

Овсянникова Людмила Костянтинівна,
Валевська Людмила Олександрівна,
Орлова Світлана Сергіївна, Щербатюк Світлана Ігорівна
Одеська національна академія харчових технологій
(Одеса)

КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ НАСІННЯ СОЧЕВИЦІ

Анотація. В статті наведено різновиди насіння сочевиці, його хімічний склад. Представлені корисні властивості даної культури і використання її при виробництві різних харчових продуктів.
Ключові слова: насіння сочевиці, корисні властивості, хімічний склад.

Ovsyannikova L.K., Valevskaya L.A., Orlova S.S., Scherbatyuk S.I.
Odessa National Academy of Food Technologies
(Odessa)

USEFUL PROPERTIES OF LENTIL SEEDS

Abstract. The article presents the varieties of lentil seed, its chemical composition. The useful properties of this culture and its use in the production of various food products are presented.

Keywords: lentil seeds, beneficial properties, chemical composition.

Сочевиця (*lens*) відноситься до одних з найдавніших рослин, її насіння знаходять при розкопках археологічних споруд, що відносяться до бронзового віку. У Стародавньому Єгипті сочевиця вирощувалася для використання всередині країни (з неї випікали хліб), а надлишки поставлялися до Греції і Риму.

Завдяки тому, що сочевичні боби мають високу поживну цінність та корисні властивості, жителі країн Сходу, Індії, Пакистану і Бангладеш, широко використовували їх для приготування смачних і поживних страв. Найвідомішими країнами, де вирощується сочевиця на сьогодні, є Канада і Австралія. Інші народи тільки починають відкривати для себе цю рослину, завдяки активній пропаганді здорового способу життя і режиму харчування.

Тому можна відмітити, що ХХІ століття надало другу хвилю популярності сочевиці.

Виглядає сочевиця, як плоске, лінзоподібне насіння невеликого розміру (від 2 мм до 8 мм).

На даний час в світі відомо близько 10 основних різновидів сочевиці. Основними з них є наступні:

□ зелена сочевиця – це не зовсім стиглі плоди, тому при варінні вони добре зберігають форму. Її використовують для салатів і закусок, додають до м'яса. Цей вид сочевиці корисний при таких захворюваннях, як гепатит, виразка, пієлонефрит, холецистит, ревматизм, гіпертонія;

□ червона сочевиця має більш пікантний смак, використовується для супів і пюре, оскільки дуже швидко розварюється. Цей вид містить велику кількість білка і заліза, тому корисний при анемії. Червону люблять народи Азії. Вона є обов'язковим інгредієнтом індійської кухні, зокрема, страви дав, і її додають при випічці вегетаріанського хліба і пиріжків.

□ коричнева сочевиця має яскраво виражений горіховий смак, її використовують для супів і запіканок. Її вживання корисно при туберкульозі, захворюваннях легенів, при травмах кістково-м'язової системи.

□ чорна сочевиця – це найдрібніший сорт, який ще називають «білуга» через дуже дрібні розміри насіння (2-3 мм), які схожі на ікру білуги. □ французька сочевиця, яку часто називають Пюї, в честь міста, де її культивували, має пряний смак, після варіння зберігає колір і форму.

Сочевиця є джерелом вітамінів, амінокислот і білка, які легко засвоюються людським організмом (табл. 1). Причому в сухій зеленій сочевиці зберігається їх більша частина – майже 70 %, тому це основний продукт на столі вегетаріанця. Унікальна властивість рослини – не вбирати в себе шкідливі токсичні речовини, що знаходяться в ґрунті, робить цю рослину екологічно чистим продуктом.

Таблиця 1 – Хімічний склад насіння сочевиці [1]

Найменування	Вміст, г/100 г продукту
Білки	24,0
Жири	1,5
Моно- і дисахариди	2,9
Крохмаль	39,8
Клітковина	3,7
Зола	2,7
Мінеральні речовини, мг/100 г:	
натрій	55
калій	672
кальцій	83

магній	80
фосфор	390
залізо	11,8
Вітаміни, мг/100 г:	
β-каротин	0,03
тіамін	0,50
рібофлавін	0,21
ніацин	1,8
Енергетична цінність, ккал	284

Як видно з табл. 1, калорійність 100 г насіння сочевиці становить 284 ккал, причому частка вуглеводів становить до 60 %, білків 30 %, решта жири. За вмістом білка сочевиця лідер сімейства бобових. На відміну від гороху, вона добре розварюється, відрізняється приємним смаком. Сочевиця з успіхом може замінити м'ясо, як за смаком, так і за кількістю корисних речовин [2-5]. Насіння сочевиці також широко використовують при виробництві екструдованих продуктів, хліба і хлібобулочних виробів [6-7].

Насіння сочевиці характеризується значним вмістом вітамінів групи В (В₁, В₂, РР), а також мікроелементів (калій, фосфор, кальцій, магній).

Необхідно підкреслити, що при тепловій обробці корисні речовини сочевиці повністю зберігаються.

Корисні властивості сочевиці очевидні при отруєнні токсинами, бо вона допомагає їх швидко вивести з організму, а також корисна сочевиця як профілактичний засіб від ракових утворень грудей, завдяки вмісту ісофлавононів, що пригнічують їх розвиток.

Медики відзначають вплив цієї рослини на рівень цукру в крові, тому корисна вона і людям, що страждають на цукровий діабет.

Але не варто зловживати насінням сочевиці у разі хвороб суглобів, подагри, при дискінезії, порушенні моторики жовчних шляхів.

Таким чином, введення до складу харчових продуктів насіння сочевиці дозволить збагатити готові вироби білком, вітамінами, макро- та мікроелементами. В подальшому планується визначення показників якості нових сортів сочевиці за органолептичними, фізико-технологічними властивостями та мікробіологічними показниками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Скурихин И.М. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов [Текст] / И.М. Скурихин. – М., 1987. – 224 с.
2. Антипова Л.В. Чечевица – отечественный источник растительного белка для мясопереработки [Текст] / Л.В. Антипова, И.Н. Топтыгина, А.А. Мищенко // Мясной ряд: Журнал для профессионалов. – 2016. – № 3. – С. 50-52.
3. Васнева И. Чечевица – отечественный продукт функционального питания [Текст] / И. Васнева, О. Бакуменко // Хлебопродукты. – 2010. – № 11. – С. 39-40.
4. Васнева И. Чечевица – сырье для производства продуктов антистрессовой направленности [Текст] / И. Васнева, О. Бакуменко // Пищевая промышленность. – 2010. – № 8. – С. 20-22.
5. Хамицаева А.С. Проросшая чечевица и ее использование [Текст] / А.С. Хамицаева // Хранение и переработка зерна. – 2011. – № 1. – С. 60-61.
6. Остриков А.Н. Экструдированные текстуранты – новый вид белковых добавок [Текст] / А.Н. Остриков, В.Н. Василенко, Е.А. Титаренков, М.В. Копылов // Наукові праці ОНАХТ. – Вип. 38. – 2010. – С. 170-173.
7. Коршенко Л. Влияние чечевицы на качественные характеристики хлеба из пшеничной муки [Текст] / Л. Коршенко // Известия ДВФУ. Экономика и управление. – 2016. – С. 112–119.