

УДК 658.273:613.2

**ОБОСНОВАНИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ГОЛУБЦОВ С КРУПОЙ ПШЕНО
И ЛИСТЬЯМИ ЛОПУХА ПАУТИНИСТОГО ДИЕТИЧЕСКОГО
НАЗНАЧЕНИЯ НА ОСНОВЕ МЯСА КУР**

Татьяна Николаевна Сухарева

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

t-suh@inbox.ru

Полина Юрьевна Соломахина

магистр

solomakhina.2003@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье подробно описана полезность всех основных ингредиентов, из которых состоит новый продукт.

Ключевые слова: голубцы, куриное мясо, крупа пшено, листья лопуха паутинистого, диетическое питание.

В питании большинства населения России прослеживается несоответствие между потреблением высококалорийных пищевых продуктов и малоподвижным образом жизни и при этом серьезное понижение обеспеченности организма минорными биологически активными компонентами пищи и микронутриентами [2,3,9].

Физиологические потребности питания населения обеспечиваются лишь на 55-80% [1,5,8].

Присутствует недостаток нерастворимых и растворимых пищевых волокон, большого спектра витаминоподобных веществ, полиненасыщенных жирных кислот. В связи с этим использование в питании правильных продуктов имеет значение и является актуальным [4,6,10].

Куриное мясо универсально и относительно недорого, его полезно включать в сбалансированный и здоровый рацион каждого человека [7].

Куриное мясо помогает наладить работу органов пищеварения и приводит в норму обмен веществ в организме; укрепляет суставы, ногти и зубы; восполняет запасы энергии и защищает от депрессий и стрессов; регулирует артериальное давление; препятствует анемии; положительно влияет на репродуктивную систему; укрепляет иммунную систему; способствует активному мышечному росту и быстрой регенерации тканей; защищает от болезней сердца.

Куриное мясо насыщено витаминами и ценными минералами, важными кислотами, очень питательно и вместе с тем не опасно для фигуры.

В её составе присутствуют следующие витамины: А, С и Е; В₁, В₂ и В₃; В₅, В₆ и В₉.

Элементный состав куриного мяса представлен железом, кальцием и фосфором. Также в продукте есть калий и натрий, магний и сера, цинк.

Аминокислоты присутствуют в курином мясе следующие: валин; изолейцин; триптофан; лизин; таурин; лейцин; аргинин; пурин.

Лопух войлочный, или шерстистый, паутинистый. Двухлетнее травянистое растение с мясистым, веретенообразным, толстым, крупным корнем. Высота: от

60 см до 2 м (иногда до 3 м). Стебель - ветвистый сильно, прямостоячий, ребристый. Листья - крупные внизу, уменьшаются вверх по стеблю. Внизу сероволочные, сверху - гладкие, темно-зеленые. Особенность этого вида - паутинисто-пушистый стебель и железисто-волосистые цветочные корзинки.

Могучие корни лопуха являются настоящим кладом биологически активных веществ. В корнях содержатся полисахарид инулина (до 50 %), эфирное бардановое масло (до 0,18 %), протеин (около 12 %), витамины А, В, С, Е, Р; минеральные вещества – соли хрома, кобальта, железа, магния, фосфора, калия, кремния, натрия, цинка, кальция, меди, марганца, селена и серы; жирное масло, состоящее из олеиновой, линолевой, пальмитиновой, стеариновой кислот; дубильные вещества, флавоноиды, иридоидные гликозиды, полиацетиленовые углеводороды, ситостерин, стигмастерин, алкалоиды.

Полисахарид инулина является исходным веществом для получения фруктозы (фруктового сахара), который в 1,5 раза слаще сахарозы, получаемой из свеклы и сахарного тростника. А фруктоза допустима в питании больных диабетом.

Корни у лопухов сладкие и съедобные. Молодые листья и черешки тоже едят, их добавляют в супы и салаты. Сырой лопух немного горчит, поэтому возбуждает аппетит.

Листья лопуха паутинистого содержат большое количество витамина С (намного больше, чем в свекле, картофеле, кабачках) – 200 мг на 100 г, что соответствует двойной суточной норме. Благодаря этому лопух часто используют в качестве средства для борьбы с авитаминозом.

Также польза листьев лопуха паутинистого для здоровья обусловлена входящим в состав растения пребиотиком инулином и витаминами группы В. Эти компоненты благотворно влияют на состояние желудочно-кишечного тракта, восстанавливают работу кишечника.

Благодаря мочегонному действию листья лопуха широко применяют для лечения заболеваний мочеполовой системы. Средства на их основе эффективно устраняют воспаления и дискомфортные ощущения.

Листья лопуха содержат марганец, цинк и железо. Эти минералы благотворно действуют на работу сердечно-сосудистой и нервной систем.

В семенах выделено вещество лигнановый агликонарктигенин. Именно у этого вещества экспериментально выявлена противоопухолевая активность.

В семенах лопуха содержится до 20 % жирного масла, пригодного для мыловарения и получения олифы.

