

УДК 664.022.3-035.23/.25

## **ПРИМЕНЕНИЕ АМАРАНТА В ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ**

*Полянкина И.Б., студентка 3 курса агроинженерного  
факультета  
Научный руководитель - Спиридонов А.Б., к.т.н.  
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА*

**Ключевые слова:** *амарант, получение масла, здоровое питание, полиненасыщенные жирные кислоты, сквален.*

*Работа посвящена натуральным продуктам, на примере рассмотрения амаранта, его состав, получение, в чем превосходство и отличие от других культур и непосредственное применение в пищевой промышленности.*

В современном обществе уделяют особое внимание на экологические технологии производства товаров народного потребления [1, 2]. Их развитие дает человечеству натуральные продукты питания. Люди начали очень тщательно и избирательно следить за тем, чем они питаются. В ходе длительного поиска, продуктов растительного происхождения, удалось найти удивительный и в тоже время уникальный продукт, им оказался хорошо забытым растением – амарант [3]. Он представляет собой травянистое однолетнее растение с мелкими цветами, собранными в густые колосовидно-метельчатые соцветия, содержит вещества, полезных для здоровья.

Побеги и листья добавляют в салаты, гарниры, рыбные блюда, бланшируют, обжаривают, готовят на пару. Белок амаранта более качественный, чем белок молока, содержит в своем составе калий, кальций, магний, фосфор и железо [5].

Использовать амарант в пище можно в качестве масла, муки, каши, добавки в различные хлебобулочные изделия, печенья [4].

Амарантовое масло получают из семени амаранта путем, холодного отжима [4]. В своем составе содержит: моно- и полиненасыщенные жирные кислоты, витамина А, витамин D, макро- и микроэлементы так же не менее важным и редким, в амаранте является- сквален, его в масле порядка 8% [3]. Он необходим для насыщения тканей кислородом, защиты иммунитета, повышения регенерации тканей [4]. Пищевую ценность определяют составом незаменимой линолевой кисло-

ты (составляет более 50%), которая способствует, улучшает состояние кожи, пищеварительной, нервной, половой и эндокринной систем, а также очищает организм от шлаков, токсинов, солей тяжелых металлов и других вредных веществ [5]

Жирорастворимый витамин А, необходим для здоровья глаз, формирования костной ткани и зубной эмали, участвует, в процессе естественного синтеза белков кератина и коллагена, следит за содержанием глюкозы в крови [6].

Витамин D укрепляет иммунитет, повышает усвоение кальция и фосфора, необходимый для костной ткани, снижает риск развития онкологических, сердечно-сосудистых, эндокринных и дерматологических заболеваний [6].

Вывод: при более точном рассмотрении продукта, можно убедиться в том, что он имеет огромное преимущество, перед другими более привычными нами культурами, такими как лен и легче усваивается нашим организмом.

#### *Библиографический список:*

1. Комплекс по переработке органических отходов сельскохозяйственных предприятий и пищевых производств / М.А. Выгузова, Т.С. Копысова, А.Г. Кудряшова, А.Б. Спиридонов, Н.Ф. Ушакова // Научно-техническое и инновационное развитие АПК России: сборник трудов Всероссийского совета молодых ученых и специалистов аграрных образовательных и научных учреждений. – М.: ФГБНУ «Росинформагротех», 2013. – С. 75-77.
2. Спиридонов, А.Б. Использование наноудобрений при выращивании и переработке льна-долгунца / А.Б.Спиридонов // Инновационные технологии в сельскохозяйственном производстве, пищевой и перерабатывающей промышленности. Материалы международной научно-практической конференции, проходящей в рамках IV этапа Евразийского Форума Молодежи «ДИАЛОГ ЦИВИЛИЗАЦИИ – YOUTHGLOBALMIND», направление «Евразия как территория здоровья» . - Ижевск: ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2012. – С. 46-47.
3. Чиркова, В.А. Амарант растение 21 века/ В.А.Чиркова, Е.Ходченков, М.Гаврилов .
4. Влияние диеты с включением масла амаранта на метаболизме липидов у пациентов с ишемической болезнью сердца и гиперлиппротеинемии / К.В.Гонор, А.В.Погожева, С.Н.Кулакова [и др.]. -2006.
5. Понижающие холестерин, свойств зерна и масла амаранта. Int J Vitam Nutr Res / А. Бергер, Г.Греман, М.Баумгартнер[ и др.]. - 2003.

6. Константинов, Юрий . Лечебные масла. Амарантовое, льняное, облепиховое, кунжутное / Юрий Константинов.

## **APPLICATIONS OF AMARANTH IN FOOD INDUSTRY**

***Polyankina I.B.***

**Key words:** *amaranth, obtaining oil, healthy diet, polyunsaturated fatty acids, squalene.*

*The work is devoted to natural products, for example, consideration of amaranth, its composition, production, in which superiority and difference from other crops and direct application in the food industry.*