



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Алапаевск, Алапаевском, Артемовском и Режевском районах»
адрес: 624605, Свердловская область, г. Алапаевск, ул. Ленина, дом 125
тел. (34346)3-18-66,

E-mail: mail_02@66.rosпотrebnadzor.ru

ОКПО 01901231, ОГРН 1056603541565, ИНН/КПП 6670083677/667743001

От 29.04.2021г.

Статья в газету : Пектин-польза и источники.

Пектины, или пектиновые полисахариды – это группа водорастворимых углеводов, которые встречаются в клеточных мембранах и межклеточных тканях некоторых растений.

Пектин – это натуральное вещество, содержащееся в ягодах и фруктах. Особенно много его в яблоках. В плодах пектин помогает сохранять стенки ячеек, соединенные вместе. В незрелых плодах содержится пропектин – вещество-предшественник, которое превращается в пектин только после созревания фрукта. На этапе созревания вещество помогает фруктам сохранять форму и твердость. В спелых фруктах расщепляется до состояния простых сахаридов, которые полностью растворяются в воде. Именно этот химический процесс объясняет, почему перезрелый плод становится мягким и теряет форму.

Пектин содержится во многих фруктах и ягодах, которые растут в наших широтах. А это яблоки, груши, айва, сливы, персики, абрикосы, черешни, крыжовник, земляника, виноград, малина, смородина, клюква, ежевика. Также важным источником пектина являются цитрусовые фрукты: апельсины, грейпфруты, лимоны, лаймы, мандарины. Но что касается цитрусов, то в этих фруктах вещество концентрируется преимущественно в коже, в мякоти его очень мало. Концентрация пектина зависит от стадии спелости фрукта. Это, конечно, важная информация. Но все же как определить, достаточно ли дозрели фрукты для сбора урожая? И для таких случаев существует одна хитрость, которая поможет определить примерную концентрацию вещества. Для этого понадобится чайная ложка измельченного плода и 1 столовая ложка спирта. Смешать два ингредиента, выложить в плотно закрывающуюся тару и слегка потрясти. Если во фрукте содержится высокая концентрация пектина, выделенный сок превратится в прочный гелеобразный комочек. Низкое содержание пектиновых веществ приведет к образованию мелких каучуковых частиц. Средний уровень содержания пектина должен выдать результат в форме нескольких кусочков желеобразной субстанции. Большинство растительных продуктов содержат пектиновые вещества. Но самая большая концентрация есть в цитрусовых, яблочной и сливовой кожуре. Эти продукты также являются превосходным источником растворимой клетчатки. Если говорить о вреде для здоровья, то пектиновые вещества, пожалуй, не способны навредить здоровому человеку. Но все же, прежде чем принимать пектиновые добавки, лучше посоветоваться с врачом. Пектин из фруктов обладает множеством полезных эффектов для человеческого организма: улучшает перистальтику толстой кишки; положительно влияет на микрофлору кишечника; выводит из организма шлаки и токсины; снижает уровень сахара в крови; улучшает кровообращение; уничтожает патогенные бактерии.

Главный врач

М. С. Кабакова

Исполнитель: Муминова В.Н.
помощник санитарного врача по гигиене питания
тел. (34363) 2-48-32