

Содержание биологически активных веществ в плодах шиповника

Коледа Елизавета Викторовна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) –Кандидат биологических наук Доцент **Замбрыцкий**

Олег Николаевич, *Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

Производство и потребление функциональных пищевых продуктов, обогащённых биологически активными веществами, возможно за счет использования растительного сырья, содержащего ценные с точки зрения физиологии питания компоненты (в первую очередь витамины). В этой связи перспективным на наш взгляд сырьем являются плоды шиповника. Растительные ресурсы Беларуси богаты различными видами дикорастущего шиповника, в том числе, шиповника собачьего (*Rosa canina* L.).

Целью исследования было: подробное изучение химического состава и содержания биологически активных веществ, содержащихся в плодах шиповника, в сравнительном аспекте с плодами смородины и клюквы.

Исследования проводились с помощью справочной и научной литературы.

Установлено, что плоды шиповника являются лидером по содержанию многих полезных соединений (каротиноиды, флавоноиды) и особенно аскорбиновой кислоты, которая обладает сильнейшими антиоксидантными свойствами. Состав плодов шиповника включает в себя содержание мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот (линолевая, линоленовая). В них имеются и пищевые волокна, которые способствуют улучшению функционирования микрофлоры кишечника, помогают адсорбировать токсины и выводить их из организма, снижают уровень сахара и холестерина в крови, тем самым сокращая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Богат шиповник и макроэлементами, такими как калий, кальций, фосфор, натрий, железо.

В ходе исследования было выяснено, что употребление в своём рационе питания, а так же в рационах лечебно-профилактического питания плодов шиповника способствует повышению иммунной сопротивляемости организма инфекциям, укреплению сосудистых стенок, снижению повышенного артериального давления, улучшению функции пищеварения.