

Спажывец

# АЛЬФА І АМЕГА ЗДАРОЎЯ

## Рапсавы алей як эліксір даўгалецця

Поліненасычаныя тлустыя кіслоты дыеталагі называюць не-заменнымі: гэтыя рэчывы не сінтэзуюцца ў нашым арганізме. Пры гэтым іх недахоп — а часцей не хапае сучаснаму чалавеку амега-3 — вядзе да розных фізіялагічных і біяхімічных парушэнняў.

Эвалюцыйна ў харчаванні дарослага чалавека закладзена патрэба арганізма ў амега-3 на ўзроўні 1-2 грамаў у суткі, у залежнасці

ад полу і ўзросту. Але за апошнія стагоддзі адбыліся істотныя змены ў структуры харчавання і паўсядзённым меню чалавека, якія прывялі да дэфіцыту гэтага рэчыва ў нашым рацыёне.



**СТАР. 8**

# АЛЬФА І АМЕГА ЗДАРОЎЯ

(Заканчэнне.  
Пачатак на 1-й стар.)

Зрэшты, сёння прынцыпы правільнага харчавання ў Беларусі для многіх — аснова рацыёну сям'і: людзі не бяздумна паглынаюць ежу, а ўдумліва ўключаюць у сваё меню карысныя мясцовыя прадукты. У прыватнасці алеі, якія вырашаюць праблему дэфіцыту поліненасычаных тлустых кіслот і пастаўляюць у арганізм цэлы шэраг карысных рэчываў. Так, у канцэрне «Белдзяржхарчпрам» адзначаюць рост папулярнасці рапсавага алею сярод беларусаў. Таму ў апошнія гады аб'ёмы выпуску гэтага каштоўнага прадукту выраслі амаль у паўтара раза.

## У НАШАЙ КРАІНЕ І ЗА МЯЖОЙ

— За апошнія пяць гадоў аб'ёмы вытворчасці рапсавага алею павялічаны ў 1,4 раза: калі ў 2019-м мы выраблялі каля 417 тыс. тон алею, то летась — ужо 578 тыс. тон. Гэта тлумачыцца папулярнасцю дадзенага прадукту, якая працягвае расці, — распавяла **начальнік упраўлення па вытворчасці прадуктаў харчавання канцэрна «Белдзяржхарчпрам» Юлія АЛЯХНО**.

У складзе канцэрна — чатыры прадпрыемствы, якія перапрацоўваюць рапсавы алеі або выкарыстоўваюць яго ў вытворчасці: Віцебскі маслаэкстракцыйны завод, Гомельскі тлушчавы камбінат, Бабруйскі завод алею і Мінскі маргарынавы завод. Віцебскае прадпрыемства займаецца перапрацоўкай алею, астатнія выкарыстоўваюць яго ў вытворчасці. Пагодна-кліматычныя ўмовы даюць магчымасць вырошчваць алейнае насенне рапсу адпаведных уласцівасцяў для вытворчасці розных відаў якаснай прадукцыі, сказала прадстаўнік «Белдзяржхарчпрама». Беларускі рапсавы алеі адпавядае ўсім якасным характарыстыкам і праходзіць спецыяльны кантроль на ўсіх стадыях: ад алейнага насення да выпуску гатовай прадукцыі, — падкрэсліла начальнік упраўлення.

Прадукт паступова выходзіць на знешнія рынкі (па выніках 2023 года прадпрыемствы канцэрна «Белдзяржхарчпрам» адправілі на экспарт каля 60 тон рапсавага алею). Асноўныя спажыўцы — краіны Еўропы (у прыватнасці Нідэрланды), а таксама Кітай, сказала Юлія Аляхно. Аднавіліся пастаўкі ў Ізраіль, сёння прадпрыемствы працуюць над пашырэннем геаграфіі экспарту. Хоць у першую чаргу работа алейна-тлушчавай галіны краіны накіравана на максімальнае забеспячэнне айчынай прадукцыяй унутранага рынку, падкрэсліла спецыяліст, паколькі рапс уваходзіць у лік найбольш каштоўных харчовых культур: у яго насенні да 50 % алею і 20—28 % бялку, неабходных для здароўя і чалавека, і жывёлы.

