13. Аналіз показників харчової та біологічної цінності лляних крекерів, збагачених томатними вичавками і зеленню кропу

Юлія Чемелєва, Наталія Стеценко
Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Флакси (лляні крекери) – вироби зі зниженою вологістю. Їх створюють із суміші лляного насіння з додаванням різних видів сировини. При виготовленні флаксів проводять замочування насіння льону у воді, щоб відбулося виділення слизу, який буде головним структуроутворювачем при виробництві флаксів.

Матеріали і методи. Для збагачення лляних крекерів пропонується використовувати овочеву сировину, а саме томатні вичавки, які є цінним джерелом каротиноїдів, а також кріп, який покращить органолептичні властивості і забезпечить надходження корисних мікронутрієнтів.

У роботі використані загальнонаукові методи досліджень. Оцінка показників харчової та біологічної цінності сировини і готових продуктів проведена розрахунковим методом.

Результати. Вичавки томатів є прекрасним джерелом таких компонентів, як каротиноїди, протеїни, харчові волокна та олії з вмістом ненасичених жирних кислот. Лікопін томатів є потужним антиоксидантом, який зменшує ризик серцево-судинних захворювань, має протипухлинну та імуностимулюючу дію, використовується як натуральний харчовий барвник [1].

Зелень кропу містить аскорбінову кислоту, каротиноїди, хлорофіл, рутин, ефірні олії, вітаміни А, Р, К, а також калій, кальцій, магній, фосфор, натрій. Його вживання позитивно впливає на процеси травлення, імунітет, роботу жовчного міхура, печінки і щитовидної залози.

При виробництві лляних чіпсів масова частка томатних вичавок у рецептурі продукту не має перевищувати 30%, а кількість кропу може бути не більше 10%. Тому при проведенні розрахунків використали такі співвідношення рецептурних комонентів: насіння льону – 70%, томатні вичавки – 25%, кріп – 5%.

Визначено, що енергетична цінність флаксів становить 342,6 ккал. При споживанні рекомендованої денної порції 50 г людина отримає 171,3 ккал. Для дівчат віком 18-29 років це дозволить забезпечити добові потреби в енергії на 8,5 %.

При цьому нутрієнтна насиченість продукту є дуже великою, що свідчить про його високу біологічну цінність. Зокрема, добові потреби жінок у макро- та мікронутрієнтах будуть забезпечені на такому рівні, %: білки – 13,9, жири – 35,2, вітамін РР – 18,8, β-каротин – 34,5, калій – 16,0, кальцій – 11,6, магній – 33,2, фосфор – 23,0, залізо – 25,0, селен – 14,8.

Висновки. Споживання лляних крекерів буде насичувати організм біологічно активними речовинами, нести оздоровчий ефект і забезпечувати профілактику різноманітних захворювань.

Література

1. Бендерська О., Бессараб О. Дослідження можливості використання вторинної томатної сировини. *Матеріали 84-ї Міжнародної наукової конференції молодих учених, аспірантів і студентів «Наукові здобутки молоді – вирішенню проблем харчування людства у XXI столітті»*, 23–24 квітня 2018 р. К.: НУХТ, 2018. Ч.1. С.290.