

25. «ЧИ Є МІСЦЕ ДЛЯ ДЕСЕРТІВ У РАЦІОНІ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ДОТРИМУЮТЬСЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ?»

Н.М. Кравчук

Н. В. Фортуна

Національний університет харчових технологій

Поняття «здоров'я» тісно пов'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, стан здоров'я обумовлений такими 4 чинниками, як: спосіб та умови життя (50-55%), екологія (20-25%), спадковість (15-20%) та система охорони здоров'я (7-15%). Здоровий спосіб життя людини неможливо уявити без правильного, збалансованого харчування, що містить достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікро- та мікроелементів. Нутриціологи та дієтологи наголошують на необхідності збільшення вживання рослинних продуктів та повної відмови від вживання продуктів промислового виробництва, а також солі та цукру.

Оскільки десертні страви займають значне місце серед кулінарної продукції в закладах ресторанного господарства, пошук нової сировини та розширення асортименту солодких страв з високою харчовою та низькою енергетичною цінностями є дуже актуальною проблемою.

На кафедрі технології харчування ресторанної і аюрведичної продукції було розроблено рецептуру солодкої страви «Самбук пастернаковий». За базову рецептуру було взято рецептуру самбуку яблучного та його традиційна технологія. Для створення нової рецептури солодкої страви було викоистано пюре коренеплоду пастернаку, яєчний білок, желатин і цукрозамінник натуральний – екстракт стевії.

Використання такої нетрадиційної сировини, як пюре з коренеплоду пастернаку дозволило збагатити солодку страву білками, пектиновими

речовинами, полісахаридами, поліненасиченими жирними кислотами, вітамінами (аскорбіною, ніотиною, пантотеновою кислотами, тіаміном, рибофлавіном, токоферолом) та макроелементами (К, Р, Са, Mg, Fe). Варто зазначити, що коренеплід пастернаку є низькокалорійним продуктом харчування, оскільки на 100 г продукту містить лише 47 ккал.

Цукор було замінено на екстракт з листя стевії, що містить глікозид стевіозид, що за своєю солодкістю перевищує цукор у 300 разів. Унікальність стевії полягає в тому, що одночасно зі значним солодким смаком та різноманітним хімічним складом (містить клітковину, пектин, амінокислоти, вітаміни (А, Е, С, групи В), мікро- та макроелементи), не містить калорій. Біологічна цінність продуктів переробки стевії дозволяє рекомендувати їх до споживання людям, які дотримуються здорового способу життя, а також хворим на цукровий діабет, ожиріння, атеросклероз та серцево-судинні захворювання.

Додавання нетрадиційної рослинної сировини та використання натурального рослинного цукрозамінника до рецептури самбуку дозволило створити солодку низькокалорійну страву, яку можна віднести до функціональних за своїми оздоровчими властивостями.