

Н.П. Бовдар, канд. техн. наук (НУХТ, Київ)
О.С. Павлюченко, канд. техн. наук (НУХТ, Київ)

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ НАСІННЯ ЛЬОНУ ЯК ДЖЕРЕЛА ПОВНОЦІННОГО БІЛКА У ВИРОБНИЦТВІ КУЛІНАРНОЇ ПРОДУКЦІЇ ДЛЯ ВЕГЕТАРІАНЦІВ

Сьогодні в усьому світі та Україні зростає популярність різноманітних нетрадиційних напрямків у харчуванні, що зумовлено турботою про власне здоров'я або релігійними переконаннями людей. Найбільш обґрунтованою з точки зору науки альтернативною системою харчування вважається вегетаріанство, яке передбачає обмеження або повне виключення з раціону продуктів тваринного походження і надання переваги рослинним продуктам. Вегетаріанство поділяється на строге (виключення молока, м'яса, яєць, риби), лактовегетаріанство (допускається споживання молочних продуктів) та оволактовегетаріанство (можна вживати молочні продукти та яйця). Слід відмітити, що наука про харчування не схвалює строгого вегетаріанства, особливо для дітей та підлітків, проте, за умови різноманітного набору продуктів, для всіх категорій населення підходить оволактовегетаріанство.

До переваг вегетаріанського раціону відносять високий вміст харчових волокон, вітаміну С та β -каротину при мінімумі холестерину та насичених жирів. Недоліком такої дієти є дефіцит багатьох незамінних амінокислот, потреба в яких за звичайного способу харчування забезпечується вживанням м'ясних страв. Крім того, під час прийняття рішення про відмову від тваринних продуктів, переважна більшість людей не вдається до послуг спеціалістів з харчування, а користується інформацією неспеціалізованих видань та інших ЗМІ, чим може завдати невиправної шкоди здоров'ю. Нездатні також забезпечити раціонального вегетаріанського харчування більшість закладів ресторанного господарства. Це можливо лише в елітних ресторанах.

З метою забезпечення потреби організму в білку вегетаріанці використовують високобілкову рослинну сировину, переважно бобові. Проте білковий ресурс інших культур залишається невикористаним. Дослідження останніх років більш повно розкривають корисні властивості такої культури, як льон. Біологічну цінність насіння льону визначає не лише значний вміст білкових речовин та ненасичених жирних кислот, але й велика кількість вітамінів, мінеральних речовин, ферментів, органічних кислот і слизів.

Завданням цієї роботи є розроблення рецептур страв для вегетаріанської дієти з використанням насіння льону для виробництва в умовах закладів ресторанного господарства.

Об'єктами досліджень було насіння льону сортів "Могилівський", "Чарівний" та "Золотистий". В дослідних сортах визначили кількість сирого протеїну, сирого жиру, сирої клітковини, сирої золи та безазотистих екстрактивних речовин. Було встановлено, що зразки містять значну кількість білка. Так, в насінні льону сорту "Золотистий" міститься 19,3 % білка, а в сортах "Могилівський" та "Чарівний" відповідно 24,7 та 26,0 %. Вміст жиру в зразках такий: сорт "Чарівний" – 22,3 %, "Могилівський" – 33,3 %, "Золотистий" – 44,7 %.

Для більш повної оцінки якості білкових речовин різних сортів насіння льону були проведені дослідження амінокислотного складу білка. Встановлено, що дослідні зразки містять усі незамінні амінокислоти, а сорти "Могилівський" та "Чарівний" мають підвищений вміст треоніну та валіну. Отже, використання насіння льону покращить амінокислотний скор білків у кулінарних виробках.

Отримані дані є підставою для подальших досліджень щодо використання насіння льону під час виробництва кулінарної продукції для вегетаріанської дієти в умовах закладів ресторанного господарства.