

### 38. Обґрунтування складу сиркового десерту з підвищеним вмістом білку

Анастасія Ткаченко, Наталія Стеценко

*Національний університет харчових технологій, Київ, Україна*

**Вступ.** В останні роки в раціоні українців виявлено нестачу білка, що містить всі незамінні амінокислоти. Найбільш відповідною основою для білкових продуктів з оздоровчими властивостями є молочні продукти, зокрема сир і кисломолочні вироби. У зв'язку з цим актуальним є розроблення нових оздоровчих продуктів на молочній основі, призначених для харчування різних категорій населення.

**Матеріали і методи.** У роботі використані загальнонаукові методи досліджень – порівняння, аналіз, синтез, формалізації та інтерпретації отриманих результатів. Оцінка показників харчової та біологічної цінності проведена розрахунковим методом.

**Результати.** При розробці сучасних технологій оздоровчої продукції в останні десятиліття все більша увага приділяється кисломолочним продуктам, оскільки вони мають ряд переваг: засвоюються в організмі людини значно швидше, містять продуценти, що накопичуються внаслідок життєдіяльності заквасок мікрофлори, які позитивно впливають на організм. Тому доцільним є використання в якості базового компоненту білкового кисломолочного продукту нежирного сиру, який являє собою концентрат молочного білку практично у чистому вигляді. Це дозволить отримати високий вміст білків у готовому продукті без суттєвого впливу на його калорійність.

Оскільки молочний білок не є повноцінним у порівнянні зі складом «ідеального білку» ФАО/ВООЗ, корекцію амінокислотного складу для досягнення необхідних параметрів (збалансований амінокислотний склад і ступінь засвоюваності після вживання продукту) можна проводити за рахунок використання різних білкових концентратів як молочного, так і рослинного походження.

Як фруктові наповнювачі обрані банани та полуниця. Склад бананів багатий вітамінами групи В, що заспокоїливо діють на нервову систему. Високий вміст заліза сприяє виробленню гемоглобіну в крові, а калію, який є життєво необхідним елементом, допомагає стабілізувати серцевий ритм, нормалізувати водний баланс і забезпечити киснем головний мозок. У бананах міститься багато клітковини, тому ці фрукти є обов'язковою складовою раціону хворих, які страждають від захворювань шлунково-кишкового тракту.

Плоди полуниці багаті корисними речовинами і антиоксидантами, тому при регулярному вживанні зміцнюється імунітет, поліпшується робота серцево-судинної системи. Полуниця володіє сильним протизапальним і антимікробним впливом, завдяки чому використовується при лікуванні простудних захворювань. Також полуниця – відмінний сечогінний засіб, тому її рекомендують при різних захворюваннях сечостатевої системи, печінки, а також для лікування ревматизму. Низька калорійність і висока вітамінна цінність роблять ягоду незамінним помічником у боротьбі із зайвою вагою.

Для корегування жирнокислотного складу та підвищення вмісту білку і есенціальних мінеральних речовин до складу десерту введено волоські горіхи.

**Висновки.** Новий сировий продукт буде корисним та надійним способом підтримання організму, буде компенсувати нестачу білка у харчуванні населення, що є дуже важливим, адже дефіцит білку може призвести до анемії та загострення хронічних хвороб. Такий продукт можна рекомендувати для харчування різних груп населення, а особливо тих, хто прагне отримати максимум користі при мінімальній енергетичній цінності продукту.