

Корсак Татьяна Васильевна, студентка 113
группы Вологодской ГМХА, 28.02.2019

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ С МАГНИЕМ

Mg



Установленные уровни потребности в магнии 200-500 мг/сут., из которых всасывается около 30%.

Повышенная потребность в магнии в первую очередь у беременных и кормящих матерей;



Важно знать, что в тех случаях, когда человек часто и по любому поводу раздражается, магний, содержащийся в организме, быстрее «сгорает», риск его недостатка возрастает.

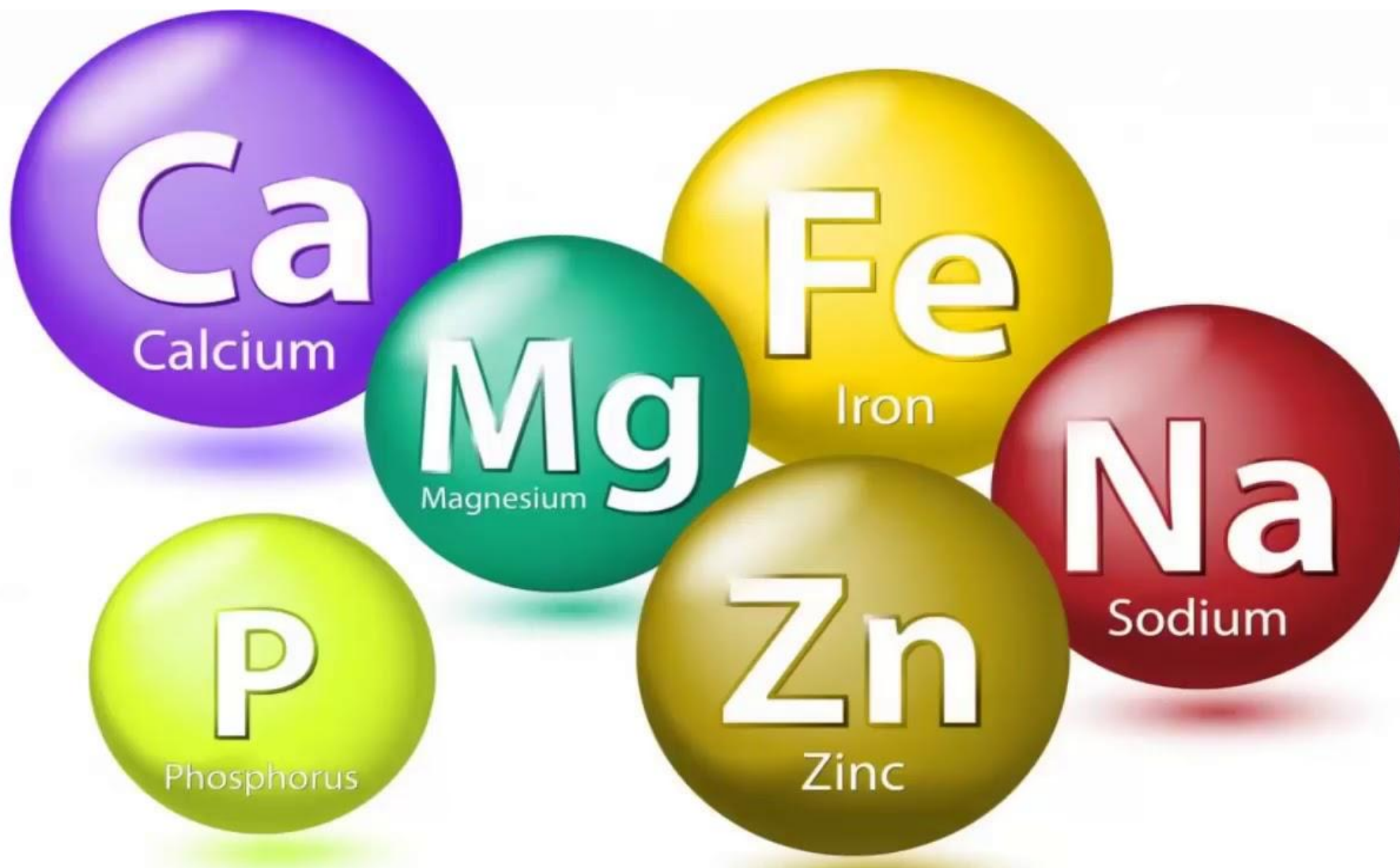




Нутригеномики – способности питания влиять на гены, понижая «наследственные» риски



