

ВАРЕНЬЕ: ПОЛЕЗНО ИЛИ ВРЕДНО?

**Идрисова Е.А., студентка 3 курса факультет агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Мударисов Ф.А кандидат
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** варенье, польза, вред, сладкое лакомство, фрукты.*

В статье разберем полезные и вредные свойства этого сладкого продукта на организм человека и выясним почему не стоит им злоупотреблять.

Введение. Варенье – прекрасное напоминание о лете и теплых домашних посиделках. Сладкое тающее во рту лакомство с нежным ароматом готовят в каждой семье, а рецептов — тысячи.

Цель работы. Выявить полезные и вредные свойства варенья для организма человека.

В странах Востока варенье начали делать около двух тысяч лет назад. Персы добавляли много специй, получался своего рода соус к острым кушаньям.

В античной Греции варили айву с медом, добиваясь, чтобы сироп стал вязким [1]. Древний Рим перенял кулинарные традиции греков. В книге «Апикус» конца IV века н.э. рассказывается о тонкостях приготовления варенья из груши, слив, яблок, розовых лепестков и лимона. Массово готовить варенье в Европе начали в XV-XVI веках, когда в продаже появился относительно недорогой сахар из колоний.

В России название «варенье» родилось в конце XVIII — начале XIX столетия, так говорили о вареных сладостях. В кулинарных книгах тех времен приготовление в сладком сиропе обычно называли «кандированием», а из фруктов чаще всего использовались яблоки.

Когда сахара на Руси еще не было, варенье делали на меду в разогретой печи, где сладость томила на протяжении нескольких

часов. Умение готовить варенье считалось для женщины настолько важным, что этому учили специально. Лучшие рецепты берегли и передавали из поколения в поколение.

По текстуре варенье отличается от джема, мармелада, повидла и конфитюра тем, что ягоды или фрукты сохраняют свою форму. Даже если перед варкой их режут на кусочки, в варенье всегда есть жидкий сироп.

Сладкое лакомство варят не только из ягод и фруктов, но также из овощей, например, из кабачков [2]. Кроме того, используют цветочные лепестки, орехи, шишки, цедру лимона, поэтому каждый вид варенья отличается по вкусу, цвету, консистенции и свойствам.

Результат исследования. Польза варенья. В домашнем варенье много меди, железа, магния, фосфора, марганца, калия, кальция, органических кислот, дубильных веществ и каротиноидов. Правильно приготовленный десерт богат клетчаткой, природным антиоксидантом — витамином, витаминами А, В1, В2, К и РР [3].

Эфирные масла, которые входят в состав варенья, помогают справиться со стрессом и улучшают работу нервной системы. Большинство ягод и фруктов содержат полезные вещества, которые участвуют в клеточном обмене. Умеренное потребление варенья замедляет процессы старения.

Вред варенья. Сладкое лакомство калорийно, поэтому его не советуют есть тем, кто страдает ожирением. Варенье делают из ягод и фруктов, поэтому оно может вызвать аллергию.

В варенье может присутствовать оксиметилфурфурол (ОМФ) — потенциально опасный канцероген, который образуется в результате разложения сахара от высокой температуры и длительного хранения. Большое содержание ОМФ приводит к развитию гастрита и болезням печени. В свежем варенье ОМФ, как правило, нет. Через полгода хранения ОМФ составляет 15 мг/кг, через год 25 мг/кг, а через 1,5 года — 75 мг/кг.

Заключение. Варенье — не зло, но важно знать меру. Аскорбиновая кислота при термической обработке теряет от 50 до 80% полезных свойств. Приготовление варенья — процесс довольно продолжительный. Состав домашнего варенья предельно прост: ягоды

или фрукты плюс сахар. Большое количество сахара — самый серьезный аргумент, чтобы не налегать на варенье [4].

Библиографический список:

1. Шихалиев С. С., Абакарова А. А. К вопросу совершенствования технологии производства варенья из айвы // Вестник Дагестанского государственного технического университета. 2010. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-sovershenstvovaniya-tehnologii-proizvodstva-varenya-iz-ayvy> (Дата обращения: 27.02.2023).
2. Санникова Т. А., Мачулкина В. А., Гулин А. В. Влияние сорта на выход варенья из кабачков // Magyar Tudomány Journal/ 2020. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sorta-na-vygod-varenya-iz-kabachkov/viewer> (Дата обращения: 27.02.2023).
3. Бельшева Л. Л., Полянских Е. И. О домашнем варенье. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://rspch.by/ru/node/413> (Дата обращения: 27.02.2023).
4. British Nutrition Foundation. Sugar. [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://www.nutrition.org.uk/healthy-sustainable-diets/starchy-foods-sugar-and-fibre/sugar/> (Дата обращения: 27.02.2023).

JAM: USEFUL OR HARMFUL?

Idrisova E.A

Keywords: *jam, benefit, harm, sweet delicacy, fruits.*

Let's analyze the beneficial and harmful properties of this sweet product on the human body and find out why you should not abuse it.