

Caracteristica generala a produselor alimentare

Produsele alimentare diferă după componenta chimică, gradul de digestie, modul de acțiune asupra organismului uman, aspecte de care trebuie să se țină cont la alcatuirea dietelor curative și la elaborarea metodelor optime de prelucrare culinară a produselor. Produsele alimentare se caracterizează prin valoarea nutritivă, biologică și energetică.

Valoarea nutritivă este o noțiune generală ce include valoarea energetică a produsului, conținutul substanțelor nutritive și gradul asimilării lor de organism, proprietățile organoleptice. Valoarea nutritivă este mai înaltă la produsele a căror componentă într-o măsură mai mare corespunde principiilor alimentației echilibrate, precum și a produselor ce servesc ca sursă de substanțe alimentare indispensabile (absolut necesare).

Valoarea energetică se determină prin cantitatea de energie ce se degajă din substanțele nutritive ale produsului (proteine, grăsimi, glucide asimilabile, acizi organici).

Valoarea biologică reflectă în primul rând calitatea proteinelor în produs, componenta lor aminoacidică, gradul de digerare și asimilare a lor de către organism. Într-un sens mai larg această noțiune include conținutul în produs și a altor substanțe importante pentru viață, cum sunt vitaminele, microelementele, acizii grași indispensabili.

Produsele alimentare variază în raport cu valoarea lor nutritivă. Produsele sunt folosite în cazul respectării principiilor nutriției echilibrate, dar ele pot exercita efect negativ în dereglarea principiilor indicate. Această legătură își păstrează semnificația în alimentația dietetică, cu toate că în funcție de boala unele produse se limitează din dietă pe un timp mai scurt sau mai lung. Unele din ele se exclud sau se admit după o prelucrare culinară specială, pe când altele se socot mai preferabile.

Nu există produse alimentare care ar îndestula omul cu toate substanțele nutritive necesare. De exemplu: produsele lactate sunt sărace în vitamina C și microelemente hematopoietice; fructele și legumele sunt sărace în proteine și unele vitamine din complexul B. Numai sortimentul larg de produse asigură organismul cu toate substanțele alimentare necesare. Alimentația monotona, cu aceleași produse poate duce la surplusul unor substanțe nutritive și insuficiența altora.

Luarea în considerare a acestui fapt este foarte importantă la alcatuirea rației alimentare dietetice. Diversele produse trebuie comparate după valoarea biologică, proprietățile culinare și alți indici. În diete se țin cont de cantitatea produselor folosite în alimentație, de deprinderile alimentare ale populației și de alți factori. Multe produse alimentare, după o prelucrare culinară corespunzătoare, capătă proprietăți curative (dietetice) și pot fi folosite în unele maladii.

Calitatea produselor alimentare reprezintă totalitatea proprietăților ce determină utilitatea lor pentru satisfacerea anumitor necesități în corespundere cu indicația lor.

Proprietățile organoleptice ale produselor se caracterizează prin aspectul exterior, consistența, culoarea, mirosul, gustul lor. Modificarea calităților organoleptice ale produsului, de obicei, indică asupra înrăutățirii valorii biologice a lui (micșorarea conținutului de vitamine, de acizi grași indispensabili etc.) și asupra posibilității acumulării a produselor de descompunere a proteinelor, glucidelor, oxidării lipidelor. Aceasta poate exercita o acțiune nocivă asupra organismului, îndeosebi asupra oamenilor bolnavi. În produsele mușcate se formează substanțe toxice. În produsele ușor alterabile, concomitent cu modificările organoleptice, poate avea loc înmulțirea microbilor.

Clasificarea produselor alimentare: Luând în considerare semnele caracteristice și particularitățile de utilizare a produselor alimentare, putem evidenția următoarele grupe:

- lapte și produse lactate;

- peste, produse din peste si produse de mare;
- oua si produse de oua;
- grasimi alimentare;
- cereale si derivatele lor;
- legume si ciuperci;
- fructe;
- zahar, miere;
- conserve si concentrate;
- produse gustative (acizi alimentari, condimente, mirodenii);
- ape minerale.

Produsele din grupele enumerate mai sus se împart si dupa originea sau modul de obtinere a lor. Unele produse se împart în sort si categorie în raport cu calitatile ce le au în corespundere cu cerintele standardelor.