их в недостаточном количестве), они должны поступать с пищей в качестве ее обязательного компонента. Из витаминов образуются коферменты или простетические группы ферментов, некоторые из них участвуют в транспортных процессах через клеточные барьеры, в защите компонентов биологических мембран и т. д. Отсутствие или недостаток в организме витаминов вызывает болезни недостаточности: **гиповитаминозы** (болезни в результате длительного недостатка) и **авитаминозы** (болезни в результате отсутствия или резко выраженного глубокого дефицита витаминов). Недостаток одного витамина относят к моногиповитаминозам, нескольких — полигиповитаминозам. При гиповитаминозах наблюдается утомляемость, потеря аппетита, раздражительность, нестойкость к заболеваниям, кровоточивость десен. При авитаминозах проявляются болезни, вызванные значительным дефицитом витаминов (бери-бери, цинга, пеллагра и др.). По мнению некоторых специалистов, существуют пограничные состояния, при которых в определенных условиях может развиваться дефицит витаминов.

Основная причина нехватки витаминов в организме человека — недостаточное их поступление с пищей (первичные, экзогенные авитаминозы), однако

в отдельных случаях наблюдается эндогенные или вторичные авитаминозы, связанные с нарушением процессов усвоения витаминов в организме. По данным института питания РАМН (В. Б. Спиричев) наиболее важными причинами гипо- и авитаминоза (в обобщенном виде) являются следующие:

1. Недостаточное поступление витаминов с пищей, связанное с их низким содержанием в рационе, снижением общего количества потребляемой пищи, потерями витаминов в ходе технологического потока.
2. Угнетение кишечной микрофлоры, продуцирующей некоторые витамины.
3. Нарушение ассимиляции витаминов.
4. Повышенная потребность в витаминах, связанная с особенностями физиологического состояния организма или интенсивной физической нагрузкой, особыми климатическими условиями.
5. Врожденные генетически обусловленные нарушения обмена и функций витаминов.

При приеме витаминов в количестве, значительно превышающем физиологические нормы, могут развиваться **гипервитаминозы**. Это особенно характерно для жирорастворимых витаминов.

По растворимости витамины могут быть разделены на две группы (таблица 1): водорастворимые (В₁, В₂, В₆, РР, С и др.) и жирорастворимые (А, D, Е, К).

Таблица 1 – Номенклатура, классификация витаминов и витаминоподобных соединений

I. Водорастворимые витамины	
<i>Витамины, представленные преимущественно одним соединением</i>	
Рекомендуемое наименование	Старые наименования
Тиамин	Витамин В ₁ (анейрин)
Рибофлавин	Витамин В ₂ (лактофлавин)
Пантотеновая кислота	Витамин В ₃ или В ₅
Биотин	Витамин Н
Аскорбиновая кислота	Витамин С
<i>Семейства витаминов</i>	
Рекомендуемое групповое название	Индивидуальные представители
Витамин В ₆	Пиридоксин; пиридоксаль; пиридоксамин
Ниацин (витамин РР)	Никотиновая кислота; никотинамид
Фолацин	Фолиевая кислота; тетрагидрофолиевая кислота и ее производные
Кобаламины (витамин В ₁₂)	Цианокобаламин; оксикобаламин; метилкобаламин
II. Жирорастворимые витамины	
Рекомендуемое групповое название	Индивидуальные представители
Витамин А	Ретинол; ретинилацетат; ретиналь; ретиноевая кислота
Витамин D (кальциферолы)	Эргокальциферол (витамин D ₂); холекальциферол (витамин D ₃)

Витамин Е	α -, β -, γ - и σ -Токоферолы;
Витамин К	α -, β -, γ - и σ -токотриенолы 2-Метил-3-фитил-1,4-нафтохинон (филлохинон, витамин К ₁); менахиноны (витамины К ₂); 2-метил-1,4-нафтохинон (менадион, витамин К ₂)
III. Витаминоподобные соединения	
Технологическая функция	Наименование соединения
Незаменимые пищевые вещества с пластической функцией	Холин; инозит (миоинозит, мезоинозит)
Биологически активные вещества, синтезируемые в организме человека	Липоевая кислота; оротовая кислота; карнитин
Фармакологически активные вещества пищи	Биофлавоноиды; метилметионинсульфоний (витамин U); пангамовая кислота (витамин В ₁₅)
Факторы роста микроорганизмов	Парааминобензойная кислота