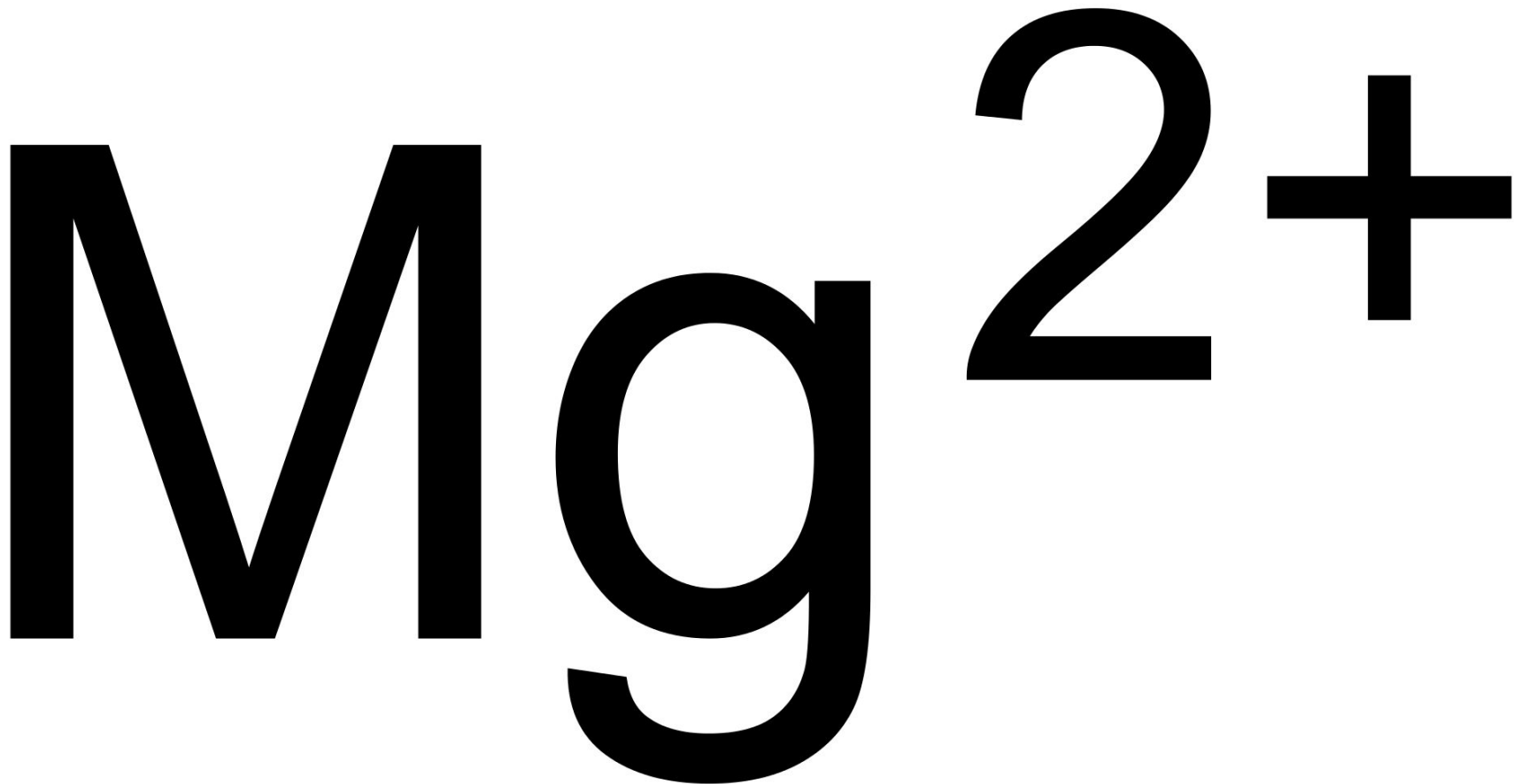
Фолиевая кислота, йод, железо, кальций, селен, фтор – эти микронутриенты относят к числу широко распространенных на рынке, в качестве используемых для обогащения продуктов специального питания, предназначенных для беременных женщин



Магний принимает активное участие в качестве незаменимого кофактора в биосинтезе нуклеиновых кислот, белков и липидов, АТФ, регулирует активность ферментативных систем углеводно-фосфорного и энергетического обмена



