

Батат як альтернативна сировина для страв у закладах ресторанного господарства

Наталія Клименко, Олена Усатюк, Оксана Арпуль
Національний університет харчових технологій

Вступ. Для задоволення потреб суспільства в повному обсязі продукти, які використовують для приготування продукції ресторанного господарства, мають бути не лише доброякісними, а й мати лікувально-профілактичний ефект. Зараз ця проблема є дуже актуальною, оскільки правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, сприяє продовженню життя, профілактиці захворювань, підвищенню працездатності та поліпшенню якості життя загалом. Саме до таких продуктів можна віднести батат.

Матеріали та методи. Здійснено аналіз наукової літератури щодо перспективності використання батату у технологіях страв та кулінарних виробів для закладів ресторанного господарства.

Результати. Батат – багаторічна трав'яниста рослина родини берізкових, яку ще називають «солодкою картоплею». Бульби, які широко застосовують в кулінарії, в залежності від сорту можуть мати різний розмір, форму і колір м'якоті, від білої до фіолетової. Їх вживають сирими, печеними, смаженими і вареними, часто додають у каші, супи, рагу, з них готують повидла, суфле і безліч інших страв.

Бульби батату багаті вітамінами, клітковиною і мікроелементами, при цьому мають відносно невелику енергетичну цінність, а вуглеводи і білки у їхньому складі засвоюються набагато краще білків і вуглеводів картоплі.

Батат є прекрасним джерелом вітаміну В₆, котрий знижує в крові кількість гомоцистеїну, який сприяє розвитку хвороб судин і серця. Овоч покращує стан стінок артерій, регулює водний баланс, знижує тиск і рівень холестерину.

Як відомо, під час стресів відбувається істотне зниження в організмі кількості калію. Батат у достатній кількості містить цей мікроелемент, тому допоможе нормалізувати його вміст, а заодно і зменшити дратівливість, неспокій і втому. Крім того, регулярне вживання даного продукту сприятиме поліпшенню еластичності шкірних покривів і дозволить уповільнити старіння організму.

Батат обов'язково має входити до щоденного раціону людей, які страждають від хронічних запальних захворювань, наприклад артриту. У цьому разі позитивний вплив на організм справляє бета-криптоксантин, що у великих кількостях міститься в бульбах. Також ця біологічно активна речовина має властивості покращувати згортання крові, тому споживання батату буде корисним для максимально швидкого загоєння ран і запобігання великій крововтраті під час травм.

Солодку картоплю слід включати до раціону діабетиків, оскільки цей продукт має низький глікемічний індекс а, отже, не призводить до підвищення рівня цукру (рис. 1).

На рис. 1 зображено глікемічний індекс батату, у порівнянні з картоплею, гарбузом та кукурудзою.

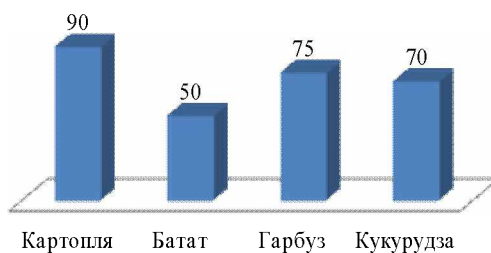


Рис. 1 – Глікемічний індекс овочів

Також цей коренеплід корисно вживати жінкам, особливо в період клімаксу, так як в його бульбах містяться фітоестрогени, які допомагають нормалізувати гормональний баланс.

Батат корисний ще й тим, що до його складу входить ніжна клітковина, яка не травмує стінки кишківника. Тому його рекомендується споживати людям, що мають проблеми з травленням. Для шлунково-кишкового тракту корисний крохмаль батату, який можна використовувати як пом'якшувальний і обволікуючий засіб.

Загальна калорійність продукту складає 59,8 ккал. Також у бататі, на відміну від картоплі, абсолютно відсутні жирні кислоти.

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок, що було б доцільно популяризувати використання батату у продукції закладів ресторанного господарства у зв'язку з його нутрієнтним складом, а також оздоровчими властивостями. Включення батату як інгредієнту страв та кулінарних виробів до харчового раціону сприятиме оптимізації структури харчування населення, формуванню позитивних харчових звичок, а також підвищенню якості життя загалом.

Література

1. Никберг, И. И. О диете по гликемическому индексу / И. И. Никберг // медицинская газета «Здоровье Украины». – 2008. – № 10. – С. 71.
2. Ботанико-фармакогностический словарь: Справ. пособие / Блинова К. Ф. и др. – М.: Высш. шк., 1990. – С. 171.
3. Химический состав сырого клубня батата, по данным лаборатории пищевой ценности продуктов Министерства сельского хозяйства США.