

**УДК641.558.**

## **РОЗШИРЕННЯ АСОРТИМЕНТУ СТРАВ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА**

Здоров'я нації - найважливіший фактор суспільного розвитку в усіх економічних системах, одне з основних умов для сучасного економічного зростання країни. Місією закладів ресторанного господарства повинно бути формування культури здорового харчування, як основної умови розвитку якості життя країни і оздоровлення нації.

Авокадо (*Persea americana* – міжнародна наукова назва) - сільськогосподарська культура, що прийшла до нас з Центральної Америки. Має щільну, маслянисту, кремоподібну м'якоть, специфічний «трав'яний» смак і запах. Калорійність авокадо в середньому становить приблизно 212 ккал на 100 грам продукту.

Плоди авокадо багаті на кремній (в 100 г — 213 % від денної норми), бор (відповідно — 143 %), нікель (140 %), мають високий вміст вітаміну Е (13 % денної норми на 100 г).

В 100 г плоду міститься 9 г вуглеводів, приблизно 7 г з них це - клітковина, що складає 20 % денної потреби. Всього 0,5 г від загальної кількості вуглеводів припадають на крохмаль, і 0,5-0,7 г на цукор. Через такий склад його глікемічний індекс дуже низький - 10. 100 г авокадо містить 1,5 добові дози фітостеринів, які зменшують концентрацію холестерину, сприяють виробленню колагену, зберігаючи молодість шкіри.

Фрукт містить каротиноїди, зокрема лютеїн - головний антиоксидант, який захищає від макулярної дегенерації сітківки і катаракти. За смаковими і біохімічними особливостями плоди авокадо різко відрізняються від інших плодів. Вони нагадують горіхи, бо містять багато ліпідів. Аналізували вплив додавання авокадо на зміну харчової і біологічної цінності салатів.

Салат - це холодна страва, що готується з різних сирих, запечених на грилі, відварених чи солених, маринованих овочів та фруктів. Салат є легкою їжею, легко засвоюється в шлунку, містить поживні речовини та вітаміни. Тому він є складовою, без якої не обходиться раціон здорового харчування. Нестача або надлишок жирів є практично однаково небезпечними для організму людини. За низького вмісту жиру в раціоні, особливо у людей з порушеним обміном речовин, з'являється сухість і гнійничкові захворювання шкіри, знижується опірність організму до інфекцій, порушується обмін вітамінів.

За сучасними уявленнями найбільш доцільним є використання в складі страв жирів, що мають збалансований склад, а не вживати жирові продукти різного складу протягом доби. Європейські вчені вважають, що співвідношення НЖК:МНЖК:ПНЖК має складати 3:6:1, вміст ПНЖК у раціоні дорослої людини – мінімум 2 г на добу. При чому співвідношення  $\omega$ -6 до  $\omega$ -3 має складати 10:1 для дорослої здорової людини або 5:1 для людини, що має проблеми з ліпідним обміном. Авокадо містить приблизно 15 г жиру на 100 г. Жирно-кислотний склад олії м'якоти авокадо: пальмітинова кислота, %, – 19,7; пальмітолеїнова кислота, %, – 9,8; стеаринова кислота, %, – 0,6; олеїнова кислота, %, – 58,1; лінолева кислота, %, - 10,7; ліноленова кислота, %, - 0,7; інші, %, - 0,4. Співвідношення  $\omega$ -6:  $\omega$ -3 складає 15:1. Згідно з даними дослідників раціон стандартного жителя України має співвідношення  $\omega$ -6: $\omega$ -3 ПНЖК 33,1:1,4 або 23,6:1 замість 10:1, тобто має місце значне перевищення допустимого рівня –  $\omega$ -6. У олії м'якоти авокадо це співвідношення значно менше.

Виходячи з сучасних уявлень про жирнокислотний склад продуктів пропонується замінити соняшникову олію в рецептурі салатів конопляною. Олія з конопляного насіння – джерело цінного білка і містить всі двадцять амінокислот, включаючи дев'ять незамінних амінокислот. Також, конопляна олія містить вітаміни А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, D, і Е. Але унікальною властивістю конопляної олії є найбільш оптимальне співвідношення двох есенціальних жирних кислот омега-3 і омега-6 кислот – 1:3 – 46% лінолевої кислоти і 28% ліноленової. Жирнокислотний склад: 20-28% – омега-3, 4-5% – гамма-лінолева кислота, 11-14% - олеїнова кислота, 45-55% – омега-6, 6-7% - пальмітинова кислота, 1-2% - стеаринова кислота.

**Висновок.** Аналіз даних показав, що після додавання авокадо і олії конопляного насіння у склад салату вміст клітковини збільшився на 2,6 г, калорійність зросла на 48,0 ккал, а вміст поліненасичених жирних кислот - на 0,6 г. Після споживання збагаченого салату ми задовольнимо потребу організму в клітковині на 12,76 % від добової потреби, а в ПНЖК - на 50 %. Встановлено, що використання олії конопляної і авокадо дозволяє значно збагатити продукт поліненасиченими жирними кислотами та наблизити його жирнокислотний склад до рекомендованих норм.

### Література

1. Івашків Л. Я. Основні принципи оздоровчого харчування. Вісник Львівського інституту економіки і туризму. Науковий журнал. — 2009, № 4.
2. Ониськів, В. Властивості та жирнокислотний склад нетрадиційних олій / В. Ониськів, О. Покотило// Матеріали XVIII наукової конференції ТНТУ ім. І. Пулюя, 2014 - 171с.

3. Левицкий А.П. Идеальная формула жирового питания. - Одесса, 2002. –62 с.
4. <https://sapone.com.ua/ua/shop/product/571>.