

*Стрибулевич А. В.*

## **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ОРЕХОВ**

*Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Замбржицкий О. Н.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Термин орехи подразумевает плоды деревьев и кустарников. Арахис относится к бобовым культурам, однако, по микронутриентному составу он близок к лесным орехам. Орехи являются частью рациона человека с эры палеолита. Некоторые виды орехов содержат в своем составе разнообразные биологически активные соединения, которые могут быть полезными для алиментарной профилактики болезней не инфекционной природы.

**Цель:** на основе анализа и обобщения научных литературных данных (включая официальные справочники) провести сравнительную гигиеническую оценку химического состава различных видов орехов, дать рекомендации по их потреблению студентами-медиками.

**Материалы и методы.** В работе использовали разработанную нами анкету, справочники химического состава пищевых продуктов, действующие нормативно правовые акты физиологических норм потребления пищевых веществ и рациональных норм потребления пищевых продуктов для различных групп населения Республики Беларусь.

**Результаты и их обсуждение.** Мы рассмотрели химический состав 11-и видов орехов, таких как миндаль, бразильский орех, кешью, фундук, макадамия, пекан, фисташки, грецкий орех, каштаны, кедровый орешек, арахис. Если брать за основу рекомендуемую норму (порцию) суточного потребления орехов 30 грамм, то она покрывает примерно на 7,5% суточную калорийности рациона для мужчин и 10,5% для женщин. По содержанию полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК)  $\omega$ -6 и  $\omega$ -3 и оптимальному соотношению между ними лидируют грецкие орехи. Порция грецких орехов обеспечивает организм необходимым количеством  $\omega$ -6 и  $\omega$ -3 в оптимальном соотношении между ними 4,7: 1. Арахис является лидером по содержанию белка. Порция арахиса на 10% для мужчин и на 12% для женщин удовлетворяет суточную потребность в белках. В фисташках больше всего содержится витамина В1,  $\beta$  – каротина, а также лютеина + зеаксантина. Лютеин, равно как и его изомер - зеаксантин играют важную роль для зрения. Больше всего фосфора и селена содержится в бразильских орехах. Содержание селена в этих орехах в 8,2 раза больше суточной нормы для мужчин и в 10,45 раз для женщин. Результаты анкетирования показали, что значительная часть студентов знают о полезных свойствах орехов, но достаточно редко используют их в своём рационе. Предпочтение обычно отдают миндалю, фундуку, арахису и грецким орехам.

**Выводы.** Адекватная замена пищевых продуктов в рационе питания на орехи может способствовать профилактике ряда заболеваний. Замена стандартных перекусов между приемами пищи на изокалорийный "ореховый перекус" улучшает состав рациона за счет поступления эссенциальных микронутриентов, в том числе, ПНЖК и пищевых волокон, и не приводит к увеличению массы тела.