

Міністерство освіти і науки України

Національний університет харчових технологій

**90-та
Міжнародна наукова
конференція молодих учених,
аспірантів і студентів**

**"Наукові здобутки молоді –
вирішенню проблем
харчування людства у ХХІ
столітті"**

11–12 квітня 2024 р.

Частина 1

Київ НУХТ 2024

24. Аналіз харчової цінності безмолочних замінників молока

Олексій Шевченко, Катерина Рубанка

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Молоко було і є беззаперечним основним продуктом харчування українців протягом століть. Про те в останні десять років спостерігається тенденція до зменшення об'ємів споживання молока і збільшення тенденція до використання його немолочних замінників.

Матеріали. Поява різноманітних безмолочних замінників молока на полицях супермаркетів свідчить про споживчий попит.

Результати. Збільшення асортименту є безумовно позитивним, оскільки пропонує широкий вибір для тих, хто має унікальні смакові уподобання, або тих, хто дотримується принципів дієтології.

На вибір споживачі все більше впливають популярні тенденції, блоги про їжу та соціальні мережі. Науково обгрунтовані рекомендації щодо найкращих варіантів здорового (правильного) харчування часто втрачають авторитет через велику кількість неправильно поданої інформації різних блогерів чи маркетингових хитрощів, що призводить до повної плутанини щодо того, який вибір найкращий.

Тому метою даної роботи було роз'яснення цінності молока та його порівняльна характеристика з рослинним молоком.

Немолочні замінники молока зазвичай отримують із рослинних інгредієнтів, таких як зернові (овес, рис), бобові (соя, горох, люпин), горіхи (мигдаль, кокос, кешью, фундук, волоські горіхи), насіння (конопля, льон) або псевдозлаки (кіноа, амарант). Вони являють собою суспензії розчиненого рослинного матеріалу у воді, за зовнішнім виглядом нагадують коров'яче молоко [1]. Основна відмінність полягає в тому, що немолочні замінники молока мають більший вміст води та часто збагачені кальцієм і деякими вітамінами для покращення їх поживної цінності, тоді як коров'яче молоко є природним джерелом кальцію, білка та широкої матриці мікроелементів. у тому числі вітаміни групи В, йод, калій і фосфор. Концентрація рослинного матеріалу різна в немолочних замінниках молока, але зазвичай становить від 2% до 12% [2].

Коров'яче молоко відноситься до групи натуральних продуктів, оскільки його виробництво потребує мінімальної обробки, а до рецептури не вносять, або вносять у малій кількості харчові добавки. Тоді як більшість немолочних замінників молока потребують складної технології виготовлення, а їх рецептури відрізняються більшою різноманітністю за складом через те, що це промислові продукти, що складаються з кількох інгредієнтів у різних пропорціях залежно від рецептури бренду [2].

Висновок. Про те немолочні замінники молока є альтернативою натуральному молоку для людей, що мають лактозну непереносимість, вегетеріанців або просто до вподоби рослинне молоко.

Література

1. Sethi, S., Tyagi, S.K., Anurag, R.K., 2016. Plant-based milk alternatives an emerging segment of functional beverages: A review / S. Sethi, S.K. Tyagi, R.K. Anurag // Journal Food Science and Technologies. – 2016. – № 53. – p. 3408–3423.

2. Walsh, M. C. Non-dairy milk substitutes: Are they of adequate nutritional composition? / M. C. Walsh, C. Gunn, // Milk and Dairy Foods. – 2020.- Chapter 13. – p. 347–369.