

Крохмаль – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела.

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат Це білий, несмачний порошок, який знайомий багатьом із нас. Він міститься в пшеничному та рисовому зерні, квасолі, картопляному бульбі та качані кукурудзи. Однак, крім цих продуктів, ми зустрічаємо крохмаль у вареній ковбасі, кетчупі і, звичайно ж, у всіляких киселях. Залежно від свого походження, зерна крохмалю розрізняються за формою та розміром частинки. При стисканні порошку крохмалю у руці він видає характерний скрип.

Ключові слова: Крохмаль, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки надлишку

Продукти багаті на крохмаль:

- Рис [1]
- Кукурудзяні пластівці
- Борошно пшеничне
- Макарони
- Пшоно
- Хліб білий
- Кукурудзяна мука
- Гречка [2]
- Кукурудза свіжа [3]
- Овес
- Пшениця
- Ячмінь
- Житній хліб
- Горох [4]
- Картопля [5]

Загальна характеристика крохмалю

Крохмаль абсолютно нерозчинний у холодній воді. Однак під впливом гарячої води він набухає і перетворюється на клейстер. Під час навчання у школі нам викладали, що, якщо на шматок хліба капнути краплю йоду [6], хліб посиніє. Пов'язано це із специфічною реакцією крохмалю. У присутності йоду він утворює так званий амільйодин синього кольору.

До речі, перша частина слова – «аміл», вказує на те, що крохмаль є слизовою сполукою і складається з амілози та амілопектину. Щодо утворення крохмалю, то своїм виникненням він завдячує хлоропластам зернових культур, картоплі, а також рослині, яка на своїй батьківщині, в Мексиці, називається маїсом, а ми з вами знаємо її як кукурудзу.

Необхідно відзначити, що за своєю хімічною будовою крохмаль є полісахаридом, який під впливом шлункового соку здатний перетворюватися на глюкозу.

Добова потреба у крохмалі

Як вже було сказано вище, крохмаль під впливом кислоти гідролізується та перетворюється на глюкозу, яка є основним джерелом енергії для нашого організму. Тому, щоб почуватися добре, людина обов'язково повинна з'їдати кілька крохмалю.

Вам досить просто вживати каші, хлібобулочні та макаронні вироби, бобові (горох, квасоля [7], сочевицю [8]), картоплю та кукурудзу. Також добре додавати в їжу хоча б незначну кількість висівків! За медичними показаннями, добова потреба організму у крохмалі становить 330-450 грам.

Потреба крохмалю зростає:

Оскільки крохмаль є складним вуглеводом [9], його вживання виправдане в тому випадку, якщо людина має тривалу роботу, під час якої відсутня можливість частого харчування. Крохмаль, поступово трансформуючись під впливом шлункового соку, виділяє необхідну для повноцінної життєдіяльності глюкозу.

Потреба в крохмалі знижується:

- при різних захворюваннях печінки, пов'язаних із порушенням розщеплення та засвоєння вуглеводів;
- при малих фізичних навантаженнях. У цьому випадку крохмаль здатний перетворюватися на жир, який відкладається "про запас";
- у випадку з роботою, яка потребує негайного надходження енергії. Крохмаль перетворюється на глюкозу тільки через якийсь час.

Засвоюваність крохмалю

У зв'язку з тим, що крохмаль є складним полісахаридом, який під впливом кислот здатний повністю перетворюватися на глюкозу, то й засвоюваність крохмалю прирівнюється до засвоюваності глюкози.

Корисні властивості крохмалю та його вплив на організм

Оскільки крохмаль здатний перетворюватися на глюкозу, то його вплив на організм аналогічно глюкозі. Завдяки тому, що він засвоюється повільніше, відчуття ситості від вживання крохмалистих продуктів вище, ніж при безпосередньому вживанні солодких продуктів. При цьому навантаження, що виявляється на підшлункову залозу значно менше, що сприятливо позначається на здоров'ї організму.

Взаємодія крохмалю з іншими есенціальними елементами

Крохмаль добре взаємодіє з такими речовинами, як тепла вода [11] та шлунковий сік. При цьому вода змушує зерна крохмалю набухати, а соляна кислота, що входить до складу шлункового соку, перетворює його на солодку глюкозу.

Ознаки нестачі крохмалю в організмі

- слабкість;
- швидка стомлюваність;
- часті депресії [12] ;
- зниження імунітету;
- зниження статевого потягу.

Ознаки надлишку крохмалю в організмі:

- часті головні болі [13] ;
- надлишкова маса тіла;
- зниження імунітету;
- дратівливість;
- проблеми із тонким кишечником;
- запори [14].

Крохмаль та здоров'я

Як і вживання будь-якого іншого вуглеводу, вживання крохмалю слід суворо регламентувати. Не можна вживати надмірну кількість крохмалистих речовин, оскільки це може призвести до утворення калового каміння. Однак і уникати вживання крохмалю також не слід, адже крім джерела енергії він утворює захисну плівку між стінкою шлунка і шлунковим соком.

Література

1. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Рис (лат. *Orýza*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
2. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagorygum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
3. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. *Zéa mays*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
4. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Písum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
5. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
6. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
7. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
8. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
9. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8

10. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Харчування для підшлункової залози – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.22
11. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
12. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
13. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при мігрені. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.17
14. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа як натуральне проносне лікування запорів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 48-53. DOI: 10.59316/vi17.122

[HTML версія статті](#)

Отримано 01.06.2019

Starch - description, benefits, effects on the body and best sources.

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. It is a white, tasteless powder that is familiar to many of us. It is found in wheat and rice grains, beans, potato tubers and corn cobs. However, in addition to these products, we find starch in cooked sausage, ketchup and, of course, in all sorts of soursops. Depending on their origin, starch grains vary in shape and particle size. When you squeeze starch powder in your hand, it makes a characteristic squeak.