— У краіне прынята некалькі дзяржаўных праграм, якія дазваляюць забяспечыць рынак неабходнымі вытворчымі магутнасцямі для асваення дадзенай культуры. Гэта, у прыватнасці, дзяржаўная праграма «Аграрны бізнес» на 2021—2025 гады, дзе закладзены індикатывы, якімі кіруюцца ў тым ліку ў Міністэрстве сельскай гаспадаркі і харчавання, — адзначыла Юлія Аляхно.

## НІЧОГА, АКРАМЯ КАРЫСЦІ

Аб карысці рапсавага алею дые-толагі і медыкі пісалі і казалі шмат. Сёння клінічныя выпрабаванні пацвярджаюць, што ўнікальны прадукт, у прыватнасці, папярэджвае развіццё паталогій сардэчна-сасудзістай сістэмы ў людзей з залішняй масай цела. Пра гэта паведаміла **навуковы супрацоўнік аддзела тэхналогій кандытарскай і алейна-тлушчавай прадукцыі Навукова-практычнага цэнтра Нацыянальнай акадэміі навук Беларусі па харчаванні Ганна ПЧЭЛЬНІКАВА**.

У нашай краіне вывучэнне рапсавага алею як каштоўнага прадукту для правільнага харчавання і аздарулення пачалося ў

«За апошнія пяць гадоў аб'ёмы вытворчасці рапсавага алею павялічаны ў 1,4 раза: калі ў 2019-м мы выраблялі каля 417 тыс. тон алею, то летась — ужо 578 тыс. тон. Гэта тлумачыцца папулярнасцю дадзенага прадукту, якая працягвае расці».

ўтрымання, у прыватнасці, эрукавай кіслаты. Асабліва ў алеі прэміум-марак, якія выкарыстоўваюцца ў вытворчасці дыетычных прадуктаў і прадуктаў з маркіроўкай «для дзіцячага харчавання».

Менавіта з-за эрукавай кіслаты калісьці рапсавы алеі выклікаў сумневы і ў дыетологаў, і ў спажыўцоў. Сёння ўтрыманне гэтага



У нашай краіне вывучэнне рапсавага алею як каштоўнага прадукту для правільнага харчавання і аздарулення пачалося ў 2000 годзе, калі была створана група па алейна-тлушчавай галіне. За гэтыя гады Навукова-практычны цэнтр стаў **распрацоўшчыкам асноўных дзяржаўных стандартаў на насенне рапсу і яго алеі, якія ўстанаўліваюць патрабаванні як да тэхнічнага, так і да харчовага алею. Беларускімі прадпрыемствамі разам са спецыялістамі НПЦ па харчаванні распрацаваны шэраг рэцэптур маргарынаў, спрэдаў, маянэзнай прадукцыі, алейна-раслінных сумесяў.**

2000 годзе, калі была створана група па алейна-тлушчавай галіне. За гэтыя гады Навукова-практычны цэнтр стаў распрацоўшчыкам асноўных дзяржаўных стандартаў на насенне рапсу і яго алеі, якія ўстанаўліваюць патрабаванні як да тэхнічнага, так і да харчовага алею. Беларускімі прадпрыемствамі разам са спецыялістамі НПЦ па харчаванні распрацаваны шэраг рэцэптур маргарынаў, спрэдаў, маянэзнай прадукцыі, алейна-раслінных сумесяў.

— Іх можна ўбачыць на прылаўках нашых крам, — падкрэсліла Ганна Пчельнікава.