Контрольные вопросы

1. Приведите классификацию витаминов, дайте определение этой группе химических соединений.
2. Какую физиологическую роль выполняют витамины в организме человека?
3. Какие водорастворимые витамины Вы знаете?
4. Какие жирорастворимые витамины Вы знаете?
5. Дайте характеристику отдельных витаминов. В каких продуктах они присутствуют в максимальном количестве?
6. Приведите примеры витаминopodobных веществ.
7. Что мы понимаем под витаминизацией пищи?

Тема 9. Минеральные вещества

Многие элементы в виде минеральных солей, ионов, комплексных соединений и органических веществ входят в состав живой материи и являются незаменимыми нутриентами, которые должны ежедневно потребляться с пищей. Содержание минеральных веществ в основных продуктах питания приведено в таблице 1.

В соответствии с рекомендацией диетологической комиссии Национальной академии США ежедневное поступление химических элементов с пищей должно находиться на определенном уровне (таблица 2). Столько же химических элементов должно ежедневно выводиться из организма, поскольку их содержание в нем находится в относительном постоянстве.

Роль минеральных веществ в организме человека чрезвычайно разнообразна, несмотря на то, что они не являются обязательным компонентом питания. Минеральные вещества содержатся в протоплазме и синологических жидкостях, играют основную роль в обеспечении постоянства осмотического давления, что является необходимым условием для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей. Они входят в состав сложных

органических соединений (например, гемоглобина, гормонов, ферментов), являются пластическим материалом для построения костной и зубной ткани. В виде ионов минеральные вещества участвуют в передаче нервных импульсов, обеспечивают свертывание крови и другие физиологические процессы организма.

В зависимости от количества минеральных веществ в организме человека и пищевых продуктах их подразделяют на макро- и микроэлементы. Так, если массовая доля элемента в организме превышает 10^{-2} %, то его следует считать макроэлементом. Доля микроэлементов в организме составляет 10^{-3} — 10^{-5} %. Если содержание элемента ниже 10^{-5} %, его считают ультрамикроэлементом. К макроэлементам относят калий, натрий, кальций, магний, фосфор, хлор и серу. Они содержатся в количествах, измеряемых сотнями и десятками миллиграммов на 100 г тканей или пищевого продукта. Микроэлементы входят в состав тканей организма в концентрациях, выражаемых десятками, сотнями и тысячами долями миллиграмма и являются необходимыми для его нормальной жизнедеятельности.

Таблица 1 – Минеральный состав основных продуктов питания [по данным И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева «Химический состав пищевых продуктов», 1987]

Пищевые продукты	Макроэлементы, мг							Микроэлементы, мкг								
	Калий	Кальций	Магний	Натрий	Сер а	Фосфор	Хлор	Железо	Иод	Кобальт	Марганец	Медь	Фтор	Хром	Цинк	Молибден
Хлеб:																
ржаной формовой	245	35	47	610	52	158	980	3900	5,6	—	1610	220	35	2,7	1210	8
формовой из пшеничной муки I сорта	129	23	33	506	59	84	837	1860	—	1,8	825	134	—	2,2	735	12,8
Молочные продукты:																
молоко коровье	146	120	14	50	29	90	110	67	9	0,8	6	12	20	2	400	5
творог жирный	112	150	23	41	—	216	—	461	—	—	8	74	—	—	394	—
сыр российский	116	1000	50	820	—	540	—	1100	—	—	—	50	—	—	3500	—
Мясо:																
свинина	316	8	27	64,8	220	170	48	1940	6,6	8	28,5	96	69	13,5	2070	13
говядина	355	10,2	22	73	230	188	59	2900	7,2	7	35	182	63	8,2	3240	11,6
баранина	329	9,8	25,1	101	165	168	83,6	2090	2,7	6	35	238	120	8,7	2820	9
Рыба:																
речной карп	265	35	25	55	180	210	55	800	5	35	150	130	25	55	2080	4

