

ВИКОРИСТАННЯ ЗЕЛЕНИХ ЛИСТОВИХ ОВОЧІВ У ДІЄТИЧНОМУ ХАРЧУВАННІ

С. М. Войтешенко, освітньо-професійна програма «Харчові технології» група ХЧ-4-2;

В. В. Захаров, канд. техн. наук, доцент кафедри ресторанної і аюрведичної продукції;

І. Л. Корецька, канд. техн. наук, доцент кафедри ресторанної і аюрведичної продукції

Національний університет харчових технологій

Заклади ресторанного господарства відіграють одну з основних ролей у підтримці здоров'я населення України та продукуванні продовольчих відходів («food waste» і «food lost»), починаючи від розробки меню та закінчуючи управлінням залишками з тарілок відвідувачів та продовольчими відходами.

Майже усі зелені листові овочі рекомендовані для включення в дієтичне меню. Вони корисні через високий вміст магнію та фолієвої кислоти, вітаміну С, бета-каротину та клітковини. Магній входить до складу молекули пігменту хлорофілу, саме тому рослини мають зелений колір [1].

Споживання зелених овочів сприяє:

- дезактивації токсинів;
- очищенню печінки;
- усуненню зайвого цукру в крові;
- видаленню і зменшенню неприємних запахів тіла;
- зміцненню судинної системи;
- усуненню запальних процесів.

Свій зелений колір овочі отримують від хлорофілу, зеленого пігменту, який потрапляючи в організм людини береться за очищення внутрішніх органів, особливо печінки, від різних шлаків і токсинів. Цей пігмент гостро реагує на різні токсичні сполуки, в тому числі канцерогенні речовини. Він здатний виявити навіть невелику кількість шкідливих речовин, що потрапили в організм, і навіть нейтралізувати дії важких металів.

Хлорофіл також прискорює загоєння ран і усуває неприємний запах, який, найчастіше, є великою проблемою для багатьох людей. Дослідження довели [2], що хлорофіл позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи і уповільнює запальні процеси.

Крім хлорофілу зелені овочі багаті фолієвою кислотою, класифікованою як вітаміни групи В. Ці вітаміни рекомендовані всім, хто дотримується правильного і здорового харчування. Крім того, фолієва кислота регулює напівпроникність клітинної

мембрани і благотворно впливає на всю нервову систему. Зелені овочі також багаті вітамінами А, С і Е, позитивно діють на імунну систему, запобігають виникненню онкологічних захворювань, покращують структуру шкіри і перешкоджають ранньому старінню.

Зелені овочі легко вирощувати і тому навіть взимку, можна пропонувати гостям закладу ресторанного господарства страви збагачені мікроелементами і вітамінами (рис. 1–3).

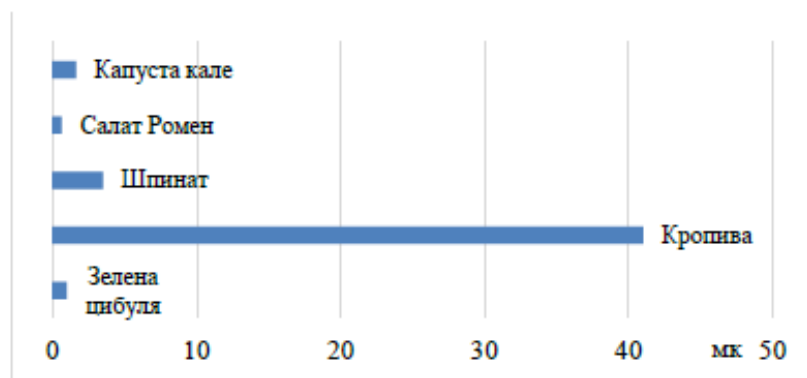


Рисунок 1 – Вміст мікроелементів – заліза в зеленіх овочах

Одним з найкорисніших зеленіх листових овочів вважають новинку – капусту кале. Природа щедро обдарувала її вітамінами, мінералами та антиоксидантами. Так, усього 70 г сирової капусти кале, містить 684 % добової норми вітаміну К, 206 % вітаміну А і 134 % вітаміну С.

