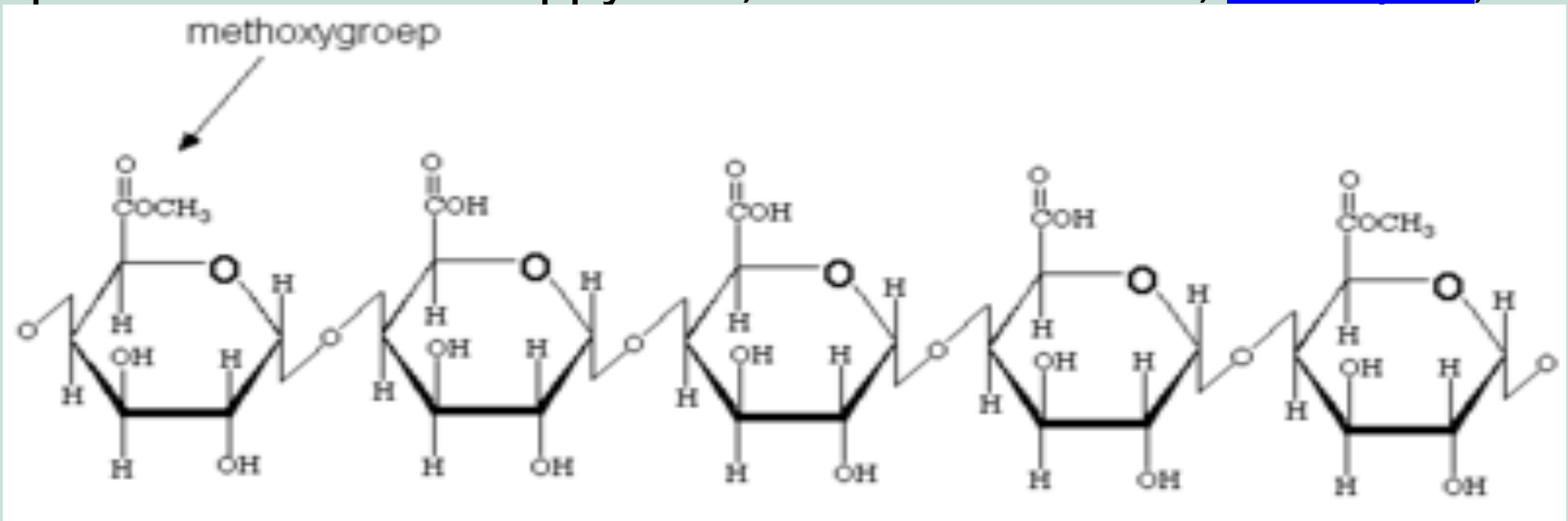
Пектиновые вещества, или **пектины** (от др.-греч. πηκτός Пектины **— свернувшийся, замёрзший)**

Пектины**(Е440)** - 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	
Фрукт:	**Содержание в 100 граммах, %:**
Абрикос	3,9 — 8,6
Айва	5,3 — 9,6
Груша	3,5 — 4,2
Персик	5,0 — 8,9
Слива	3,6 — 5,3
Яблоко	4,4 — 7,5
Апельсин	0,6 — 1
Лимон	0,7 — 1,1
Мандарин	0,3 — 1,1

Содержание в ягодах	
Ягода:	**Содержание в 100 граммах, %:**
Виноград	0,8 — 1,4
Земляника	3,3 — 7,9
Малина	3,2 — 6,7
Красная смородина	5,5 — 12,6
Черная смородина	5,9 — 10,6
Черешня	1,7 — 3,9
Вишня	4 — 6,7
Арбуз	4,5 — 7
Крыжовник	0,2 — 1,4
Клюква	0,5 — 1,3
Алыча	0,6 — 1,1

Содержание в овощах	
Овощ:	**Содержание в 100 граммах, %:**
Баклажан	5,2 — 8,7
Морковь	6,0 — 8,0
Огурцы	5,9 — 9,4
Перец	6,0 — 8,7
Помидоры	2,0 — 4,1
Свекла сахарная	7 — 20,0
Тыква	2,6 — 9,8
Зеленый горошек	2,5 — 5
Капуста белокочанная	0,6 — 0,9
Репчатый лук	0,4 — 0,7

Применение в кулинарии

-при производстве конфет, фруктовых начинок, пастильных и желейных 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 (кровеостанавливающее) 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

-снижениие 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.