морская треска	340	25	30	100	200	210	165	650	135	30	80	150	700	55	1020	4
Овощи:																
капуста белокочанная	185	48	16	13	37	31	37	600	3	3	170	75	10	5	400	10
картофель	568	10	23	28	32	58	58	900	5	5	170	140	30	10	360	8
морковь	200	51	38	21	6	55	63	700	5	2	200	80	55	3	400	20
Фрукты:																
слива	214	20	9	18	6	20	1	500	4	1	110	87	2	4	100	8
яблоко	278	16	9	26	5	11	2	2200	2	1	47	110	8	4	150	6

Таблица 2 – Суточное поступление химических элементов в организм человека (в мг) [Ю. Н. Кукушкин. Химические элементы в организме человека, 1998]

Элемент	Взрослые	Дети	Элемент	Взрослые	Дети
K	2000-5500	530	Сг	0,05-0,2	0,04
Na	1100-3300	260	Со	около 0,2	0,001
Ca	800-1200	420		(витамин В ₁₂)	
Mg	300-400	60	Сl	3200	470
Zn	15	5	Р ₀₄ ³⁻	800-1200	210
Fe	10-15	7	SO ₄ ²⁻	10	-
Mn	2,0-5,0	1,3	I	0,15	0,07
Cu	1,5-3,0	1	Se	0,05-0,07	—
Mo	0,075-0,250	0,06	F	1,5-4,0	0,6

Влияние технологической обработки на минеральный состав пищевых продуктов

При переработке пищевого сырья, как правило, происходит снижение содержания минеральных веществ (кроме добавления пищевой соли). В растительных продуктах они теряются с отходами. Так, содержание ряда макро- и особенно микроэлементов при получении крупы и муки после обработки зерна снижается, так как в удаляемых оболочках и зародышах этих компонентов находится больше, чем в целом зерне.

Например, в среднем, в зерне пшеницы и ржи зольных элементов содержится около 1,7%, в муке же в зависимости от сорта от 0,5 (в высшем сорте) до 1,5% (в обойной). При очистке овощей и картофеля теряется от 10 до 30% минеральных веществ. Если их подвергают тепловой кулинарной обработке, то в зависимости от технологии (варки, обжаривании, тушении) теряется еще от 5 до 30%.

Мясные, рыбные продукты и птица в основном теряют такие макро-элементы, как кальций и фосфор, при отделении мякоти от костей.

При тепловой кулинарной обработке (варке, жарении, тушении) мясо теряет от 5 до 50% минеральных веществ. Однако если обработку нести в

присутствии костей, содержащих много кальция, то возможно увеличение содержания кальция в кулинарно обработанных мясных продуктах на 20%.

В технологическом процессе за счет недостаточно качественного оборудования может переходить в конечный продукт некоторое количество микроэлементов. Так, при изготовлении хлеба при тестоприготовлении в результате контакта теста с оборудованием содержание железа может увеличиваться на 30%. Этот процесс нежелательный, поскольку вместе с железом в продукт могут переходить и токсичные элементы, содержащиеся в виде примесей в металле. При хранении консервов в жестяных сборных (то есть спаянных) банках с некачественно выполненным припоем или при нарушении защитного лакового слоя в продукт могут переходить такие высокотоксичные элементы как свинец, кадмий, а также олово.

Следует учесть, что ряд металлов, таких как железо и медь, даже в небольших концентрациях могут вызвать нежелательное окисление продуктов. Их каталитические окислительные способности особенно ярко проявляются в отношении жиров и жировых продуктов. Так, например, при концентрации железа выше 1,5 мг/кг и меди 0,4 мг/кг при длительном хранении сливочного масла и маргарина эти металлы вызывают прогоркание продуктов. При хранении напитков в присутствии железа выше 5 мг/л меди 1 мг/л при определенных условиях часто может наблюдаться помутнение напитков.

