

*Технические науки***ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
РЫЖИКОВОГО МАСЛА  
ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ БИОПРОДУКТОВ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Артюхова С.И., Бондарева Г.И.

*Омский государственный технический университет,  
Омск, e-mail: asi08@yandex.ru*

Жизнь современного студента очень разнообразна и насыщена, отличается наличием серьезных перенапряжений нервной системы и отсутствием желаний студентов следить за своим здоровьем. Особенно повышаются нагрузки в период сессии – нарушение режима питания, отдыха и сна, интенсивная информационная нагрузка часто становятся причиной нервно-психологических срывов и появления серьезных проблем со здоровьем. В последние годы состояние здоровья студенческой молодежи значительно ухудшилось. Основную опасность для здоровья студентов представляют болезни желудочно-кишечного тракта, причем на младших курсах среди болезней желудочно-кишечного тракта преобладают гастриты и дуодениты, а на старших – язвенная болезнь желудка и двенадцати перстной кишки.

Одним из перспективных приемов профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта, является включение в рацион питания функциональных биопродуктов. В их состав обычно вводят те функциональные физиологически активные ингредиенты, дефицит которых приводит к нарушению адаптационных возможностей, а в последующем и к развитию заболевания. Однако функциональные биопродукты питания необходимо не только для гармоничного роста и нормального функционального состояния организма, но и для поддержания микробиоценоза желудочно-кишечного тракта, способствующего резистентности организма человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

К важным функциональным ингредиентам биопродуктов можно отнести рыжиковое масло, которое содержит большое количество витаминов-антиоксидантов, незаменимых макро- и микроэлементов, ценных биологических активных веществ, обладает широким спектром лечебного действия (бактерицидными, противовоспалительными, противоопухолевыми, ранозаживляющими свойствами), и поэтому может применяться в профилактике и комплексном лечении различного рода заболеваний и ослабления иммунитета.

Благодаря высокой концентрации в рыжиковом масле веществ, оказывающих бактери-

цидное и ранозаживляющее действие на слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта (хлорофилл, витамины F, E и A), этот растительный продукт полезен для профилактики и лечения гастритов, колитов, энтероколитов, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Присутствующие в составе рыжикового масла витамин F (линолевая и линоленовая кислоты) и фосфолипиды оказывают благотворное влияние на работу печени и желчевыводящих путей, в связи, с чем рыжиковое масло может находить успешное применение в профилактике и в составе комплексного лечения желчекаменной болезни, холецистита, гепатита, жировой дистрофии и цирроза печени. Особенностью минерального состава рыжикового масла является присутствие в нем значительного количества магния, который играет важную роль в энергетическом, белковом и углеводном обмене, обладает противовоспалительными и противоаллергическими свойствами. Этот макроэлемент «отвечает» за правильную работу сердечной-сосудистой, мышечной и нервной системы, а также способствует поддержанию нормального уровня сахара в крови и улучшению пищеварительного процесса. Содержащиеся в рыжиковом масле Омега-6 линолевая (до 18%) и Омега-3 линоленовая (до 38%) кислоты принимают важное участие в жировом и холестеринном обмене, способствуют поддержанию в норме гормонального баланса, обладают антисклеротическим и противовоспалительным действием, благоприятно влияют на свойства крови и состояние кровеносных сосудов, способствуют укреплению иммунитета и эффективной защите и очищению организма от вредных веществ.

По количеству витамина E рыжиковое масло является лидером среди таких растительных масел, как льняное, кедровое, горчичное и подсолнечное, всего 1 столовая ложка рыжикового масла способна удовлетворить суточную потребность человека в этом жизненно важном витамине-антиоксиданте. Необходимый для правильной работы мышц, сердца и кровеносных сосудов, витамин E рыжикового масла препятствует развитию воспалительных процессов, способствует укреплению иммунитета, защищает организм от преждевременного старения, принимает активное участие в функционировании половой и репродуктивной системы. А мощные антиокислительные свойства витамина E обуславливают длительный срок хранения рыжикового масла. Поэтому является актуальной разработка биопродуктов для питания студентов с использованием рыжикового масла.