

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ХОЛОДНИХ ДЕСЕРТІВ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Проблеми, пов'язані з харчуванням, мають сильний вплив на стан здоров'я. Україна налічує значну кількість вчених, які проводять дослідження у сфері здорового харчування, серед яких можна виділити Гойчука А., Денисенка Л., Смірнову І., Григорова Ю., Передерія В. та інших дослідників. Здорове харчування, або здорова дієта, це такий вид харчування, що сприяє нормальному росту, розвитку та життєдіяльності людини, сприяє зміцненню її здоров'я, запобігає розвитку захворювань та сприяє здоровому довголіттю та омолодженню [1].

Їжа забезпечує організм людини необхідною енергією для нормального функціонування всіх життєвих процесів. З продуктами харчування в організм надходять більшість необхідних компонентів, таких як білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини та вітаміни. Недостатня кількість цих мікро- та макронутрієнтів може спричинити розвиток різних захворювань, таких як порушення обміну речовин, що може призвести до передчасного старіння, зниження працездатності і розвитку, збільшення ризику виникнення депресії, а також виникнення проблем зі шлунково-кишковим трактом, серцем, судинами та опорно-руховим апаратом [2].

Один із способів вирішення цієї проблеми – створення «продуктів харчування з оздоровчими властивостями». Цей термін вказує на використання природних продуктів, які, при регулярному вживанні, сприяють покращенню стану організму людини в цілому або окремих органів та їх функцій. Крім того, ці продукти мають значущі оздоровчі та лікувальні властивості для конкретних метаболічних механізмів [3]. Тому актуальним є розробка оздоровчих харчових продуктів, які допомагають зменшити негативний вплив на організм людини та поліпшити склад її раціону.

Останнім часом ринок солодких страв відчуває суттєві трансформації, які суттєво змінили традиційні підходи до цієї категорії продуктів. Солодкі страви, які раніше класифікувалися як висококалорійні десерти, поступово перетворилися на важливі та улюблені складові харчового раціону. Зростає попит на дієтичні солодоші, а також на продукцію, що не містить барвників, штучних добавок, гормонів, антибіотиків, стимуляторів росту та інших шкідливих речовин.

З точки зору технологічної реалізації та дисперсної структури, десерти можуть бути класифіковані на три основні групи: піноподібні, гелеподібні та десерти з складною дисперсією.

Для створення гелеподібної структури у склад продукту включають гідроколоїди, такі як крохмаль, камеді, желатин, похідні целюлози. Багато з цих гідроколоїдів відносяться до харчових волокон, які в останні часи все більше додаються до харчових продуктів [4].

Харчові волокна впливають на фізіологічні процеси шляхом впливу на засвоювання білків, жирів та інших поживних речовин, а також впливають на виведення продуктів обміну речовин. Вони створюють сприятливе середовище для нормальної мікрофлори шлунково-кишкового тракту, викликають відчуття ситості під час їжі, сповільнюють розрядку шлунку, виводять токсичні речовини, знижують рівень холестерину в крові, зменшують поглинання цукру в кишечнику, активізують перистальтику та сприяють синтезу вітамінів за участю нормальної мікрофлори [5].

Серед найбільш відомих і досліджених харчових волокон варто виділити псиліум, отриманий із шкаралупи насіння подорожника (*Plantago ovata*), який у західних країнах також відомий як ісфагул. Псиліум майже не має власного аромату і смаку, і складається на 70% з розчинних харчових волокон. Хімічний склад псиліуму включає дубильні речовини, флавоноїди, каротиноїди, уронові кислоти, полісахариди, сапоніни, слизи, аскорбінову кислоту, вітамін К, органічні кислоти. Комбінування різних фракцій псиліуму створює позитивний комплексний вплив на функціонування кишечника та організм в цілому. Наукові дослідження підтверджують гіпоглікемічні та гіполіпідемічні властивості псиліуму, що сприяють профілактиці розвитку атеросклерозу та інших захворювань серцево-судинної системи [6].

Наприклад, желатин можна замінити псиліумом, щоб поліпшити механічну структуру, а також підвищити харчову цінність і досягти корисного ефекту. Також впровадження псиліуму в раціон сприяє зменшенню можливості виникнення та прогресування ожиріння, метаболічного синдрому, цукрового діабету другого типу та серцево-судинних захворювань.

Література:

1. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / ред. Н. Дуденко [та ін.]. Суми: Унів. кн., 2009, 555 с.
2. Nenad Martinec, Sandra Balbino, Jasminka Dobša, Vesna ŠimunićMežnarić, Saša Legen Macro- and microelements in pumpkin seed oils: Effect of processing, crop season, and country of origin // Food Science & Nutrition. 2019. Vol. 7 (5). P. 1634–1644. DOI: 10.1002/fsn3.995.
3. Michal Medvecký, Ján Daniel, Alena Vollmannová, Stanislav Zupka. Impact of conventional and organic fertilizer application on the content of macroand microelements in the fruit of highbush blueberry (*Vaccinium corymbosum* L.) // Journal of Microbiology, Biotechnology and Food Sciences. 2014. Vol. 3 (special issue 3 (Food Sciences)). P. 259–262.
4. Солодкі страви з утворенням желе. Львівський професійний коледж готельно туристичного та ресторанного сервісу. URL: <https://lpcollege.com.ua/e-library/get-file/zhele-musi-sambuki1>
5. Стеценко Н., Галушко М. Характеристика псиліуму як перспективного джерела харчових волокон при виробництві продуктів оздоровчого призначення. Оздоровчі харчові продукти та дієтичні добавки: технології, якість та безпека: Матеріали 6. Міжнар. науково-практ. конф., м. Київ, 17–18 листоп. 2021 р. С. 47. Elli M., Cattivelli D., Soldi S., Bonatti M., Morelli L. Evaluation of prebiotic potential of refined psyllium (*Plantago ovata*) fiber in healthy wome. J. Clin. Gastroenterol. 2008. Part 2. P. 174-176.

Під керівництвом: ст. викл. каф. РГТБ, І. В. Галясного