

ВАЖНОСТЬ РАЗРАБОТКИ ВЫСОКОБЕЛКОВЫХ ПРОДУКТОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Минеев А.В., Васюкова А.Т., Мячикова Н.И.

ФГБОУ ВО «Российский биотехнологический университет (РОСБИОТЕХ)», Москва, Россия
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Белгород, Россия
mineev05anton@yandex.ru, vasyukova-at@yandex.ru, myachikova@bsu.ru

Аннотация: Проанализированы дефицитные концентрации белковых веществ в существующих рационах питания населения. Выявлена значимость разработки высокобелковых продуктов в питании граждан страны, находящихся в лечебно-профилактических учреждениях. Проанализированы заболевания, связанные с низким потреблением белка. Показана связь между потреблением животного и растительного белков и установлено, что высокое потребление растительного белка ассоциировано с низкой смертностью

Ключевые слова: высокобелковые продукты, питание, прогноз, заболевания

THE IMPORTANCE OF DEVELOPING HIGH-PROTEIN FUNCTIONAL FOODS

Mineev A.V.¹, Vasyukova A.T.¹, Myachikova N.I.²

¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian Biotechnological University (ROSBIOTECH)", Moscow, Russia

² Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Belgorod State University", Belgorod, Russia
mineev05anton@yandex.ru, vasyukova-at@yandex.ru

Abstract: The deficient concentrations of protein substances in the existing diets of the population were analyzed. The importance of developing high-protein products in the nutrition of citizens of the country in medical and preventive institutions was revealed. Diseases associated with low protein intake were analyzed. A relationship was shown between the consumption of animal and vegetable proteins and it was established that high consumption of vegetable protein is associated with low mortality

Keywords: high-protein products, nutrition, prognosis, diseases

Введение

В последние десятилетия разработка высокобелковых продуктов стала одной из наиболее актуальных тем в области питания и здорового образа жизни. Белки являются основными строительными блоками организма, отвечающими за рост, восстановление и поддержание здоровья

клеток, тканей и органов. Недостаток белка может привести к различным проблемам со здоровьем, а его избыток также не менее опасен. Поэтому все больше людей приходят к пониманию важности правильного питания с достаточным уровнем белка.

Осознание важности высокобелковой диеты приводит к повышению спроса на продукты, содержащие большое количество этого ценного компонента. Разработчики пищевых продуктов активно работают над созданием инновационных решений для улучшения потребления белка без перегрузки организма другими веществами. Высокобелковые продукты становятся все более доступными и разнообразными: среди них можно найти мясные и рыбные аналоги, молочные напитки на растительной основе, спортивное питание и другие альтернативные варианты.

В данной статье мы рассмотрим значимость высокобелковых продуктов для человеческого организма и эффекты их использования на физическую форму, иммунную систему и общее состояние здоровья. Определение оптимального количества белка в ежедневном рационе играет ключевую роль при выборе подходящих продуктов для достижения своих целей: будь то похудение или набор мышечной массы. Будут представлены результаты последних исследований по данной тематике, а также конкретные примеры высокобелковых продуктов для повседневного использования.

Значимость разработки высокобелковых продуктов

В современном обществе все больше людей обращает внимание на свое здоровье и питание. Одним из ключевых аспектов здоровой питательной системы является потребление достаточного количества белка. Белки являются основным строительным и функциональным материалом в организме, необходимым для роста, регенерации тканей, образования ферментов и антител, а также поддержания нормального функционирования органов и систем.

Разработка высокобелковых продуктов становится все более важной задачей для индустрии питания. Основная цель заключается в создании продуктов, которые будут содержать высокий уровень белка, при этом они должны быть удобными в использовании, вкусными и иметь сбалансированный аминокислотный состав.

Несмотря на все преимущества высокобелковых продуктов, стоит отметить: самая распространенная форма белкового дефицита - алиментарная белковая недостаточность. Данная белковая недостаточность чаще всего развивается из-за малого потребления белка с пищей.

Заболевания, связанные с низким потреблением белка

Мало потребления белка может вызывать различные болезни и состояния, как кашексия, анемия, истощение организма.

Так же стоит отметить, что при недостаточном потреблении белка организм будет использовать собственные запасы белка, что в свою очередь приводит к снижению сопротивляемости к инфекциям и воспалительным процессам.

Низкое потребление белка вызывает ухудшение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, включая артериальное давление, липидный и липопротеиновый профили крови, а также регуляцию гликемии.

Например, в крупном исследовании S. Budhathoki на базе Центра общественного здравоохранения Японии, проанализировали связь между потреблением животного и растительного белков и выявили, что высокое потребление растительного белка ассоциировано с низкой смертностью от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Выводы

Проанализировав полученные данные, можно сказать, что разработка высокобелковых продуктов функциональной направленности является важной задачей. Однако разработка не только на базе растительного или животных белков, а в совокупности. Это даст больший эффект в профилактики болезней, связанных с низким потреблением белка.

Список использованных источников

1. Васюкова, А.Т. Мясные изделия функционального назначения /Васюкова А.Т., Тихонов Д.А., Шагаров С.Н. // Товаровед продовольственных товаров №6, 2020. – С. 23-27.
2. Васюкова, А.Т. Использование овощных порошков при изготовлении функциональных мясных изделий /Васюкова А.Т., Бражников М.Е., Братишко М.В., Шагаров С.Н. /Сборник докладов IV Международной научно-практической конференции. - Владикавказ, 2021. – С. 28-32
3. Васюкова, А.Т. Разработка продуктов на основе сочетания белков животного и растительного происхождения /Васюкова А.Т., Шагаров С.Н. //Health, Food & Biotechnology, 2021. – С. 39-54
4. Эдвардс, Р.А. Мясорастительные продукты из органического сырья с биологически активными добавками. /Эдвардс Р.А., Васюков М.В., Любимова К.В., Григорян А.Э., /Прогрессивные технологии в индустрии питания. Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов научной конференции молодых ученых и специалистов с международным участием, 2022. – С. 1-4.
5. Гордынец С. А. Тенденции развития производства замороженных мясных полуфабрикатов // С. А. Гордынец, Л. П.

Шалушкова, В. С. Ветров / Актуальные вопросы переработки мясного и молочного сырья. – 2021. – №. 2. – С. 106-112.

6. Загоруйко, В. А. Идентификация дрожжей вида *Brettanomyces bruxellensis* с помощью специфических праймеров // А. В. Загоруйко / Виноградарство и виноделие. – 2009. – Т. 39. – С. 57-60.
7. Ткаченко, М. Н. Исследование рубленых полуфабрикатов, обогащенных растительными волокнами // М. Н. Ткаченко / Приоритетные направления регионального развития. – 2020. – с. 812-815.