

ЖИРНОКИСЛОТНИЙ СКЛАД ЙОГУРТОВИХ ПРОДУКТІВ З НАСІННЯМ ЧІА ДЛЯ ДІВЧАТ-СПОРТСМЕНОК

Подольн З.С., Ткаченко Н.А.

Одеський національний технологічний університет, м. Одеса

У сучасних умовах підвищеного інтересу до продуктів харчування для спортсменів, значну увагу приділяють оптимізації їх жирнокислотного складу. Йогурти з додаванням насіння чіа (*Salvia hispanica* L.) мають потенціал для покращення ліпідного профілю та забезпечення організму незамінними жирними кислотами, зокрема, омега-3. Для дівчат та жінок, які активно займаються спортом, важливо дотримуватись збалансованого співвідношення омега-3 до омега-6 (від 1 : 1 до 1 : 2), що сприяє зниженню запалення, підтримці серцево-судинної системи та репродуктивного здоров'я [1].

Насіння чіа містить близько 30–35 % жирів, з яких до 60 % – альфа-ліноленова кислота. Додавання насіння чіа до йогуртових продуктів підвищує їх харчову цінність і біологічну ефективність [2], покращує текстуру, стабільність та функціональні властивості [4]. Особливо ефективним є поєднання насіння чіа з пробіотичними культурами та використання низькожирної йогуртової основи [3].

Метою представленого наукового дослідження стало визначення співвідношення жирних кислот у розроблених йогуртових продуктах для дівчат-спортсменок розрахунковим методом.

Масова частка молочного жиру у розроблених йогуртових продуктах – 1,5 %, масова частка насіння чіа – 4,3 % [3], загальна масова частка жиру у продуктах складає 2,8 %. Згідно проведених розрахунків, у розроблених йогуртових продуктах співвідношення насичених жирних кислот : мононенасичених жирних кислот : поліненасичених жирних кислот складає 1,0 : 0,5 : 1,0, а співвідношення омега-3 : омега-6 – 2,5 : 1,0, що значно перевершує сучасні дієтичні рекомендації та сприяє протизапальній дії, що особливо актуально для дівчат-спортсменок у період інтенсивних тренувань.

Висновок. Розроблені йогуртові продукти з насінням чіа для дівчат-спортсменок мають баланс омега-3 : омега-6 – 2,5 : 1,0, що сприятиме зниженню запальних процесів у їх організмі, покращуватиме відновлення після фізичних навантажень, підтримуватиме серцево-судинне здоров'я та позитивно впливатиме на мозкову активність і гормональний фон.

Література:

1. Simopoulos A.P. The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. *Biomedicine & Pharmacotherapy*. 2002. Vol. 6. Issue 8. P. 365–379.
2. Ixtaina V.Y., Nolasco M.C., Tomás M.C. Characterization of chia seed oils obtained by pressing and solvent extraction. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2011. Vol. 24. Issue 2. P. 166–174.
3. Tkachenko N., Podolian Z. The usage of chia seeds in the production of yogurt desserts for athletes. *Grain Products and Mixed Fodder's*. 2025, Vol. 25. Issue 1 (97). P. 33–40.