

Аксенова А.О.¹, Мячикова Н.И.²

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИЛЛИУМА В ФУНКЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ

1 – ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж», Aks-binkol.ru@yandex.ru

2 – ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Россия, Белгород, myachikova@bsu.edu.ru

Псиллиум – это продукт, получаемый из сельскохозяйственного растения блошного подорожника, который обладает лечебными свойствами. Для производства псиллиума семена подорожника перебирают, а затем шелушат. Шелуха, полученная от семечек и называется псиллиумом. Сырье используют в виде целой шелухи или перемалывают в муку. Данное растение произрастает в больших объемах в западной и южной Азии, а именно в Индии. Помимо основного названия, можно услышать такие как исфагул и испагол.

В медицинской промышленности псиллиум используется в качестве таблетированных БАДов. Применение продукта в составе пищевых продуктов практически не изучено. Установлено, что пищевая ценность псиллиума представлена углеводами, из которых 81-86 % приходится на клетчатку, в том числе 72% – растворимые пищевые волокна. Белки и жиры содержатся в малом количестве и имеют небольшое влияние на энергетическую ценность, которая составляет 42 ккал на 100 г продукта.

Существуют научные обоснования полезного влияния псиллиума на организм. В первую очередь – это клетчатка с большим содержанием растворимых волокон, вследствие чего псиллиум оказывает лечебно-профилактическое воздействие на желудочно-кишечный тракт. Следующее положительное свойство псиллиума – это снижение холестерина, утоление голода, поддержание уровня сахара в крови, что делает его полезным к применению в функциональном питании. Шелуха подорожника или порошок из него не имеют ни вкуса, ни запаха, поэтому считаются универсальным ингредиентом для замены основного сырья в продукции.

Помимо этого, псиллиум является отличным поглотителем влаги, один грамм порошка из псиллиума способен впитать 47 мл воды, образуя при этом гелевую массу, которая по внешним признакам напоминает тесто.

Таким образом, можно полагать, что использование псиллиума в функциональном питании – это новое направление в разработке функциональных продуктов питания. Основной направленностью применения псиллиума следует выбрать замену пшеничной и ржаной муки в мучных блюдах и кондитерских изделиях. Полученная продукция, помимо функциональной направленности, найдет свое применение в диетическом, детском и диабетическом питании.