**Ион магния оказывает сосудорасширяющее и
противосудорожное действие.**

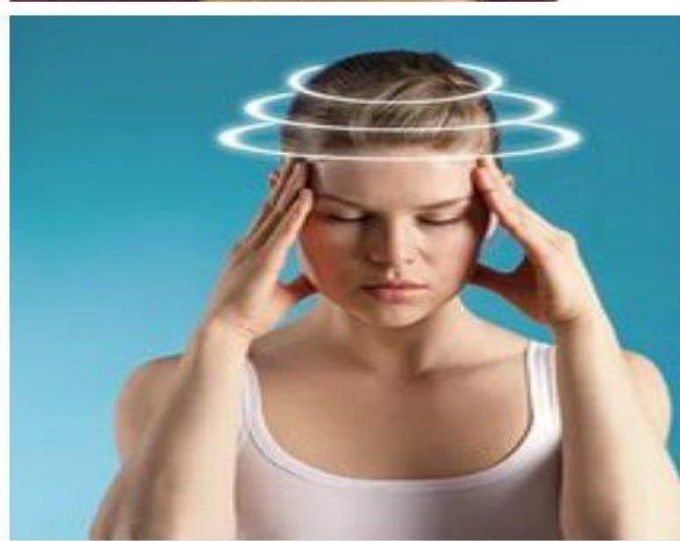


Природный спазмолитик – ещё
одна функция магния.

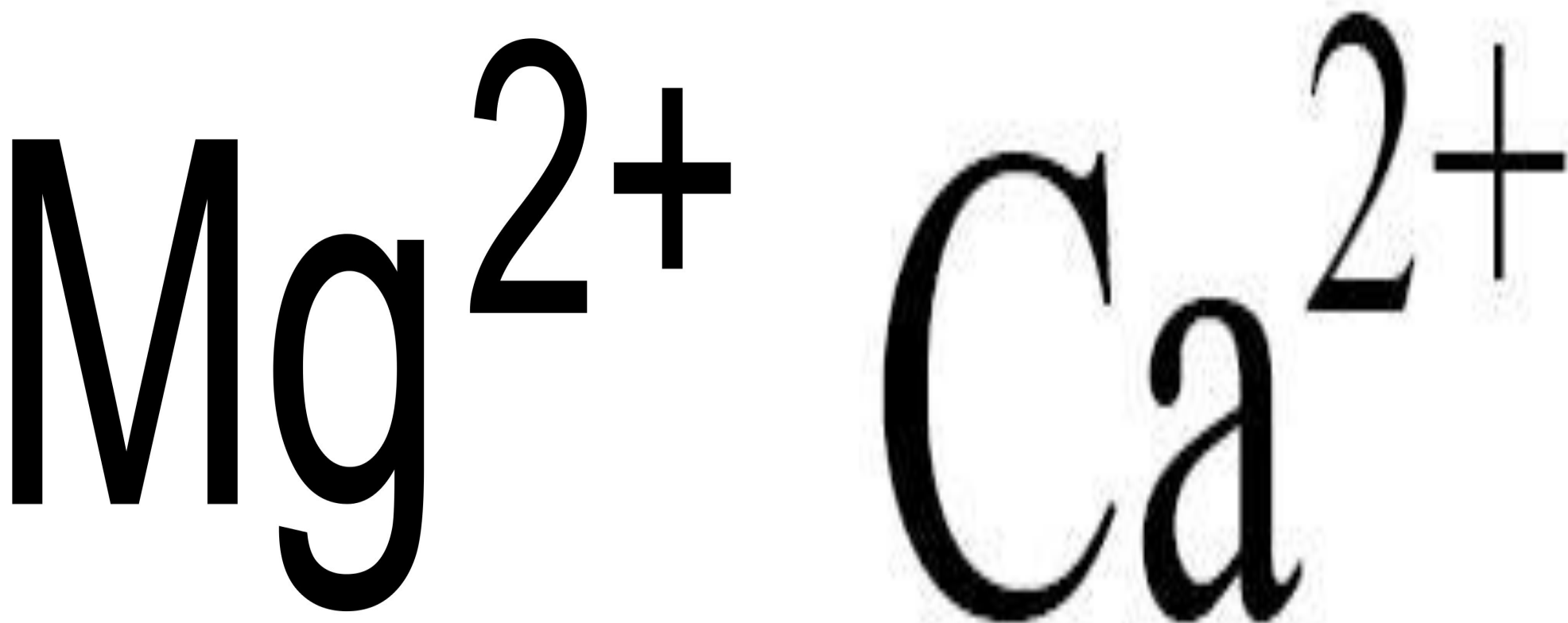




12
Mg
24.305



Ион магния, по сравнению с ионом кальция проявляет большую тенденцию к образованию ковалентных донорно-акцепторных связей с электроотрицательными атомами (N, O) входящими в состав биологических макромолекул (белков, нуклеиновых кислот).