Крупа пшено по содержанию белков превосходит все крупы, богато полиненасыщенными жирными кислотами, пищевыми волокнами, содержит железо, необходимое для нормального кроветворения, фтор, без которого невозможно сохранить здоровые зубы, магний, марганец, кремний и медь.

Крупа пшено богата витаминами группы В, такими как ниацин и тиамин, питательная альтернатива рису. Ниацин помогает организму управлять более чем 400 ферментными реакциями и весьма важен для здоровой кожи. Его часто добавляют в обработанные пищевые продукты, чтобы обогатить их.

Крупа пшено содержит сложные сахара, что дает более низкий уровень сахара в крови, чем у пшеницы или риса. Это предотвращает риск ожирения у детей. Она имеет низкий гликемический индекс. Крупа пшено по своей природе не содержит глютен.

Крупа пшено – это защита сердечно-сосудистой системы, предотвращение возникновения диабета, помощь людям в достижении и поддержании здорового веса, а также в лечении воспалений кишечника.

Регулярное употребление крупы пшено полезно для женщин в постменопаузе, страдающих от высокого кровяного давления и высокого уровня холестерина.

Список литературы:

1. Брыксина К. В., Перфилова О. В. Перспективы использования нетрадиционного растительного сырья при производстве функциональных продуктов питания // Наука и Образование. 2020. Т. 3, № 4. EDN MANLLD.
2. Гридчина А.С., Ничипоренко А.А. Нетрадиционные виды сырья в пищевых продуктах для пожилых // Сборник: Молодые исследователи агропромышленного и лесного комплексов – регионам. 2021. С.188-191.
3. Коршикова А. О., Попенко В. П. Анализ сбалансированности питания студентов ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ // Горинские чтения. Наука молодых - инновационному развитию АПК: Материалы Международной студенческой научной конференции, Майский, 28-29 марта 2019 года. Том 2. Майский: Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина. 2019. С. 296-297. EDN BISXCG.
4. Основы технологии производства продуктов здорового питания из растительного сырья / О. В. Перфилова, В. Ф. Винницкая, В. А. Бабушкин, С. И. Данилин // Мичуринск: Мичуринский государственный аграрный университет, 2017. 117 с. ISBN 978-5-94664-346-7. EDN FMHMEZ.
5. Полянская И. С. Функциональные продукты питания: По стопам Вернадского, Покровского, Мечникова, Королева, Чижевского. Саарбрюккен :LAPLAMBERT. 2014. 139 с.
6. Расширение ассортимента продуктов для лечебнопрофилактического питания из фруктов и овощей / В. Ф. Винницкая, Д. В. Акишин, А. С. Давыдов, К. В. Брыксина // Технологии пищевой и перерабатывающей промышленности АПК – продукты здорового питания. 2022. № 2. С. 130-137. DOI 10.24412/2311-6447-2022-2-130-137. EDN VIWOYN.
7. Роль продуктов функционального назначения в питании человека / А. С. Ратушный, К. В. Брыксина, С. С. Борзикова и др. // Наука и Образование. 2018. Т. 1, № 1. EDN VUAQWQ.
8. Suhareva, T. N. Proecting of functional structure of fish product / T. N. Suhareva, I. V. Sergienko // IOP Conference Series: Earth and Environmental

Science: 6th International Conference on Agriproducts Processing and Farming, Voronezh, 17-18 октября 2019 года. Vol. 422. Voronezh: Institute of Physics Publishing, 2020. P. 012055. DOI 10.1088/1755-1315/422/1/012055. EDN NHCCRH.

9. Сухарева Т. Н., Черемисина Н. А., Польшкова А. В. Проектирование и исследование котлет рубленых из индейки с растительным ингредиентом для школьного питания // Приоритетные направления развития садоводства (I Потаповские чтения): Материалы Национальной научно-практической конференции, посвященной 85-й годовщине со дня рождения профессора, доктора сельскохозяйственных наук, лауреата Государственной премии Потапова Виктора Александровича, Мичуринск, 11-13 декабря 2019 года / отв. ред. Григорьева Л.В. – Мичуринск: Мичуринский ГАУ, 2019. С. 154-156. EDN VBWFMZ.

10. Сухарева Т. Н., Манаенкова Ю. С. Разработка технологии мясных полуфабрикатов с растительным сырьем для профилактического питания // Наука и Образование. 2020. Т. 3, № 2. EDNZFOOJO.

UDC 658.273:613.2

**JUSTIFICATION FOR PRODUCTION OF CABBAGE ROLLS WITH
MILLET GROATS AND BURDOCK LEAVES OF COBWEBLY DIETARY
PURPOSE BASED ON CHICKEN MEAT**

Tatyana N. Sukhareva

candidate of agricultural sciences, associate professor

t-suh@inbox.ru

Polina Y. Solomakhina

master student

solomakhina.2003@mail.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. The article details the usefulness of all the main ingredients that make up a new product.

Key words: cabbage rolls, chicken meat, millet groats, cobweb burdock leaves, dietary nutrition.

Статья поступила в редакцию 01.11.2025; одобрена после рецензирования 20.12.2025; принята к публикации 29.12.2025.

The article was submitted 01.11.2025; approved after reviewing 20.12.2025; accepted for publication 29.12.2025.