

Избранные питательные элементы в коммерческих образцах салатов

Мария Димитриевич^{1*}, Лука Петрич¹, Драгойлуб Миладинович¹

1 - Университет в Нише, Медицинский факультет, Кафедра фармации, Ниш, Сербия

Мария Димитриевич: marija.dimitrijevic@pmf.edu.rs, <https://orcid.org/0000-0003-1816-0400>

Лука Петрич: lukapetrickl@gmail.com

Драгойлуб Миладинович: dragoljubm@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4849-1067>

Резюме

Данное исследование посвящено анализу элементного состава, включая калий, натрий, кальций, магний и селен, в шести различных видах листовых овощей, которые часто употребляются в салатах. В анализе рассматривались следующие овощи: *Lactuca sativa* (салат латук), *Spinacia oleracea* (шпинат), *Cichorium intybus* (цикорий), *Valerianella locusta* (полевой салат), *Cichorium endivia* (эндивий) и *Eruca sativa* (руккола). Вклад указанных элементов в рацион оценивался на основе их содержания в порции свежего салата массой 100 г с учетом рекомендованной суточной нормы (РСН). Результаты показали значительные различия в содержании элементов между видами. Учитывая рекомендованную суточную норму селена, эти овощи могут существенно способствовать покрытию потребности в этом элементе (35,9% – 60,5%). В частности, более высокое содержание селена обнаружено в *L. sativa* (3,327 мг/кг) и *V. locusta* (2,467 мг/кг), что свидетельствует о том, что их регулярное употребление может быть эффективным способом повышения уровня селена в рационе, поддерживая его важную роль в здоровье человека. Другие результаты продемонстрировали разнообразие содержания элементов в различных видах листовых овощей, что может обеспечивать различные преимущества для здоровья в зависимости от минеральных потребностей. Например, на основе элементного состава: *L. sativa* имеет наибольшее содержание кальция (12 302 мг/кг); *S. oleracea* содержит больше всего магния и калия (6 131 мг/кг и 22 854 мг/кг соответственно); *C. endivia* выделяется высоким содержанием натрия (20 840 мг/кг).

Ключевые слова: питательные элементы, коммерческие салаты, ICP OES

* Автор-корреспондент: marija.dimitrijevic@pmf.edu.rs