

Десерти зниженої енергетичної цінності

Аліна Сокол, Наталія Стукальська

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Зловживання цукром може призвести порушень обміну речовин, спровокувати виникнення і розвиток серйозних захворювань, в тому числі ожиріння. Тому, турбуючись про здоров'я і струнке тіло, багато людей відмовляються від цукру зовсім або використовують замітники, які бувають як натуральними (рослинними), так і хімічними, або ж синтетичними.

Матеріали і методи. Предметом дослідження є десерти зниженої енергетичної цінності виготовлений за власно розробленою рецептурою, а саме «Вівсяно-яблучне печиво». При розробці новітніх рецептур було використано загальноприйняті та стандартні методи досліджень функціонально-технологічних, фізико-хімічних показників сировини та готових виробів.

Результати. Враховуючи особливості споживання страв з цукром було розроблено десертна продукції з заміною цукру на альтернативні підсолоджувачі, а саме еритритол та стевія.

За контрольний зразок було обрано вівсяне печиво. В технології приготування даного печива передбачено 150 грам цукру, яке нами було замінено на 5 грамів цукрозаміннику SOLOSVIT (еритритол + стевія). Для покращення органолептичних властивостей печива нами було запропоновано додавати до рецептури яблука та родзинки у кількості 90 та 25 грамів.

Властивості виробу оцінювали по наступним фізико-хімічним показникам: вологості, вмісту цукру в готовому виробі; по сукупності органолептичних показників: зовнішньому вигляду, кольору, аромату, консистенції, смаку та розрахунку енергетичної цінності.

В таблиці 1 наведено порівняння енергетичної цінності контрольного зразка з дослідом.

Таблиця 1 - Енергетична цінність десертної продукції

Показники	Контроль	Дослід
Білки, г	7,8	7,03
Жири, г	14,3	17,2
Вуглеводи, г	65,7	30,3
Калорійність, кКал	322,3	293

Отже, під час заміни цукру відбулось зменшення глікемічного індексу, кількості калорій та вуглеводів.

Висновок. Обґрунтовано та розроблено технологію використання цукрозаміннику SOLOSVIT та яблук, раціональну кількість добавок для печива. Нові технології вдосконалених десертів направлені на надання звичним стравам солодкуватого смаку без вмісту сахарози та зменшення енергетичної цінності продуктів. Дані вироби можна буде вживати людям, які намагаються повністю відмовитись від вживання цукру або мають алергію на сахарозу. Експериментально підтверджено, що якість дослідних зразків перевищує контрольні.

Література

1. Правда про цукрозамінники: корисна заміна або «солодка отрута»? Diet Center. URL: <https://dietcenter.com.ua/uk/tsikavi-statti/pravda-pro-tsukrozaminniki-korisna-zamina-abo-solodka-otruta.html> (Дата звернення 23.01.2022 р.)