

НОВІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗРОБКИ ДЕСЕРТІВ З ПІДВИЩЕНОЮ ХАРЧОВОЮ ЦІННІСТЮ

Анотація. Стаття присвячена новим тенденціям розробки десертів з підвищеною харчовою цінністю. Розглянуто можливість використання висівок у складі десертів. **Ключові слова:** десерти, висівки, кисломолочні продукти.

Abstract. The article is devoted to new trends in design desserts with high nutritional value. The possibility of using bran composed desserts. **Keywords:** desserts, bran, dairy products.

Харчування є одним із фундаментальних факторів, що підтримує здоров'я і настрої людини протягом усього життя. Правильне харчування сприяє росту і розвитку організму, підвищує імунітет, забезпечує нормальний фізичний і психічний стан людини [1, с. 15-18]. З продуктами харчування людина отримує всі необхідні нутрієнти для нормальної життєдіяльності, а саме: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни та ін. Тому важливо забезпечити населення високоякісними і різноманітними продуктами харчування.

Серед найпопулярніших продуктів харчування у сфері закладів ресторанного господарства є десертні страви та кондитерські вироби [2, с. 27-32]. Однак, вони характеризуються високою енергетичною цінністю, що в свою чергу робить їх забороненими. Отже, поліпшення рецептурного складу десертів та солодощів за рахунок ведення функціональних інгредієнтів сприяє підвищенню харчової цінності солодких страв та збільшує асортимент «безпечних» продуктів харчування.

Першими загально доступними десертами були фрукти та мед. Потім почали з'являтися різноманітні десерти на основі натуральних підсолоджувачів, які під впливом часу були замінені цукром. Солодощі які споживаються на сьогоднішній день населенням України далекі від оригінальних страв наших пращурів. Вони мають низьку поживну цінність та нечисленний вміст вітамінів. На сьогодні значна кількість десертів містить велику кількість цукру, який призводить до збільшення глюкози в крові, що є негативним для здоров'я.

Дієтологи все частіше рекомендують використовувати в харчуванні висівки. Висівки – це побічний продукт борошномельного виробництва, який складається з оболонки зерна, що містить близько 90 % всієї його поживної цінності. У висівках міститься велика кількість харчових волокон, жирних амінокислот, вітамінів групи В, антиоксидантів, мінеральних речовин. Харчові волокна регулюють роботу кишківника, покращують мікрофлору, нормалізують цукор в крові, сприяють виведенню холестерину та зниженню ваги. Фізіологічна добова потреба – 25...38 г, фактичне добове споживання – 10...15 г [3, с. 222-223].

Використання харчових волокон в харчовій промисловості постійно росте і охоплює безліч галузей. До продуктів, що збагачуються харчовими волокнами, відносяться хлібобулочні, макаронні, кондитерські вироби та інші.

Висівки зайняли особливе місце серед корисних продуктів харчування. Ще недавно висівки були продуктами для людей з низьким рівнем заробітку, худоби, а зараз вони набули широкого розповсюдження серед дієтичних продуктів харчування. Дієтологи все частіше рекомендують використовувати в харчуванні висівки, так як вони багаті харчовими волокнами, які мають здатність підсилювати перистальтику кишківника.

Технологічною перевагою використання харчових волокон при виготовленні десертів є те, що вони мають стабілізуючі властивості, поліпшують процес формування виробів, збільшують вихід готового продукту, зменшують втрати при термообробці та покращують органолептичні показники. Також, відбувається збагачення продуктів харчування баластними речовинами і зменшується їх калорійність.

Все більшої популярності набувають молочні продукти десертного призначення. Молоко та молочні продукти займають важливе місце в харчуванні людини, забезпечують організм людини легкозасвоюваними білками, жирами, вуглеводами, вітамінами та мінеральними речовинами.

Кисломолочні продукти – особливо цінні молочні продукти, що виготовляються шляхом ферментації лактози різними видами молочнокислих бактерій. Вони містять живі організми, що сприяють нормальній роботі кишківника, пригнічують діяльність гнилісних організмів, збагачують організм вітамінами групи В та природними нутрієнтами.

Користь і перевага кисломолочних продуктів полягає в тому, що вони володіють незамінною функцією регулювання мікрофлори кишківника.

Харчова і біологічна цінність молока і кисломолочних продуктів є вищою від інших продуктів, що зустрічаються в природі. Щоденне вживання кисломолочних продуктів покращує обмін речовин, насичає організм великою кількістю білка та кальцію, підвищує стійкість організму до стресових ситуацій.

Харчова цінність солодких страв залежить від харчової цінності продуктів, що входять до їх складу. Одним з головних напрямків розвитку технології виробництва десертів є раціональний підхід до вибору сировини, отримання продуктів підвищеної харчової та біологічної цінності. Таким вимогам відповідають молочно-рослинні десерти, що набули широкого розповсюдження.

На основі кисломолочної продукції, що має профілактичні і високі поживні властивості, з додаванням висівок можуть бути розроблені технології низькокалорійних десертів з поліпшеним нутрієнтним складом, що надасть можливість розширення асортименту низькокалорійної продукції.

Таким чином, використання кисломолочної продукції з додаванням висівок при виробництві десертів позитивно вплине на підвищення їх харчової цінності, адже така сировина є багатою на незамінні амінокислоти, вітаміни, харчові волокна та іншими біологічно цінними речовинами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Фізіологія харчування: Практикум: Навч. посіб. / Н. М. Зубар, Ю. В. Руль, М. К. Булгакова; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. - К., 2001. - 257 с.;
2. Товарознавство продуктів функціонального призначення: навч. посібник / [А.А. Дубініна, Т.М. Летуца, М.О. Янчева, та ін.] / – Х.: ХДУХТ, 2015. – 189 с.
3. Новохацька, О.О. Розширення асортименту м'ясних продуктів з використанням харчових волокон / О.О. Новохацька, І.С. Лисенко, О.Я. Горбач, Л.В. Пешук // Матеріали IV Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій – Тернопіль 25-26 листопада 2015 – С. 222-223.