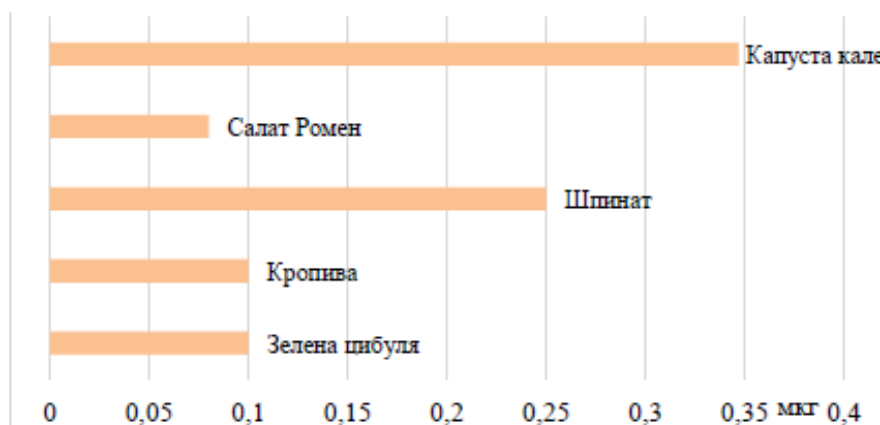


Рисунок 2 – Вміст вітаміну В₂ в зеленіх овочах

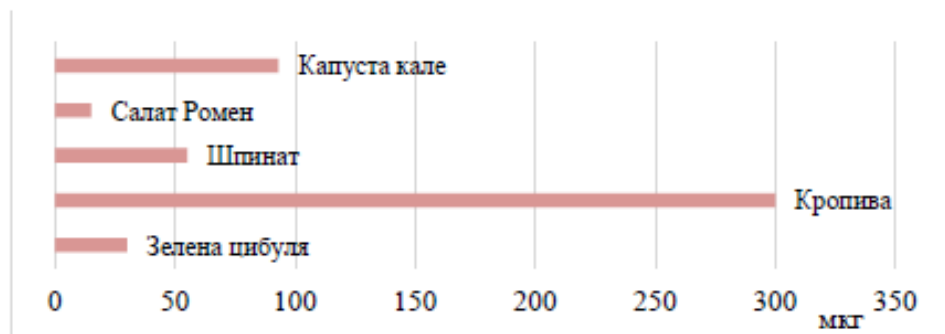


Рисунок 3 – Вміст вітаміну С в зелених овочах

Запропоновані листові овочі їдять сирими, використовують як основу для салатів, додають в страви, напої, соуси та супи, а також з них виходять смачні та корисні смузі і навіть десерти.

Висновок. Досліджені п'ять нових видів зелених овочевих культур допоможуть розширити асортимент страв і переосмисли (Rethink) їх свідоме споживання для досягнення мети «zero waste».

Список використаних джерел

1. Яка зелень корисна для здоров'я та як її правильно їсти. [Електронний ресурс]. URL: https://health.24tv.ua/yaka-zelen-korisna-dlya-zdorovya-yak-yui-pravilno-novini-zdorovya_n1359265/amp.
2. Зелена дієта – здорова дієта. Сайт Bonduelle [Електронний ресурс]. URL: <https://bonduelle.ua/stattya/zelena-dieta-zdorova-dieta> (дата звернення 20.11.2023 р.).
3. Рибаченко М., Березова Г., Польовик В., Корецька І. Оцінювання якості овочевих супів-щоре з використанням білкововмісної сировини. В журн. «Ресторанний і готельний консалтинг. Інновації». Т. 4, № 2 (грудень, 2022). С. 304–314.