

## ТЕХНОЛОГІЯ ФЕРМЕНТОВАНИХ МОЛОЧНИХ НАПОЇВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ

*Красуля О.О.*

*Національний університет харчових технологій,  
вул. Володимирська, 68, Київ, 01601, olena\_krasulya@ukr.net*

Актуальність розроблення напоїв для спортивного харчування та попит на ці продукти постійно зростає як в Україні, так і закордоном. Це пов'язано з популяризацією активного способу життя та постійним зростанням кількості як чоловічого, так і жіночого населення, яке постійно займається спортом.

Аналізуючи існуючий асортимент харчових продуктів для спортсменів, слід зазначити, що вони представлені в більшості, у вигляді гейнерів, білкових ізолятів, енергетиків, амінокислот, креатину, L-карнітину, оксиду азоту, концентратів біологічно активних речовин для приготування коктейлів і майже зовсім відсутні на ринку збагачені традиційні харчові продукти. Виключення становлять напої, асортимент яких швидко розширюється, і кондитерські вироби у вигляді шоколадних батончиків білкової, вуглеводної та білково-вуглеводної спрямованості.

Враховуючи вище зазначене, актуальним є розроблення технології ферментованих молочних напоїв для спортсменів. Поєднання молочної основи з її очевидним позитивним впливом на організм і збагачення напою необхідними складовими, що відповідають потребам організму спортсмена в умовах підвищеної фізичної активності, забезпечать сукупний двосторонній ефект.

При створенні рецептури ферментованого молочного напою для спортсменів враховували заповнення потреби організму необхідними речовинами та необхідність отримання продукту з приємним смаком, що володіє помірною кислотністю і однорідною консистенцією, зі стабільною і стійкою структурою.

В якості водної основи напою використано знежирене молоко. Для збагачення білками використано сироватковий білковий ізолят. Для насичення продукту поліненасиченими жирними кислотами використано олію соєву. В якості вуглеводної складової обрано мальтодекстрин. Також додатково до складу напою було внесено обов'язкові інгредієнти для продуктів спортивного напрямку (креатину моногідрат, мінерально-вітамінний комплекс, ароматизатор). В якості заквашувальної мікрофлори використовувались такі молочно-кислі культури: *Streptococcus thermophilus*, *Bifidobacterium lactis*, *Bifidobacterium infantis*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus paracasei*.

В експериментальних дослідженнях планується уточнення рецептурного складу та обґрунтування вибору молочно-кислих та пробіотичних культур для ферментації молочної суміші, розроблення композиції заквашувальних мікроорганізмів для виготовлення ферментованого молочного напою для спортсменів.