

ИЗУЧЕНИЕ ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ФЕНХЕЛЯ

Человеку свойственно стремление к долголетию и здоровому образу жизни. Эти два понятия связаны между собой, ведь если нет здоровья, о долголетию задумываться не приходится. Люди стараются при помощи всевозможных пряностей и лекарственных трав поддерживать свое здоровье. И одним из таких растений, которое зарекомендовало себя, является фенхель.

Фенхель — небольшой род травянистых двулетних и многолетних растений семейства Зонтичные. Выделяют пять видов, произрастающих на территории стран Средиземноморья и в Средней Азии. Из них наиболее известны фенхель обыкновенный и фенхель овощной. У фенхеля употребляют в пищу корни после термической обработки, побеги, луковичу, семена и зелень, которые используют как приправу или специю, также получают масло, которое применяют в медицинских целях, в производстве алкоголя и выпечке.

Фенхель обыкновенный (*Foeniculum vulgare mill*) похож на укроп, имеет нежные пушистые с голубоватым оттенком листья. В пищу употребляются листья и тонкие стебельки, которые используются в качестве пряной приправы, а также семена, которые являются лекарственным сырьем и применяются при лечении многих заболеваний. В семенах содержатся биологически активные вещества, которые оказывают спазмолитическое действие, обладают сосудорасширяющими свойствами, положительно действуют на центральную нервную систему, снимая напряжения и успокаивая, улучшают пищеварение. Вкус и аромат фенхеля обыкновенного более анисоподобные и пряные, чем, например, у укропа.

Фенхель овощной (*Foeniculum italica*) в нижней части растения образует ложный стеблеплод, называемый луковичей, которая используется в пищу. В ней содержится большое количество витаминов и минеральных веществ, а также кумарины и флавоноиды. При употреблении фенхеля снижается уровень холестерина в крови и обеспечивается хороший тонус мускулатуры. Применяют в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам, его можно тушить, отваривать, употреблять в сыром виде, листья в свежем виде добавляют в различные салаты в качестве приправы, их можно сушить или замораживать. Вкус необычный, сладковатый, запах немного напоминает анис, но очень приятный.

В результате изучения доступных источников информации установлено, что из-за содержания биологически активных веществ фенхель обладает следующими полезными свойствами:

- борется с болезнетворными микробами и грибковыми инфекциями;
- очищает организм от шлаков и токсинов;

- нормализует работу пищеварительного тракта и повышает аппетит;
- защищает печень от токсического поражения;
- выводит мокроту из бронхов;
- предотвращает раннее старение;
- устраняет спазмы;
- способствует расширению сосудов;
- понижает уровень холестерина;
- укрепляет костную систему;
- оказывает успокаивающее воздействие.

Фенхель используют в качестве добавки при производстве специализированной продукции, к ней относится детский фиточай с фенхелем *Bebivita* и батончик-мюсли «Фенхель с зеленым чаем».

Низкая калорийность, большое количество белка, высокое содержание витаминов и минеральных веществ делают данное растение популярным компонентом диетического питания.

П.Ю. Баранова, Н.Е. Свирейко
БГЭУ (Минск)

Научный руководитель Н.Е. Свирейко — канд. экон. наук, доцент

АНАЛИЗ АССОРТИМЕНТА КОНСЕРВОВ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ НА ФРУКТОВОЙ И ОВОЩНОЙ ОСНОВЕ

Детскому питанию на основе фруктов и овощей уделяется много внимания как фактору гармоничного роста и развития детей раннего возраста. Консервы для детского питания классифицируют по количеству входящих в состав компонентов: однокомпонентные, двухкомпонентные и многокомпонентные. По составу выделяют консервы фруктовые, овощные, фруктово-овощные, с добавлением молочных продуктов и круп. В зависимости от возраста ребенка: с 4 месяцев, с 5 месяцев и с 6 месяцев.

Целью исследования стал анализ ассортимента консервов для детского питания на фруктовой и овощной основе в розничной торговой сети Минска.

В результате проведенного исследования выяснилось, что в торговой сети Минска консервы для детского питания представлены в большей степени продукцией отечественного производства, чем зарубежного. К отечественным производителям консервов для детского питания относятся ОАО «Малоритский консервноовощесушильный комбинат» (торговая марка «Топтышка»), ОАО «Гамма вкуса» (Клецк, торговые марки *Gamma* и «Непоседа»), СООО «Оазис Дистрибьюшен» (Минск, торговые марки «Маленькое счастье» и *Bambolino*), ООО «Милкпроф-