

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗЕЛЕНОЇ ГРЕЧКИ ЯК ДЖЕРЕЛА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ КОМПОНЕНТІВ

Пономаренко В.І., аспірант,

Кошель О.Ю., д. ф., доц.

Сумський національний аграрний університет, м. Суми, Україна.

Постановка проблеми. У структурі харчування сучасної людини використовується безліч природних та штучних харчових продуктів, і відомо про існування величезної кількості різних дієт. Проте останніми роками у це харчове різноманіття все впевненіше інтегруються так звані функціональні продукти. Основна відмінність цих продуктів від традиційних полягає не тільки у їх поживних властивостях, а й у спрямованому впливі на функціональну активність окремих органів і систем організму з профілактичною та лікувально-оздоровчою метою [1].

Одним із таких функціональних продуктів, популярність якого зростає на хвилі поширення культури здорового харчування, є зелена гречка. Її корисні властивості значно переважають звичайну (термічно оброблену) гречку, оскільки зелена гречка не піддається додатковій тепловій обробці, що дозволяє зберегти більше корисних речовин. Крім того, на відміну від багатьох злаків, гречка не містить глютену (клейковини) – білка, що спричиняє алергічні реакції та інші непереносимості у частини населення [2].

Враховуючи ці особливості, виникає необхідність дослідити зелену гречку як перспективний функціональний продукт, який може забезпечити організм не лише базовими поживними речовинами, але й сприяти загальному оздоровленню та профілактиці захворювань.

Основні матеріали. Зелена гречка — це необроблена крупа, яка зберігає всі корисні властивості натурального зерна, зокрема потужні антиоксидантні властивості. Вона вирізняється привабливим світло-зеленим кольором, зниженою калорійністю у порівнянні з коричневою гречкою та відмінними органолептичними властивостями: у свіжому вигляді має приємний хрусткий смак, а після приготування стає дуже м'якою та ніжною. Зелена гречка також популярна для пророщування, що додатково посилює її поживну цінність, і широко використовується для приготування борошна та пластівців [3].

Хоч зелена і коричнева гречка походять з одного й того ж зерна, їхня різниця полягає у способі обробки. Зелена гречка – це сирі, необроблені зерна, тоді як коричнева гречка піддається термічній обробці. Така обробка дозволяє продовжити термін зберігання крупи та полегшити її приготування, але водночас знижує вміст деяких вітамінів та мікроелементів.

Зелена гречка є більш твердою і вимагає більше часу для приготування, адже необроблені зерна розварюються неоднорідно: верхній шар стає дуже м'яким, а внутрішня частина може залишатися твердою, що надає готовій крупі дещо слизької консистенції. Коричнева гречка вариться рівномірніше і має м'яку структуру завдяки попередній термічній обробці. Також смакові якості двох видів крупи відрізняються: зелена гречка має свіжий, трав'янистий та ніжний смак, тоді як коричнева має характерний підсмажений, горіховий присмак [4].

Зелена гречка — простий на перший погляд зерновий продукт, але її користь для здоров'я є значною, завдяки унікальному складу корисних речовин, які позитивно впливають на організм людини. Вона поєднує високу поживну цінність з широким спектром цілющих властивостей, роблячи її надзвичайно важливим елементом здорового харчування.

1. Багатство вітамінів і мінералів. Зелена гречка містить широкий комплекс вітамінів, які підтримують обмін речовин, здоров'я шкіри та імунну функцію. Вона також є джерелом важливих мінералів, які сприяють здоров'ю кісток, серцево-судинної та нервової систем.

2. Антиоксидантна дія. Зелена гречка багата на антиоксиданти, які допомагають боротися зі стресом від впливу вільних радикалів, знижуючи ризик розвитку захворювань, пов'язаних із передчасним старінням клітин та хронічними запаленнями.

3. Підтримка імунітету. Збалансований склад корисних речовин у зеленій гречці зміцнює імунну систему, забезпечуючи організм необхідними компонентами для ефективної боротьби з інфекціями та різними захворюваннями.

4. Покращення травлення. Завдяки високому вмісту клітковини, зелена гречка сприяє нормалізації роботи травного тракту, підтримуючи регулярність у роботі кишківника, допомагаючи знизити ризик захворювань шлунково-кишкового тракту, дизентерії та хронічної діареї.

5. Позитивний вплив на рівень цукру в крові. Зелена гречка має середній глікемічний індекс (близько 54), що робить її корисною для стабілізації рівня цукру в крові, особливо для людей з цукровим діабетом. Регулярне вживання допомагає нормалізувати рівень глюкози, а також може сприяти зниженню рівня холестерину в крові.

6. Джерело легкозасвоюваного білка. Зелена гречка містить легкозасвоювані білки, які за складом амінокислот наближені до білків тваринного походження, тому вона є чудовою рослинною альтернативою м'ясу та сприяє підтримці м'язової маси.

7. Сприяння виведенню зайвої рідини з організму. Вживання зеленої гречки допомагає виводити надлишкову вологу з організму, зменшуючи набряки та поліпшуючи загальне самопочуття.

8. Серцево-судинна підтримка (завдяки рутину). Пророщена зелена гречка багата рутином — флавоноїдом, що зміцнює стінки капілярів і сприяє здоров'ю артерій і вен. Це особливо корисно для профілактики серцево-судинних захворювань.

9. Зміцнення волосся і нігтів. Вітаміни та мікроелементи зеленої гречки, зокрема вітаміни групи В та залізо, зміцнюють структуру волосся і нігтів, сприяючи їх здоров'ю та росту.

Завдяки високому вмісту клітковини, вітамінів, антиоксидантів та мікроелементів вона позитивно впливає на загальний стан організму, сприяючи збереженню здоров'я та підтримці життєвої енергії [5,6].

Висновок. Таким чином, зелена гречка може запропонувати значні переваги для здоров'я, зберігаючи всі корисні речовини натурального зерна, що робить її цінним функціональним продуктом для профілактичного харчування. Зелена гречка є не лише цінним поживним продуктом, але й природним засобом профілактики багатьох захворювань.

Список використаних джерел

1. Попова І.В., Азаренко Ю.М. Обґрунтування складу натурального яблучного оцту з функціональними властивостями. *Технологічні та біофармацевтичні аспекти створення лікарських препаратів різної направленості дії: Міжнародна науково-практична конференція, НФУ.*

2. Horodetska, I., Kambulova, Y., Kokhan, O., Oleksienko, N. Quality of butter cookies with the use of green buckwheat flour, chicory and ceroba. *Київ НУХТ 2020*, 54.

3. Ющенко Н., Кузьмик У., Іващук Х. Сиркові вироби із зеленою гречкою. *Наукові здобутки молоді – вирішенню проблем харчування людства у XXI столітті: 80 Міжнародна наукова конференція молодих учених, аспірантів і студентів, НУХТ.*

4. Дубініна А. А., Попова Т. М., Ленерт С. О. Analyzing chemical composition of buckwheat groat of different buckwheat varieties. *Eastern-European Journal of Enterprise Technologies*. 2014. Vol. 4, no. 10(70). P. 58. URL: <https://doi.org/10.15587/1729-4061.2014.26233> (date of access: 13.11.2024).

5. S. A. Sofi et al. Nutritional and bioactive characteristics of buckwheat, and its potential for developing gluten-free products: An updated overview. *Food Science & Nutrition*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1002/fsn3.3166>.

6. M. N. Huda et al. Treasure from garden: Bioactive compounds of buckwheat. *Food Chemistry*. 2021. Vol. 335. P. 127653. URL: <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2020.127653>.