

Кривко А.Ю., Огородник Л.В.

**АНАЛИЗ МИНЕРАЛЬНОГО И ВИТАМИННОГО СОСТАВА ФРУКТОВЫХ ПЮРЕ
«НЕПОСЕДА». ФРУКТОВЫЕ ПЮРЕ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК
ВИТАМИНА С И ЖЕЛЕЗА В ПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Шаденко В.Н.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Одной из самых распространенных проблем, связанных с питанием студентов, является дефицит микронутриентов. Студенты, в силу специфики процесса образования и образа жизни, находятся в группе риска по развитию полигиповитаминозов и дисбаланса минеральных веществ. Современная гигиена питания ставит своей задачей разработку эффективных методов коррекции питания с использованием доступных пищевых продуктов. Готовые фруктовые пюре получили широкое распространение в студенческой среде благодаря удобству использования, вкусу и сложившемуся образу полезного продукта. В связи с этим необходима гигиеническая оценка, способная подтвердить или опровергнуть эффективность подобного способа коррекции питания.

Цель: исследование химического состава (титриметрическим и фотоколориметрическим методами) и пищевой ценности фруктовых пюре «Непоседа». Определение их потенциальной эффективности в коррекции микронутриентной недостаточности в рационе питания студентов.

Материалы и методы. Определение массовой концентрации витамина С титриметрическим методом, определение массовой концентрации железа фотоколориметрическим методом. Анализ научной литературы по теме исследования, анкетирование среди студентов лечебного факультета.

Результаты и их обсуждение. На основе анализа химического состава фруктовых пюре были рассчитаны ориентировочные концентрации витамина С и железа в 100 г готовых продуктов. Среди всех изученных вкусов наиболее высокое содержание витамина С отмечено в пюре «Банан, клубника, киви с яблочком» – примерно 16,5 мг на 100 г продукта, что обусловлено рекордным содержанием витамина С в киви (180 мг%) и клубнике (60 мг%). Также высокие показатели по витамину С демонстрирует пюре «Манго, банан, груша с яблоком» – около 10,9 мг на 100 г, где основным источником выступает манго (36,4 мг% витамина С). По содержанию железа лидируют пюре с добавлением малины, клубники и черники: «Яблоко с малиной» – около 1,30 мг на 100 г, «Лесные ягоды с яблочком» – около 1,15 мг на 100 г, а также «Банан, клубника, киви с яблочком» – около 1,25 мг на 100 г. Важно отметить, что употребление 100 г такого пюре покрывает лишь 1,8–18,3% суточной нормы витамина С (при норме 90 мг) и 3,6–7,2% суточной нормы железа (при норме у мужчин 20-30 мг у женщин до 40мг). Таким образом, полностью закрыть суточную потребность в этих микронутриентах только за счёт фруктовых пюре невозможно – для этого потребовалось бы съесть от 550 г (по витамину С для киви-содержащих пюре) до 5000 г (по железу) продукта в день. Однако фруктовые пюре могут служить эффективным дополнительным источником витамина С и железа, особенно в условиях дефицита свежих фруктов, и их регулярное употребление в разумных количествах (100–200 г в день) способствует улучшению микронутриентного статуса студентов.

Выводы. Фруктовые пюре представляют собой удобный и доступный инструмент для частичной коррекции микронутриентной недостаточности у студентов. Они позволяют преодолеть ключевые барьеры, выявленные в ходе опроса: сезонность, нехватку времени, высокую стоимость качественных свежих фруктов и ограниченное разнообразие потребляемых плодов. Благодаря готовой к употреблению форме и контролируемому составу, фруктовые пюре рекомендовано к использованию студентами. Однако они не должны полностью заменять свежие фрукты, поскольку не восполняют потребности на 100%. Рекомендовано комбинированное использование фруктовых пюре и свежих фруктов.