Контрольные вопросы

1. Приведите классификацию минеральных элементов, дайте определение этой группе химических соединений.
2. Какую физиологическую роль выполняют минеральные вещества в организме человека?
3. Какие микроэлементы Вы знаете?
4. Какие макроэлементы Вы знаете?
5. Дайте характеристику отдельных минеральных веществ. В каких продуктах они присутствуют в максимальном количестве?

Тема 10. Пищевые кислоты

Пищевые кислоты. Назначение. Общая классификация. Перечень пищевых кислот, получаемых путем химического и биотехнологического синтеза и требования безопасности, предъявляемые этим ПД. Основные регуляторы pH-среды. Сходство и различия в сравнении с пищевыми кислотами. Использование в РФ.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятия «пищевые добавки». Определите их роль в создании продуктов питания. Приведите классификацию пищевых добавок с различными технологическими функциями. Расскажите о рациональной системе цифровой кодификации пищевых добавок с литерой «Е».

2. Что понимают под гигиенической регламентацией пищевых добавок в продуктах питания? Назовите главные условия, выполнение которых обеспечивает безопасность применения пищевых добавок.

3. Приведите примеры пищевых кислот.

Тема 11. Пищевые добавки. Вещества, улучшающие внешний вид пищевых продуктов

Общая классификация красителей (натуральные и синтетические). Достоинства и недостатки. Показатели токсичности и обеспечение безопасности применения. Основные представители. Краткая характеристика, функциональные свойства, возможные побочные эффекты для здоровья человека.

Цветокорректирующие материалы. Определение. Основные сходства и отличия от пищевых красителей. Назначение. Общая классификация и представители. Необходимость применения в пищевом производстве. Токсикология нитратов, нитритов, эритрозина, как фиксаторов миоглобина.

Фиксаторы окраски растительных пищевых продуктов (моно-, ортофосфат натрия, смесь карбоната магния с фосфатом натрия, аскорбиновая кислота, диоксид серы, соли сернистой кислоты).

Отбеливатели муки (бромат калия, тиосульфит натрия, цистеин). Требования к безопасности при применении.

Контрольные вопросы

1. Дайте классификацию пищевым красителям. Чем объясняется повышенное внимание потребителей и технологов к окраске продуктов питания? Назовите основные натуральные красители. Что представляют собой каротиноиды, хлорофиллы, энокрасители? Какие другие представители натуральных красителей вам известны?

2. Приведите примеры синтетических красителей. Их особенности по сравнению с натуральными красителями. Дайте определение понятию цветорегулирующие материалы. Назовите известных вам представителей этой группы соединений.

Тема 12. Вещества, изменяющие структуру и физико-химические свойства пищевых продуктов

Загустители и гелеобразователи

Определения и характеристика функциональных классов загустителей и гелеобразователей. Основные и дополнительные (по назначению) свойства и функции.

Натуральные загустители, полусинтетические и синтетические: желатин, пектины, агароиды, альгинаты, производные целлюлозы и крахмала, галактоманнаны, полисахариды морских растений.

Гелеобразователи белковой природы. Пути и способы эффективного применения загустителей и гелеобразователей в пищевых технологиях.

Уплотнители растительных тканей. Определение. Основные свойства и назначение. Перечень уплотнителей, применяемых в РФ. Проблемы безопасности готовой продукции.

Эмульгаторы и эмульгирующие соли. Пенообразователи.

Характеристика функционального класса эмульгаторов. Особенности химической природы.

Классификация эмульгаторов. Формирование технологических функций эмульгаторов в зависимости от классификационных признаков.

Поверхностно-активные вещества (ПАВ) – как многокомпонентные смеси широкого назначения.

Основные группы ПАВ (моно- и диглицериды жирных кислот, фосфолипиды и эфиры жирных кислот) и функции (солюбилизация, комплексообразование с крахмалом, взаимодействие с белками, изменение вязкости и т.д.).

Лецитины, производные ацилглицеринов; производные дикарбоновых кислот, эфиры моно- и дисахаридов, сорбита и ксилита.

Эмульгирующие соли. Получение и применение. Современные товарные формы.

Пенообразователи. Основные типы пенообразователей и их функции.

