

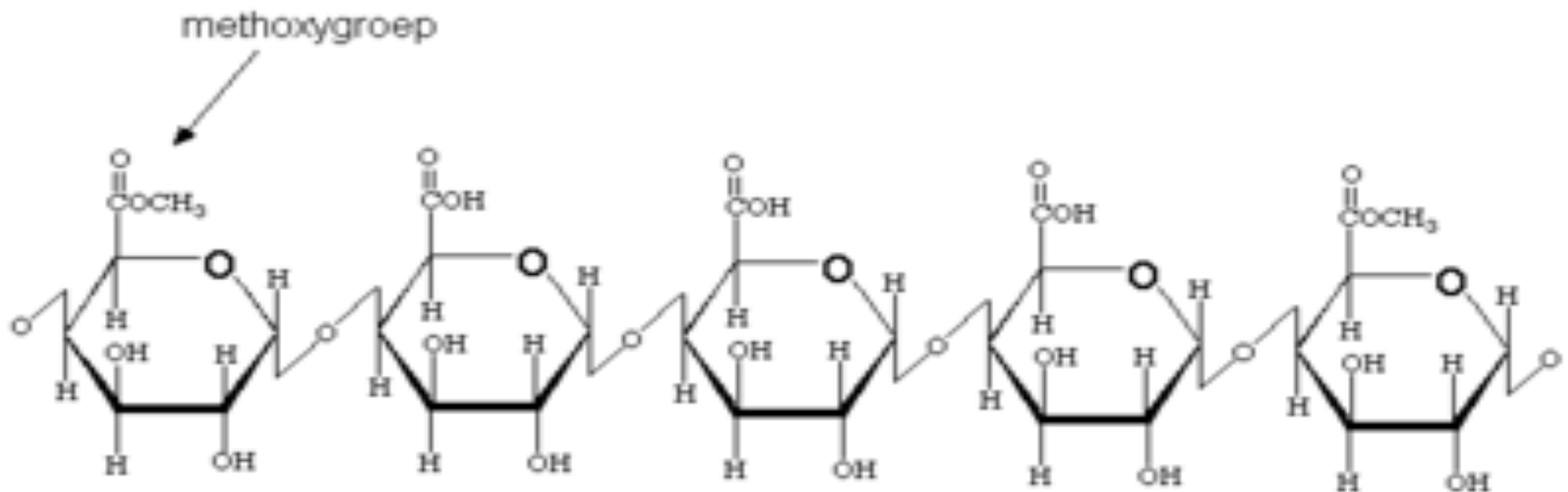
пектиновые вещества, или пектины (от др.

[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, %:
				Баклажан	5,2 — 8,7
Абрикос	3,9 — 8,6	Виноград	0,8 — 1,4	Морковь	6,0 — 8,0
Айва	5,3 — 9,6	Земляника	3,3 — 7,9	Огурцы	5,9 — 9,4
Груша	3,5 — 4,2	Малина	3,2 — 6,7	Перец	6,0 — 8,7
Персик	5,0 — 8,9	Красная смородина	5,5 — 12,6	Помидоры	2,0 — 4,1
Слива	3,6 — 5,3	Черная смородина	5,9 — 10,6	Свекла сахарная	7 — 20,0
Яблоко	4,4 — 7,5	Черешня	1,7 — 3,9	Тыква	2,6 — 9,8
Апельсин	0,6 — 1	Вишня	4 — 6,7	Зеленый горошек	2,5 — 5
Лимон	0,7 — 1,1	Арбуз	4,5 — 7	Капуста	белокочанная я 0,6 — 0,9
Мандарин	0,3 — 1,1	Крыжовник	0,2 — 1,4	Репчатый лук	
		Клюква	0,5 — 1,3		
		Алыча	0,6 — 1,1		



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.