Магний – комплексообразователь в молекуле хлорофилла.

Продукты содержащие магний

абрикосы



Молоко и творог



горох



Белокочанная капуста



Сладкий миндаль



хлеб



Хорошим источником магния являются магниевые минеральные воды



Пшеничные отруби

Какао



Гречка



Кешью



10

Рис



ПРОДУКТОВ С
ВЫСОКИМ
СОДЕРЖАНИЕМ
МАГНИЯ

Соя



Миндаль

Шпинат



Овсяные хлопья

Куриное яйцо



**Фосфат магния (E343, магnezия фосфорика)
называют еще гомеопатической но-шпой. Он
снимает спазмы в кишечнике внизу живота.**



**в медицине применяют как спазмолитик,
антиаритмическое средство. Оказывает
седативное (успокаивающее), снотворное,
противосудорожное, желчегонное.**



Нежирные высокобелковые несоленые молочные продукты с низким содержанием пищевых волокон являются, одной из самых идеальных основ для обогащения их магнием. Дело в том, что высокое природное содержание кальция в них характеризуется сравнительно низким содержанием магния.



Недостаток белка

- Ухудшение памяти.
- Ослабление щитовидной железы.
- Нарушение кровотока.
- Снижение функций половых желёз и надпочечников.



Продукт (пищевой матрикс для обогащения)	Продукт (пищевой матрикс для обогащения)	Потребность	Исходное содержание в мг/100 г продукта	Количество обогащающего нутриента
Молоко (йогурт), 0,5 %-жирности	Магний	500 мг/сут	14	86
	Кальций	1000 мг/сут	124	76
Творог (творожные изделия), 1,5 %-жирности	Магний	500 мг/сут	23	77
	Кальций	1000 мг/сут	126	74

Литература и примечания:

- [1] МР 2.3.1.2432-08 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации.
- [2] Полянская И.С. Нутрициологическая химия s-элементов. - М-во сельского хоз-ва РФ. – Вологда. - 2011. – 139 с.
- [3] Анчева И.А. Функциональное питание при беременности
Вопр. питания. 2016. № 4. С. 22-29.
- [3] Питание и здоровье в Европе: новая основа действий. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/74421/E82161R.pdf - Заглавие с экрана.
- [4] Abuajah C.I., Ogbonna A.C., Osuji C.M. Functional components and medicinal properties of food: a review // J. Food Sci Technol. 2015. - Vol. 52. - N 5. - P. 2522-2529.
- [5] Michael Müller, Sander Kersten. (2003). . Nat Rev Genet. 4, 315-322;
- [6] Спиричев В.В., Шатнюк А.Н., Поздняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минералами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во – 2004.- 548 с.
- [7] Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002. - 236 с.
- [8] Ковалёва С.А., Полянская И.С. Программируемая роль пробиотиков в перинатальный период // Наука XXI века: теория, практика, перспективы развития. – Кишинев. - 2018 г. - С. 13-18.
- [9] Лифляндский В.Г. Новейшая энциклопедия здорового питания.– СПб.: Нева, 2004. – 384 с.
- [10] Популярная библиотечка химических элементов. Кн. 1.– М.: Наука, 1983. – 575 с.
- [11] Королев. А.А., Гигиена питания. – М.: Медицина, 2006. – 528 с.
- [12] Пищевая химия / Под ред. А.П. Нечаева.– СПб.: ГИОРД. - 2015.– 640 с.
- [13] Верников В.М., Арианова Е.А., Гмошкинский И.В., Хотимченко С.А., Тутельян В.А. Нанотехнологии в пищевых производствах: перспективы и проблемы // Вопросы питания.– 2009. - № 2. – С. 4–17.
- [14] Способ обогащения минеральными веществами пищевого продукта: пат. 2287302 Рос. Федерация: МПК51 А23L 1/30 / Полянская И. С. и др.; заявитель и патентообладатель Вологодская ГМХА. - № ; заявл, 13.05.2004.
- [15] Попова Т.А.// . - 2017. - С. 18-22.
- [16] Приготовление минерализованных и витаминно-минерализованных вод со сбалансированным составом. Заявка РФ № 2004105584, кл. C02F1/68, 2004.
- [17] Полянская И.С., Венкова М.С. Классификация бутилированных питьевых вод // . 2015. . - С. 626.
- [18] Магниево-минеральные воды. <https://my.mail.ru/community/sexhealthbeauty/174A2C8C88B09D15.html>- Заглавие с экрана.

@ Т.В. Корсак, И.С. Полянская, 2019