Стабилизаторы и стабилизационные системы

Определения. Характеристика функциональных классов. Основные свойства и технологические функции. Области применения в пищевом производстве. Товарные формы.

Вещества, препятствующие слеживанию и комкованию

Определение. Условия предотвращения слеживания и комкования пищевых продуктов. Вещества, уменьшающие липкость; высушивающие добавки; присыпки; разделяющие вещества. Требования безопасности, предъявляемые этому классу пищевых добавок.

Перечень добавок в приложении к ассортименту пищевых продуктов.

Подщелачивающие вещества

Цели введения этих добавок в пищевые системы. Основные группы подщелачивающих веществ и представители, разрешенные к применению в РФ.

Контрольные вопросы

1. Перечислите основные группы загустителей и гелеобразователей.
2. Приведите несколько примеров пищевых эмульгаторов, опишите их смежные функции.
3. Какие группы соединений определяют вкус и аромат пищевых продуктов? Какова их роль в технологии продуктов питания? Роль ароматообразующих веществ в оценке пищевой ценности продуктов питания.

Тема 13. Вещества, влияющие на вкус и аромат пищевых продуктов

Вкусовые вещества и усилители (оживители) вкуса. Основные сходства и отличия. Актуальность и проблемы применения. Токсикология и профилактика отравлений.

Соленые вещества. Классификация соли по происхождению, способам добычи и обработки.

Общие сведения о подсластителях. Натуральные и синтетические подсластители. Токсикология синтетических (интенсивных) подсластителей. Перечень синтетических подсластителей, запрещенных к применению в РФ. Основные подсластители широкого применения.

Сахарозаменители. Характеристика и основные свойства. Смеси подсластителей. Варианты сочетания. Необходимость и значимость расширения ассортимента смесей подсластителей.

Ароматизаторы. Определение. Классификация по происхождению. Ограничения в применении синтетических ароматизаторов.

Требования, предъявляемые экстрактам и эфирным маслам с целью обеспечения безопасности пищевой продукции. Основные эфирные масла, применяемые в РФ.

Контрольные вопросы

1. Какие пищевые добавки относятся к усилителям и модификаторам вкуса?

2. Какие вещества используются в пищевой промышленности для регулирования pH пищевых систем?

3. Дайте определение понятия «подслащивающие вещества» (подсластители). На какие группы веществ их можно разделить? В чем причина широкого применения интенсивных подсластителей в пищевой технологии? Какие представители интенсивных подсластителей вам известны? Назовите их.

Тема 14. Пищевые добавки, замедляющие микробиологическую и окислительную порчу пищевого сырья и готовых продуктов

Антисептики и коптильные препараты

Понятие определения антисептиков. Назначение и основные свойства. Классификация антисептиков. Побочные (нежелательные) эффекты при их применении. Неорганические и органические ПД: особенности антисептического действия. Основные представители, разрешенные в РФ.

Общие сведения о копчении: определение и назначение. Коптильные препараты: основные технологические свойства. Проблема безопасности при использовании и пути ее решения. Ассортимент копченых пищевых продуктов и критерии безопасности.

Антибиотики

Определение и отличие от антисептиков. Функциональное назначение. Обеспечение безопасности при использовании. Общая классификация и основные представители антибиотиков, широко применяемых в мире.

Антиокислители и их синергисты

Основные понятия: определение, назначение, свойства, химизм предотвращения окислительной порчи жиров животного и растительного происхождения.

Классификация антиокислителей по происхождению. Достоинства и недостатки естественных и синтетических ПД. Обеспечение безопасности при применении. Основные представители, имеющие широкое распространение.

Синергисты и синергизм. Общая классификация и взаимосвязь с комплексообразованием.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятия «консерванты». Их роль в сохранении пищевого сырья и готовых продуктов. Приведите примеры основных консервантов. Охарактеризуйте их. С чем связана необходимость применения консервантов?

Тема 15. Биологически активные добавки

Необходимость применения БАД. Значение БАД в коррекции питания и здоровья. Характеристика основных компонентов БАД. Общая классификация, БАД по назначению, эффективности, безопасности.