Буйныя дзяржаўныя вытворцы выпускаюць толькі рафінаваны дэзадараваны раслінны алеі, які ўніверсальны: падыходзіць і для цеплавой кулінарнай апрацоўкі, і для запраўкі салатаў. Беларускі рапсавы алеі поўнаасцю адпавядае сучасным міжнародным патрабаванням, звярнула ўвагу прадстаўнік НПЦ. Больш за тое, для айчынай прадукцыі прадугледжаны больш жорсткія крытэры

рэчыва строга рэгламентуецца, створаны і выкарыстоўваюцца ў Беларусі пераважна нізкаэрукавыя і безэрукавыя сарты рапсу. І па гэтым паказчыку алеі рапсу не можа лічыцца ў якой-небудзь ступені шкодным, адзначыла спецыяліст.

— Рапсавы алеі шырока ўжываюць для кандытарскіх вырабаў, у прыватнасці пры вытворчасці пернікаў і печыва, — дадала Ганна Пчельнікава. — Супрацоўнікі цэнтра распрацавалі новыя віды пячэння са збалансаваным вугляводным складам, дзе рапсавы алеі уваходзіць у асноўны тлушчавы кампанент разам са сметанковым маслам. Гэтае печыва рэкамендавана для дзіцячага харчавання.

## ЕШ І... МАЛАДЗЕЙ!

Два гады таму НПЦ Нацыянальнай акадэміі навук Беларусі па харчаванні і РНПЦ «Кардыялогія», а таксама Беларускі дзяржаўны ўніверсітэт харчовых і хімічных тэхналогій правялі клінічныя выпрабаванні. Мэтай было вызна-



чыць уплыў на чалавечы арганізм увядзення ў рацыён рапсавага і сланечнікавага алеяў, алейна-раслінных сумесяў са збалансаваным тлушчавым і кіслотным складам (рапсавы, сланечнікавы, ільняны алеі). У даследаваннях бралі ўдзел дзве групы добраахвотнікаў: здаровыя людзі (сярэдні ўзрост — 19 гадоў) і людзі з павышанай масай цела (сярэдні ўзрост — 52 гады). Аказалася, што для людзей з залішняй масай цела алеі рапсу валодае выяўленым антыатэрагенным дзеяннем:

— Яго спажыванне папярэджвае развіццё паталогій сардэчна-сасудзістай сістэмы. Таксама мы назіралі зніжэнне ўзроўню агульнага халестэрыну і паляпшэнне абмену рэчываў, — растлумачыла Ганна Пчельнікава. — Цікава, што на здаровых добраахвотнікаў станюча паўплывала сумесь алеяў. Пры гэтым сланечнікавы алеі не прадэманстраваў пазітыўнага ўплыву на добраахвотнікаў абедзвюх груп.

Ніводны алеі па сваім тлушча-кіслотным складзе не ідэальны, сказала **загадчыца лабараторыі вывучэння статусу харчавання насельніцтва НДІ гігіены, таксікалогіі, эпідэміялогіі, вірусалогіі і мікрабіялогіі Рэспубліканскага цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Наталля ЦЭМБАРЭВІЧ**. Менавіта таму ў рацыён важна ўводзіць адразу некалькі відаў раслінных алеяў. Але рапсавы сярод іх павінен быць абавязкова: гэта наймагутнейшы антыаксідант, які запавольвае старэнне. Унікальны прадукт нармалізуе абмен рэчываў і зніжае халестэрын у крыві. Акрамя таго, алеі пастаўляюць у арганізм незамежныя (эсэнцыяльныя) тлустыя кіслоты: як ужо было сказана, яны павінны штодня паступаць з прадуктамі харчавання.

— І тут лічу дарэчным вылучыць менавіта рапсавы алеі, які цалкам апраўдана набірае ўсё большую папулярнасць у Беларусі, — падкрэсліла эксперт.

Для нармальнага функцыянавання нашага арганізма важна не толькі колькасць у ежы амега-3, але і суадносіны ў ёй поліненасычаных кіслот амега-3, 6, 9. Менавіта ў рапсавым алеі поліненасычаная тлустыя кіслоты (ліналенавая, або амега-6, і альфа-ліналенавая кіслата, або амега-3) знаходзяцца ў найбольш збалансаваных суадносінах.

