

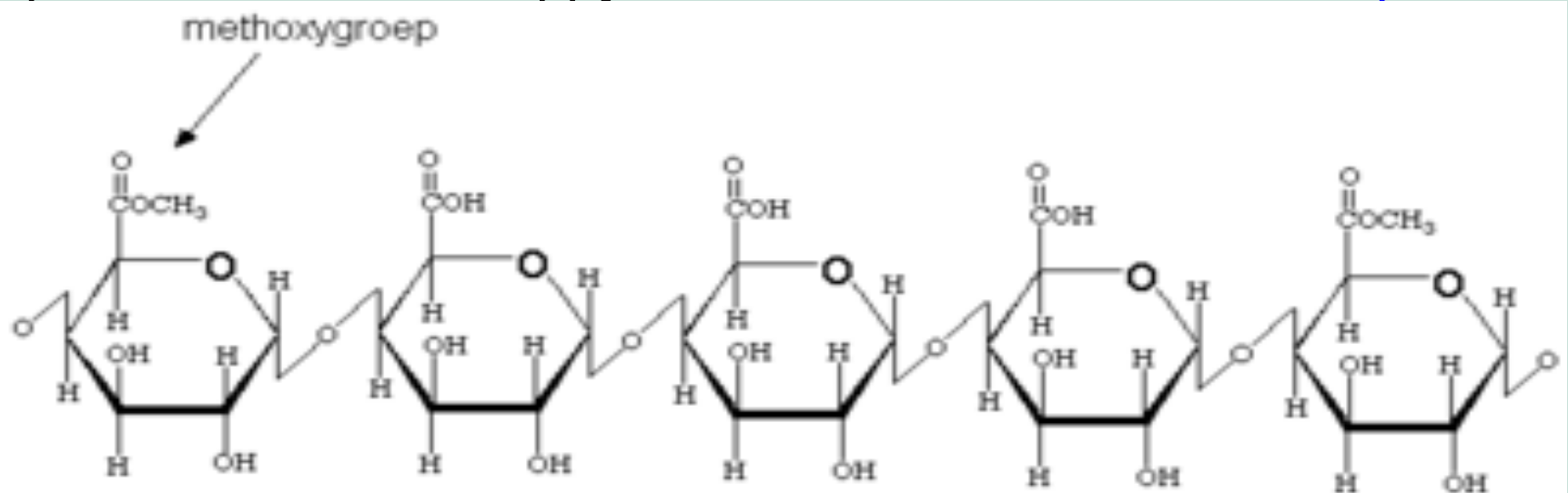
пектиновые вещества, или пектины (от др.

[греч.](#) πηκτός Пектины

— свернувшийся, замёрзший)

Пектины (**E440**) - это полисахариды, которые состоят из остатков галактуроновой кислоты, причем часть остатков галактуроновой кислоты содержит метоксигруппу. Эти вещества относятся к группе [пищевых волокон](#), которые представляют собой один из незаменимых компонентов пищевого рациона. Пектины содержатся практически во всех растениях. Особенно богаты пектином [яблоки](#), сливы, крыжовник, все цитрусовые. Наименьшее его количество встречается в мягких фруктах, таких как вишня, [виноград](#),

кл



О пектине стало известно более 200 лет назад, когда французский химик Анри Браконно впервые выделил его как самостоятельное



Это -Склеивающее вещество растительного происхождения, порошок либо жидкость , не имеющие запаха, белого цвета. Возможны оттенки: желтый, светло-коричневый, кремовый, сероватый

| Содержание пектина в фруктах | | Содержание в ягодах | | Содержание в овощах | |
|------------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------|------------------------------|
| Фрукт: | Содержание в 100 граммах, %: | Ягода: | Содержание в 100 граммах, %: | Овощ: | Содержание в 100 граммах, %: |
| Абрикос | 3,9 — 8,6 | Виноград | 0,8 — 1,4 | Баклажан | 5,2 — 8,7 |
| Айва | 5,3 — 9,6 | Земляника | 3,3 — 7,9 | Морковь | 6,0 — 8,0 |
| Груша | 3,5 — 4,2 | Малина | 3,2 — 6,7 | Огурцы | 5,9 — 9,4 |
| Персик | 5,0 — 8,9 | Красная смородина | 5,5 — 12,6 | Перец | 6,0 — 8,7 |
| Слива | 3,6 — 5,3 | Черная смородина | 5,9 — 10,6 | Помидоры | 2,0 — 4,1 |
| Яблоко | 4,4 — 7,5 | Черешня | 1,7 — 3,9 | Свекла сахарная | 7 — 20,0 |
| Апельсин | 0,6 — 1 | Вишня | 4 — 6,7 | Тыква | 2,6 — 9,8 |
| Лимон | 0,7 — 1,1 | Арбуз | 4,5 — 7 | Зеленый горошек | 2,5 — 5 |
| Мандарин | 0,3 — 1,1 | Крыжовник | 0,2 — 1,4 | Капуста | |
| | | Клюква | 0,5 — 1,3 | белокочанная | 0,6 — 0,9 |
| | | Алыча | 0,6 — 1,1 | я | |
| | | | | Репчатый лук | 0,4 — 0,7 |



Применение в кулинарии

-при производстве конфет, фруктовых начинок, пастильных и жележных изделий, десертов, мороженого, мармелада, зефира, а также майонеза, кетчупа, сокосодержащих напитков.

-В домашней кулинарии при приготовлении желе и джемов

Применение в медицине

- в фармацевтической промышленности
- понижает количество холестерина в организме
- улучшает кровообращение
- способности очищать клетки организма от вредных веществ

- Участвует в обмене веществ

Использование в

косметике
-обеспечивает чистоту желудочно-кишечного тракта от токсинов

-как бактерицидное средство

-как гемостатическое
(кровоостанавливающее) средство

-вводят в рецептуру омолаживающих средств

-для ухода за сухой и стареющей кожей

-в косметических продуктах для волос

-Использование пектинов в средствах для похудения

-Повышение вязкости содержимого желудка, замедляет скорость продвижения пищи по кишечнику

Калорийность пектина равна 325 калорий на 100 граммов вещества.



Вред пектина

-снижение всасывания ценных минеральных веществ (железа, кальция, магния и цинка)

-может начаться брожение в толстой кишке

-появляется метеоризм и понижается усвояемость белков и жиров

Лишь при чрезмерном увлечении биологически активными добавками, которые насыщены различными полезными веществами, может наступить передозировка пектина.

