

Кондитерські вироби та здоров'я людини

к.т.н., ст. викл. Дорохович В.В.

Київський національний торговельно-економічний університет

Здоров'я є однією з найголовніших цінностей людини. На стан здоров'я впливає багато факторів, одним з найважливіших є харчування. Сучасна людина увійшла у XXI сторіччя з кризою у харчуванні. Причин кризи багато, але перша і головна полягає у тому, що людство шляхом промислової індустрії звільнило природні сировинні ресурси від цінних для здоров'я складових. Друга причина кризи харчування полягає у способі життя сучасної людини, особливо це стосується цивілізованих країн. Фізичне навантаження сучасної людини різко зменшилось, і у зв'язку з цим зменшилась потреба у висококалорійних раціонах. Середня калорійність добового раціону зменшилась, тому потреба в макронутрієнтах: білках, жирах, вуглеводах зменшилась, а потреба в мікронутрієнтах, тобто вітамінах, мінеральних речовинах залишилась сталою. Все це вказує на те, що раціони харчування з традиційних продуктів не можуть задовольнити потреби сучасної людини в необхідній кількості нутрієнтів.

Для розв'язання цієї проблеми існують два шляхи. Перший шлях – це різке збільшення фізичного навантаження, і тим самим збільшення потреби у калоріях, внаслідок чого їжа, яку споживає людина, буде задовольняти потребу у нутрієнтах без перевантаження раціону „зайвими” калоріями. Другий шлях – це створення продуктів харчування зниженої калорійності, збагачених мікронутрієнтами, незамінними амінокислотами і поліненасиченими жирними кислотами, рослинними волокнами тобто продуктів оздоровчого харчування – функціональних харчових продуктів.

Кондитерські вироби не є продуктами першої необхідності, але користуються значним попитом в усіх груп населення і, відповідно, впливають на стан здоров'я людини. Тому з метою підтримання на належному рівні здоров'я населення України доцільно розробляти кондитерські вироби з оздоровчими властивостями.

На 57-й сесії асамблеї ВООЗ (2005р) було розроблено стратегію розвитку харчової індустрії світу та визначено наступні напрями роботи:

- розроблення продуктів зі зменшеною кількістю цукру та без цукру;

- розроблення харчових продуктів без жиру та з зменшеною кількістю жиру;
- розроблення харчових продуктів функціонального призначення.

Доцільність розроблення харчових продуктів і у т.ч. борошняних кондитерських виробів зі зменшеною кількістю цукру або без цукру обумовлена тим, що систематичне надлишкове споживання цукру може призводити до важких наслідків для організму. ВООЗ для покращення загального стану здоров'я рекомендує дотримуватись низькоглікемічних дієт. Традиційні борошняні кондитерські вироби (БКВ), які виготовлено з застосуванням цукру, досить високоглікемічні продукти. Тому перспективним напрямом є розроблення БКВ із застосуванням низькоглікемічних цукрозамінників. До таких цукрозамінників відносяться цукрозамінники нового покоління лактитол та ізомальт, глікемічний індекс, яких становить 3% (цукру 60%). З застосуванням лактитолу, ізомальту, суміші лактитол+фруктоза розроблено пісочне та білково-збивне печиво, кекси, бісквіти. Такі вироби можуть споживати усі групи населення у т.ч. хворі на цукровий діабет.

Нами розроблено технології кексів та здобного печива із зменшеною кількістю жиру. Зменшення масової частки жиру стало можливим завдяки раціональному використанню продукту BENEО™HPX. Калорійність розроблених виробів на 25% менше ніж аналогічних традиційних виробів. Також потрібно відмітити, що продукти BENEО являють собою дієтичні харчові волокна. Отже, поряд зі зменшенням калорійності відбувається збагачення виробів харчовими волокнами.

Нами розроблено низку борошняних кондитерських виробів (печива, кексів, бісквітів) з застосуванням таких фізіологічно функціональних сировинних інгредієнтів та дієтичних добавок: „Гемовітал”, PURACAL PP/FCC (лактат кальцію), BENEО™ (інулін), овочеві соки і пюре, зародки пшениці, гірчична олія. При споживанні 100 г розроблених виробів забезпечується 25...30% добової потреби у відповідних фізіологічно функціональних інгредієнтах.

Для успішного впровадження у виробництво кондитерських виробів оздоровчої спрямованості потрібна державна підтримка та плідна співпраця науковців і виробників.