

Зернові напої - складова оздоровчого харчового раціону

Анастасія Кравчик, Світлана Бажай-Жежерун

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. У сучасному світі зростає попит на здорову та збалансовану харчову продукцію, що сприяє збільшенню інтересу до альтернативних напоїв, зокрема на основі зернової сировини.

Зернові напої протягом століть вживалися людьми завдяки їх поживним властивостям і приємному смаку. Багатий хімічний склад даних напоїв робить їх цінними для людей будь-якого віку та способу життя. Вони є оздоровчими, оскільки містять комплекс цінних нутрієнтів: білки, полісахариди, вітаміни, фенольні сполуки, мінеральні речовини, які сприяють підтримці здоров'я та функціонуванню організму.

Матеріали та методи. Системний літературний аналіз вітчизняних та закордонних джерел, узагальнення отриманої інформації за темою.

Результати. Зернові напої, можуть мати різні смаки та консистенцію, залежно від використаної сировини та технології виготовлення.

Серед асортименту функціональних напоїв на основі зерна злакових культур можна виділити три групи: замітники молока на основі злаків, чаї на основі злаків, ферментовані безалкогольні напої.

Ринок рослинних заміників молока швидко зростає через алергію на молоко, непереносимість лактози, екологічні проблеми, рослинні дієти, вегетаріанські та веганські дієти тощо. У технології заміників молока використовують такі зернові культури як кукурудзу, рис, овес.

Для виробництва функціональних напоїв часто використовують цукрову кукурудзу. Кукурудзяне молоко переважно виготовляють у Китаї.

Рисове молоко отримують із зерна рису, для його виробництва також використовують рисовий сироп або цільозерновий коричневий рис, також розроблено способи отримання функціональних напоїв з рисових висівок. Рисове молоко виробляють переважно у країнах Східної Азії.

Овес є одним із найцінніших видів сировини для виробництва функціональних заміників молока на рослинній основі, оскільки містить значну кількість білка та ліпідів; вуглеводів, у тому числі харчових волокон, зокрема клітковини, пентозанів, β-глюканів, а також інші цінні нутрієнти. Вівсяне молоко виробляють переважно у країнах західної Європи.

Для виробництва чаю використовують такі зернові культури як: кукурудза, рис, ячмінь, гречка, сорго. Зернові чаї мають сечогінні властивості; високий вміст фенольних сполук, обумовлює їх антиоксидантний вплив.

Серед переваг функціональних напоїв на основі зернових культур, фахівці зазначають відсутність лактози, гіпоалергенність, достатню харчову цінність та хороші органолептичні показники якості.

Завдяки вмісту харчових волокон напої на основі зерна поліпшують діяльність шлунково-кишкового тракту, сприяючи нормальній роботі кишечника.

Висновки. Отже, зернові напої є смачним джерелом цінних нутрієнтів – білків, полісахаридів, вітамінів та вітаміноподібних речовин, фенольних сполук, макро- та мікроелементів. Зернові напої є корисним доповненням до оздоровчого раціону.

Література.

1. Shaik M.I., Hamdi I.H., Sarbon N.M. A comprehensive review on traditional herbal drinks: Physicochemical, phytochemicals and pharmacology properties. Food Chemistry Advances 2023, Vol. 3, 100460.