Нутрицевтики и их функциональная роль в профилактике хронических заболеваний.

Парафармацевтики: характеристика, основные свойства, функциональная роль в механизме регуляторных систем человека.

Пробиотики, пребиотики. Общие сведения и понятия. Основные функции и назначение. Участие в поддержании гомеостаза человеческого организма.

Ассортимент пищевых продуктов, обогащаемых БАД.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятия «биологически активные добавки». Приведите их классификацию. Их роль в создании современных продуктов питания.

2. Какова роль биологически активных добавок в питании человека?

3. Какая нормативно законодательная база регламентирует разработку, применение и безопасность БАД?

4. Какова функциональная роль нутрицевтиков?

5. В чем физиологическое значение парафармацевтиков для человека?

6. По каким признакам можно классифицировать нутри- и парафармацевтики?

7. Какие источники биологического сырья для БАД могут представлять опасность для человека?

8. Что означают термины «пробиотики» и «синбиотики»?
9. В чем отличие симбиотиков от синбиотиков?
10. Какова функциональная роль пребиотиков?

Тема 16. Безопасность пищевых продуктов

Факторы, влияющие на качество БАД (сбалансированность рецептуры, состав и параметры исходного сырья и упаковки, технологическое оборудование, квалификация персонала, условия хранения, транспортирования, реализация). Сертификация БАД.

Государственный контроль и надзор за производством и реализацией БАД: порядок осуществления, службы, основные законодательные акты и нормативно-технические документы.

НАССР как система управления безопасностью БАД: основные цели, задачи. Принципы использования системы. Применение системы НАССР за рубежом и в РФ.

Контрольные вопросы

1. Какими основными документами регламентируется применение пищевых добавок в России?
2. Каковы основные критерии безопасности пищевых добавок?
3. Из каких этапов складывается гигиеническое регламентирование пищевых добавок в продуктах и рационе питания?
4. Что понимают под генетической токсичностью вещества?
5. По каким классификационным признакам разделяются пищевые добавки?
6. Каким образом проявляется экологический эффект пищи?
7. Из каких этапов состоит система анализа опасностей по критическим контрольным точкам (НАССР)?
8. Какие основные законы регулируют проблему безопасности пищевой промышленности в России?
9. Какие различают виды генетического мониторинга?

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Терещук, Л.В. Пищевая химия: учебное пособие: [16+] / Л.В. Терещук, К.В. Старовойтова; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2020. – 126 с.
2. Химия пищи: учебное пособие: [16+] / Е.В. Никитина, С.Н. Киямова, С.В. Китаевская, О.А. Решетник; Казанский государственный технологический университет. – Казань: Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2011. – 146 с.

Дополнительная литература

1. Крахмалева, Т. Пищевая химия: учебное пособие / Т. Крахмалева, Э. Манеева; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2012. – 154 с.
2. Каменская, Е.Н. Химические негативные факторы в системе «человек – среда обитания»: учебное пособие / Е.Н. Каменская, М.С. Свирепова; Южный федеральный университет, Инженерно-технологическая академия. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2016. – 74 с.
3. Корнеева, Т.А. Основы рационального питания: учебное пособие: [16+] / Т.А. Корнеева, Е.Э. Седова; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 72 с.
4. Васюкова, А.Т. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания / А.Т. Васюкова, Т.Р. Любецкая; под ред. А.Т. Васюковой. – Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2018. – 416 с.: ил. – ISBN 978-5-394-02181-7.
5. Измерительные методы контроля показателей качества и безопасности продуктов питания / В.В. Шевченко, А.А. Вытовтов, Л.П. Нилова, Е.Н. Карасева – СПб.: «Троицкий мост», 2009. Ч.1. Продукты растительного происхождения – 198 с. Ч.2. Продукты животного происхождения – 304 с. ISBN: 978-5-604406-02-8.
6. Смирнова, И.Р. Контроль качества сырья и готовой продукции на предприятиях индустрии питания: учебное пособие / И.Р. Смирнова, Т.Л. Дудник, С.В. Сивченко. – М.: Логос, 2014. - 152 с.: табл., схем, ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98704-779-8