

Пищевая ценность товаров

Выполнила: студентка 1-го курса
факультета таможенное дело
Мурадова Фэриде

- *Пищевая ценность* — совокупность свойств пищевого продукта, при наличии которых удовлетворяются физиологические потребности человека в необходимых веществах. Это сложное свойство, характеризующее всю полноту полезных свойств продукта



Полезность пищевых продуктов зависит от их химического состава и особенностей превращений отдельных пищевых веществ в организме ребенка. В связи с этим различают :

- энергетическую,
- биологическую,
- физиологическую,
- органолептическую ценность,
- усвояемость
- безопасность (доброкачественность)



- Физиологическая ценность определяется способностью продуктов питания влиять на пищеварительную, нервную, сердечно-сосудистую системы человека и на сопротивляемость его организма заболеваниям. Физиологической ценностью обладают, например, чай, кофе, пряности, молочнокислые и другие продукты.



- **Органолептическую ценность пищевых продуктов** обуславливают показатели качества: внешний вид, консистенция, запах, вкус, состав, степень свежести. Повышают аппетит и лучше усваиваются оптимальные по внешнему виду пищевые продукты: обычно свежие или мало хранившиеся фрукты, диетические яйца, живая рыба, хлебобулочные изделия из высококачественного сырья, так как в них больше биологически активных веществ. Вкус и аромат пищевых продуктов имеют такое большое значение, что в некоторых случаях для их достижения применяют способы обработки (например, копчение рыбы и колбасных изделий), вызывающие даже некоторое снижение усвояемости белковых веществ. Хуже усваиваются продукты, имеющие тусклую окраску, неправильную форму, неровную поверхность и излишне мягкую или грубую консистенцию; содержащие меньше биологически активных веществ; с низкой пищевой ценностью. Продукты с дефектами внешнего вида и консистенции часто содержат вещества, вредные для организма человека.



- Энергетическая ценность продуктов** определяется содержанием в них жиров, белков, углеводов. Энергетическую ценность продуктов питания выражают в килоджоулях (кДж) или в килокалориях (ккал) на 100 г. Установлено, что при окислении в организме человека 1 г жира выделяет 9,3 ккал (37,7 кДж) энергии; 1 г белков — 4,1 ккал (16,7 кДж); углеводов — 3,75 ккал (15,7 кДж). Определенное количество энергии организм получает также при окислении органических кислот и спирта. Зная химический состав продукта, можно вычислить его энергетическую ценность.

Например. В сыре Голландском содержится (в %): белка — 23,5; жира — 30,9; углеводов — 0,2. Энергетическая ценность 100 г сыра будет равна: $(23,5 \times 4,1 \text{ ккал}) + (30,9 \times 9,3 \text{ ккал}) + (0,2 \times 3,75 \text{ ккал}) = 284,47 \text{ ккал}$

Таблица 3.1

Классификация ПДП по энергетической ценности (ЭЦ)

Группа продуктов и их ЭЦ, ккал/100 г	Ассортиментная группа
Высококалорийные (350 — 500)	ПДП на молочной основе: сухие молочные смеси, каши молочные сухие, сухие молочные смеси с растительным компонентом, молочные детские напитки, кефир, творог, ацидофильные продукты, энпиты сухие молочные и др.; консервы на мясной и рыбной основе
Среднекалорийные (100 — 349)	ПДП на зерновой основе: мука и крупа (рисовая, гречневая, овсяная, злаковая), макаронные изделия, растворимое печенье и др.; консервы на мясорастительной и рыбаорастительной основах
Низкокалорийные (25 — 99)	ПДП на фруктово-ягодной и овощной основе: консервы овощные, фруктовые (соки, пюре, овощные супы-пюре, компоты, напитки и др.)

- **Биологическая ценность** характеризуется наличием в продуктах биологически активных веществ: незаменимых аминокислот, витаминов, макро- и микроэлементов, незаменимых полиненасыщенных жирных кислот. Эти компоненты не синтезируются ферментными системами организма и поэтому не могут быть заменены другими пищевыми веществами. Они называются незаменимыми и должны поступать в организм с пищей (мясом, рыбой, молочными продуктами и др.).

- ***Усвояемость пищевых продуктов*** выражается коэффициентом усвояемости, показывающим, какая часть продукта в целом используется организмом. Усвояемость зависит от внешнего вида, консистенции, вкуса продукта, качества и количества пищевых веществ, содержащихся в нем, а также от возраста, самочувствия человека, условий питания, привычек, вкусов и других факторов. При смешанном питании усвояемость белков составляет 84,5%, жиров — 94, углеводов — 95,6%.



- Усвояемость пищевых продуктов выражается коэффициентом усвояемости, показывающим, какая часть продукта в целом используется организмом. Усвояемость зависит от внешнего вида, консистенции, вкуса продукта, качества и количества пищевых веществ, содержащихся в нем, а также от возраста, самочувствия человека, условий питания, привычек, вкусов и других факторов. При смешанном питании усвояемость белков составляет 84,5%, жиров — 94, углеводов — 95,6%.



- Доброкачественность пищевых продуктов характеризуется органолептическими и химическими показателями, отсутствием токсинов (ядов), болезнетворных микробов, яиц глистов, вредных соединений, семян ядовитых растений и посторонних примесей. Важный показатель пищевой ценности продукта - содержание питательных веществ и их соотношение. Оптимальное соотношение между белками, жирами и углеводами в пищевых продуктах для взрослых и детей старшего возраста 1 : 1 : 4, для детей младшего возраста 1 : 1 : 3. Однако питательность пищевых продуктов определяется не только их энергетической ценностью, но и биологической полноценностью, т. е. Сбалансированным содержанием незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, фосфолипидов, витаминов, минеральных веществ, полифенольных соединений. Таким образом, пищевая ценность пива во многом зависит и от химического состава



- Декларация пищевой ценности — это стандартизированное утверждение или список питательных веществ.
- Заявление о пищевой ценности — это любое заявление, которое подразумевает, что пищевой продукт имеет специфические пищевые свойства: энергетическую ценность содержание жиров, белков, углеводов, витаминов и минералов.
- В соответствии с требованиями стандарта Codex CAC/GL 2-1985 потребители должны получать сведения о питательных веществах, которые находятся в пищевых продуктах. Потребители должны понимать, что отсутствует точное знание о количестве питательных веществ, которые индивидуум должен потреблять, чтобы поддержать здоровое состояние. Маркировка пищевой ценности является примерной информацией. Более точное указание количества для каждого конкретного человека не имеет никакого значения.
- Маркировка пищевой ценности не должна преднамеренно подразумевать, что пищевой продукт, который имеет такую маркировку, имеет преимущество над продуктом, который маркирован иначе.
- Маркировка пищевой ценности состоит из двух компонентов:
 - 1. декларация пищевой ценности;
 - 2. дополнительная информация.
- Декларация пищевой ценности применяется в обязательном порядке, если заявлено, что продукт обладает пищевой ценностью. В декларации указывается:
 - ■ энергетическая ценность;
 - ■ количество белка, доступных углеводов (за исключением диетических волокон) и жиров;
 - ■ количество любого другого вещества:
 - 1. на пищевую ценность которого сделано указание;
 - 2. которое, в соответствии с законодательством, служит для поддержания хорошего пищевого статуса.
- В дополнение к обязательным требованиям в список могут быть внесены витамины и минералы, присутствующие в существенных количествах, для которых установлены рекомендуемые нормы потребления