

УДК 637.524

**20. ІННОВАЦІЙНІ ПРОДУКИ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

А. В. Вернигора, О.І.Гащук, О.Є Москалюк

Національний Університет Харчових Технологій, Київ, Україна

Розмаїтість харчових продуктів, які людина вживає в їжу, зводиться до шести основних компонентів: білки; вуглеводи (включаючи клітковину); жири (насичені і ненасичені); вітаміни (жиророзчинні і водорозчинні); мінеральні речовини чи мінерали; вода. Білки – основний будівельний матеріал організму, який необхідний для створення нових м'язових волокон, відновлення травмованих і заміни відмерлих тканин в усіх органах.

З точки зору фізіології будь-яка трудова діяльність – це витрати фізичної і

розумової енергії людини. Фізична діяльність визначається, в основному, роботою м'язів, до яких посилено поступає кров, забезпечуючи надходження кисню та вилучення продуктів окиснення.

Працівники таких професій, як військові мають витрату енергії понад 360 кКал/год., що пов'язано з постійними фізичними навантаженнями та постійним знаходженням у стресових ситуаціях. Ефективне виконання військовослужбовцями поточних завдань у стаціонарних і польових умовах в значній мірі залежить від якості харчування, яке забезпечує фізичну й розумову працездатність, здоров'я, тривалість життя, оскільки харчові речовини у процесі метаболізму перетворюються на структурні елементи клітин нашого організму, забезпечуючи його життєдіяльність.

Будь яка фізична активність та навантаження завдає шкоди клітинам м'язів. Для відновлення пошкоджених м'язових клітин потрібна достатня кількість повноцінного білку. Сприятливий вплив фізичної активності на стан здоров'я може виявлятися тільки при достатньому надходженні білку з їжею. Тому харчування при значних фізичних навантаженнях повинно містити необхідну кількість повноцінних білків тваринного і рослинного походження. Білки ще називають протеїнами, що в перекладі з грецької означає – «стоїть на першому місці». Дефіцит білків у харчуванні людини з часом призводить до зниження концентрації, уваги та працездатності. Білкова їжа сприяє всмоктуванню та засвоєнню кальцію, який бере участь у роботі м'язів серця.

За рекомендаціями дієтологів для професій з підвищеними фізичними навантаженнями рекомендують раціони, які складаються з продуктів, що містять повноцінні білки, такі як: м'ясо яловичини і телятини, м'ясо птиці, риба, горіхи, молоко, молочні продукти, яйцепродукти. Білок і жир є речовинами найбільш енергоємними, при розкладанні 1 г білку вивільняється 4 ккал енергії, 1 г жиру – 9 ккал.

У рецептурах м'ясних продуктів за класичних технологій, м'ясна сировина становить до 95% від загальної маси інгредієнтів. Використання м'ясної сировини, зумовлене її функціонально-технологічними властивостями, які

мають пріоритетне значення, зокрема емульгувальну, водозв'язувальну, жирозв'язувальну та гелетворну здатність, структурно-механічні властивості (липкість, в'язкість, пластичність і т.д.), сенсорні характеристики (колір, смак, запах). Основною сировиною для виготовлення м'ясних продуктів є м'ясо всіх видів худоби та птиці.

У сучасних технологіях, при розробленні інноваційних рецептур, використовують різноманітні компоненти тваринного та рослинного походження: білковомісткі препарати тваринного та рослинного походження (соєво-білкові та молочно-білкові ізоляти, концентрати), тваринні та рослинні жири, яйцепродукти, замінюючи до 15% м'ясної сировини, що сприяє підвищенню смакових та поживних властивостей, тощо.

Список літератури

1. О. І. Гащук¹, О. Є. Москалюк І. І. Сімонова. Розширення асортименту ковбасних виробів спеціального призначення. Науковий вісник ЛНУВМБ ім. С.З. Гжицького. Серія: Харчові технології, 2020, т 22, № 93 с.72-76.