## СУПЕРФУД ПА-БЕЛАРУСКУ

Менавіта таму, адзначаюць вучоныя, рапсавы алеі павінен быць на стале ў кожнай сям'і. Бо дастатковае спажыванне амега-3 прыводзіць да паляпшэння дзейнасці сардэчна-сасудзістай сістэмы, павялічвае хуткасць абмену рэчываў, дабратворна адбіваецца на ўласцівасцях крыві, зніжае артэрыяльны ціск і памяншае рызыку ўтварэння тромбаў.

### У тэму

**Як небанальна выкарыстоўваць рапсавы алеі у хатняй кулінарыі? Ну, напрыклад, зрабіць з яго маянэз.**

— У рэцэпт уваходзяць яйка, гарчыца, раслінны алеі і тыя ці іншыя дабаўкі, — распавёў «Звяздзе» **кіраўнік Гільдыі кухараў Беларусі Аляксандр ЧЫКІЛЕЎСКІ**. — Гэта можа быць воцат, а можна дадаць лімонны сок. Яйка ўбіваем у кубак, дадаём гарчыцу і пачынаем ўзбіваць блэндарам. У працэсе ўзбівання акуратна, тоненькім струменьчыкам дадаецца раслінны алеі, напрыклад рапсавы. Можна ўзяць аліўкавы (хоць соус атрымаецца даражэйшы), можна ўзяць алеі костачак вінаграду, гарбузовы алеі — усё гэта надае дамашняму маянэзу нюансы смаку.

Поліненасычаныя тлустыя кіслоты, якія змяшчаюцца ў рапсавым алеі, станюча ўплываюць на ўсе функцыі мозгу (60 наш мозг на 60 % складаецца з тлушчаў і мае патрэбу ў крыніцах амега-3). Таксама поліненасычаныя тлустыя кіслоты нармалізуюць вытворчасць гармонаў, змяняюць запаленчыя працэсы ў суставах, памяншаюць перыяд узнаўлення мышачнай тканкі пасля фізічных нагрузак, павялічваюць агульную цягавітасць арганізма, прыводзяць у норму апетыт і спрыяюць памяншэнню вагі, а таксама павышаюць устойлівасць арганізма да інфекцый. Дарэчы, увядзенне ў рацыён дадатковых крыніц амега-3 рэкамендуецца пры дэпрэсіі — гэта дапамагае ліквідаваць дэпрэсіўную сімптаматыку.

Рапсавы алеі — яшчэ і крыніца вітаміну Е (а гэта магутны антыаксідант) і фітастэрынаў (яны з'яўляюцца ключавым структурным кампанентам клеткавых мембран і аказваюць проціатэрасклератычнае дзеянне). Нядзіўна, што гэты каштоўны прадукт рэкамендаваны медыкамі людзям ва ўзросце за 60 гадоў: 20 яго грамаў у суткі забяспечаць паступленне ў арганізм найкаштоўнейшых рэчываў, якія перашкаджаюць старэнню. Пры гэтым Наталля Цэмбарэвіч рэкамендуе часцей уключаць у рацыён нерафінаваны рапсавы алеі. Ён таксама ёсць у продажы, важна толькі памятаць, што прызначаны такі алеі менавіта для салатаў: смажыць на любым нерафінаваным раслінным алеі не варта.

Рапсавы алеі — важны кампанент здаровага меню цяжарных жанчын, а таксама кормячых мам (умацоўвае імунітэт як маці, так і дзіцяці). І, нарэшце, ён неабходны дзецям з гадавалага ўзросту. З года да трох для малога норма рапсавага алею ў суткі — 6 г, адзначыла спецыяліст. І, вядома, важна памятаць, што ў рацыён дзяцей любога ўзросту варта ўводзіць безэрукавыя або нізкаэрукавыя сарты рапсавага алею.

**Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ.**