

РАЗРАБОТКА СОСТАВА СУХИХ КОКТЕЙЛЬНЫХ СМЕСЕЙ ДЛЯ КЕТОГЕННОЙ ДИЕТЫ

Арынова Э.А.

(Национальный исследовательский университет ИТМО), г. Санкт-Петербург

Семенова А.А.

(ООО «NEWA NUTRITION»), г. Санкт-Петербург)

Научный руководитель – к.т.н., доцент Е.П. Сучкова

(Национальный исследовательский университет ИТМО, г. Санкт-Петербург)

Несмотря на постоянный прогресс в мире медицины, ожирение продолжает оставаться главной опасностью для здоровья во всем мире, при этом смертность среди взрослых достигает 2,8 миллиона человек в год. Большинство хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и болезни сердца, в значительной степени связаны с ожирением, которое обычно является результатом нездорового образа жизни и плохих диетических привычек. Правильно подобранные режимы питания для снижения веса могут в некоторой степени помочь справиться с эпидемией ожирения. Одним из режимов диеты, который оказался очень эффективным для быстрой потери веса, является кетогенная диета с очень низким содержанием углеводов и высоким содержанием жиров.

Цель работы – разработать рецептуру сухих коктейльных смесей для кетогенной диеты.

Кетогенная диета в основном состоит из жиров, умеренных белков и углеводов с очень низким содержанием жиров. Пищевые макронутриенты подразделяются на жиры приблизительно от 55 до 60%, белки от 30 до 35% и углеводы от 5 до 10%. В частности, в диете 2000 ккал в день углеводы составляют от 20 до 50 г в день.

Если в рационе присутствует малое количество углеводов, печень преобразует жир в жирные кислоты и кетоновые тела. Кетоновые тела поступают в мозг и используются как источник энергии вместо глюкозы.

Кетогенная диета используется для контроля эпилепсии, болезни Альцгеймера, Паркинсона и сердца. Также диета применяется спортсменами, занимающимися циклическими видами спорта, требующими выносливости, такими как марафон, триатлон, велогонки и др. Диета позволяет организму эффективнее сжигать жир в качестве источника энергии и тем самым помогает экономить запасы гликогена при длительных нагрузках.

В связи с этим будет создана сухая коктейльная смесь, которая будет насыщена полезными жирами, белком, клетчаткой, пробиотиками. Эту коктейль можно будет употреблять вместо завтрака или обеда, для дополнительного запаса энергии после тренировки, а также для переносного приема пищи во время путешествия или в любое время, когда вам нужна быстрая, сытная еда на ходу.

Автор

_____ Арынова Э.А.

Научный руководитель доцент, к.т.н.

_____ Сучкова Е.П.