

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

---



**XII МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА**  
**КОНФЕРЕНЦІЯ**

***„ОЗДОРОВЧІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ ТА ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ:  
ТЕХНОЛОГІЇ, ЯКІСТЬ ТА БЕЗПЕКА”***

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

12 листопада 2025 р.

**КИЇВ НУХТ 2025**

|  |     |
|--|-----|
| <b>М. Воробець, І. Кобаса, В. Глушак</b>   | 77  |
| Формування якості веганського мармеладу апельсинового з використанням чаю матча  |     |
| <b>Т. Долішній, Л. Федина, М. Бомба</b>  | 79  |
| Перспективи використання маринаду з обліпихи та технології sous-vide у виробництві м'ясних виробів                             |     |
| <b>О. Гаврилюк, О. Бондарчук, С. Бажай-Жежерун, Д. Рахметов</b>  | 81  |
| Стан та перспективи використання рослин роду чорнушки ( <i>Nigella l.</i> ) для виготовлення продуктів оздоровчого призначення |     |
| <b>О. Антіпіна, С. Озоліна, А. Гуржій</b>  | 84  |
| Борошняні кондитерські вироби підвищеної харчової цінності   |     |
| <b>В/Сукманов, Д/Мащенко</b>   | 86  |
| Використання кавової гуші у продуктах функціонального призначення та здоров'я людини   |     |
| <b>К. Калайда, І. Гайдай</b>   | 88  |
| Технологія м'якого морозива зниженої калорійності  |     |
| <b>О. Synytsia, Н. Shlapak, Р. Kostiv, Y. Snihur</b>   | 90  |
| Application of plant extracts in meat product technology   |     |
| <b>О. Малинка, О. Антіпіна, М. Бойкова</b>   | 92  |
| Отримання желейно-фруктового мармеладу з додаванням пектино-кверцетинового комплексу   |     |
| <b>С. Бажай-Жежерун, М. Базилюк, Д. Рахметов</b>   | 94  |
| Якісний аналіз бульб смикавцю їстівного ( <i>Cyperus esculentus L.</i> )   |     |
| <b>К. Кібальнік, Ю. Мацук</b>  | 96  |
| Використання гарбузового борошна як функціонального інгредієнта в технології тіста для лимонного торта                         |     |
| <b>О. Супрун-Крестова, Г.Ляшко, М. Кожевнікова</b>   | 99  |
| Кіноа: стратегічний компонент для розширення асортименту У сегменті «суперфудів»   |     |
| <b>С. Бажай-Жежерун, А. Парфенюк</b>   | 101 |
| Інжир - перспективна сировина для виробництва оздоровчих продуктів.  |     |
| <b>М. Ломберг, В. Красінько, О. Михайлова</b>  | 103 |
| Антиоксидантна активність екстрактів біомаси грибів роду <i>hericium</i>   |     |
| <b>Д. Фокиа, О. Павлюченко</b>   | 105 |
| Використання безглютенових видів борошна у технології виготовлення тарталеток  |     |
| <b>О. Майборода, І. Попова</b>   | 106 |
| Лікувально-оздоровчі властивості щириці.   |     |

## **ІНЖИР - ПЕРСПЕКТИВНА СИРОВИНА ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА ОЗДОРОВЧИХ ПРОДУКТІВ.**

**Світлана Бажай-Жежерун, Аліна Парфенюк**

*Національний університет харчових технологій,  
м. Київ, Україна*

Інжир, смоковниця звичайна, або винна ягода (*Ficus carica L.*), здавна цінується як солодкий і поживний плід. Сьогодні, в умовах глобального зростання попиту на оздоровчі та функціональні продукти, інжир відкриває нові горизонти, перетворюючись із простого десерту на високopersпективну сировину для інноваційної харчової промисловості.

Інжир вирізняється своєю характерною грушоподібною формою та тонкою шкіркою, колір якої варіюється від зеленого чи жовтого до фіолетового або навіть чорного, залежно від сорту. Його внутрішня частина - це соковита, м'ясиста м'якоть, усіяна дрібним насінням, що забезпечує плоду неповторний солодкий смак.

Плоди інжиру є природним джерелом ряду біологічно активних сполук, зокрема пектину та клітковини - природних харчових сорбентів, які є важливими для нормалізації діяльності травної системи. Інжир містить значну кількість калію, що допомагає регулювати артеріальний тиск і підтримувати серцево-судинну систему. Ці солодкі плоди мають високий вміст антиоксидантів, які захищають клітини організму від окислювального стресу та запалення, фенольних сполук, насамперед флавоноїдів, що концентруються і у шкірці плодів і у м'якоті.

У 100 грамах свіжого інжиру, міститься близько 0,7-1,3% білків, жирів – 0,2-0,5%, загальна кількість вуглеводів – 9,5-16,0%, в тому числі цукрів 8,0-11,2%, пектинових речовин – 1,4-2,6%, органічних кислот 0,2-0,5%, вміст золи складає – 0,61-1,1%. Плоди інжиру містять значну кількість калію (200-290 мг/100 г), багаті кальцієм, залізом, магнієм, фосфором; вмістять ітаміни групи В, аскорбінову кислоту, біофлавоноїди тощо. Енергетична цінність спіжених плодів інжиру – 62-74 ккал, залежно від сортових особливостей.

Науковці стверджують що плоди інжиру мають антиоксидантну, антимікробну, імунологічну, гіполіпідемічну гепатопротекторну, протидіабетичну, протидіарейну, нефропротекторну дію. [1]/

Ці властивості виводять інжир за рамки звичайного фрукта, позиціонуючи його, як суперфуд для щоденного вжитку.

Переважно інжир переробляють шляхом сушіння. Сушений інжир – це унікальний сухофрукт, оскільки він є готовим продуктом для безпосереднього вживання (як десерт або

ласощі), а не кулінарним напівфабрикатом. Крім того, інжир є універсальним: свіжі та сушені плоди підходять для приготування варення, джемів, пастили, компотів і цукерок.

Ми дослідили загальні показники якості плодів інжиру сорт «Руж де Бордо», рис.1, який є самоплідним сортом французької селекції.



Рис.1. Інжир сорту «Руж де Бордо»

Таблиця 1

Показники якості плодів інжиру сорту «Руж де Бордо»

| Показник                        | Результат                                 |
|---------------------------------|---|
| Форма                           | Грушовидна                                |
| Стан поверхні                   | Гладка                                    |
| Колір:<br>Шкірка                | Фіолетовий, покритий<br>восковим нальотом |
| м'якість                        | рожево-червона                            |
| Смак                            | Солодкий, насичений                       |
| Маса плоду, г                   | 45 -67                                    |
| Середня маса 100 плодів, г      | 5850                                      |
| Розмір поперечного діаметру, мм | 45,8                                      |
| Довжина плоду, мм               | 60,5                                      |

Також ми дослідили вміст природних харчових сорбентів – харчових волокон - у свіжих плодах інжиру, табл.2.

Таблиця 2.

Вміст харчових волокон у плодах інжиру

| Компоненти харчових волокон      | Вміст, %  |
|----------------------------------|-----------|
| Загальний вміст харчових волокон | 4,60±0.12 |
| Компоненти харчових волокон      |           |
| Клітковина                       | 2,10±0.11 |
| Пектинові речовини               | 2,48±0.02 |

Отже, інжир – це цінний компонент оздоровчого раціону, насичений необхідними для здоров'я вітамінами, мінеральними сполуками та харчовими сорбентами. Його неповторний, медово-фруктовий, джемоподібний смак із приємною хрусткою текстурою робить інжир ідеальною та кориснішою заміною традиційним солодощам. Крім того, інжир чудово доповнює найрізноманітніші страви, збагачуючи їх новими смаковими відтінками.

Його природні оздоровчі властивості - від підтримки травлення та серцево-судинної системи до антиоксидантного захисту - ідеально відповідають запитам сучасного споживача, орієнтованого на профілактику та усвідомлене харчування. Розробка нових способів переробки та впровадження інжиру в широку лінійку функціональних продуктів відкриває значні економічні та оздоровчі перспективи.

### Література

1. Imana Pal A comprehensive review on ficus carica l. - an unexplored medicinal plant. *International Journal of Advanced Research* 2020. 8(12):876-881 DOI:10.21474/IJAR01/12227