

## 5. Показник глікемічності порошку кербу

Анастасія Божко, Світлана Усатюк

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

**Вступ.** Кондитерські вироби мають великий попит серед споживачів і характеризуються високими смаковими властивостями, проте містять значну кількість цукру та жирів, і незначну біологічну цінність, невисокий вміст вітамінів, мінеральних речовин, мають високий глікемічний індекс. Цукор, що міститься у складі кондитерських виробів, викликає різке підвищення цукру в крові, збільшення кількості інсуліну, який активно переробляє глюкозу, спричиняючи гіпоглікемію. Глікемічний індекс (ГІ) - це показник інтенсивності впливу продукту на рівень цукру в крові.

**Матеріали і методи.** Аналітичні та розрахункові підходи оцінки інформації.

**Результати.** За глікемічним індексом харчові продукти поділяються на три групи: I – зелені овочі, лимони, гриби, молочні продукти, бобові (від 0 до 40 %); II – гречка, фрукти, буряк, гіркий шоколад (від 41 до 70 %); III – білий хліб, фініки, картопля фрі, кондитерські вироби (подад 70 %).

Визначення показника глікемічності порошку кербу проводилось за методикою [1], яка включає визначення кількості вуглеводів ( $x_i$ ) – глюкози, фруктози, цукрози, лактози, крохмалю та ін. у 100 г продукту, а також визначення одиниць глікемічності кожного вуглеводного інгредієнта у 100 г продукту, що є добутком глікемічного ідексу ( $a_i$ ) кожного вуглеводу на його кількість ( $x_i$ ). Для визначення показника глікемічності порошку кербу проводили за формулою:

$$ПГ = c_1x_1 + c_2x_2 + c_3x_3 + \dots + c_nx_n$$

де  $c_1, c_2, c_3, \dots, c_n$  – глікемічний індекс відповідних вуглеводів;  $x$  – кількість відповідних вуглеводів у 100 г продукту.

Результати визначення показника глікемічності порошку кербу наведено в таблиці.

Таблиця – Показник глікемічності порошку кербу

Показник	Вміст у 100 г порошку кербу		
	Глюкози	Сахарози	Фруктози
Вміст вуглеводів, г	5	40	6
Глікемічний індекс, %	100	60	20
Показник глікемічності, од.	30,2		

Показник глікемічності порошку кербу дорівнює 30,2 од. в 100 г сировини.

За рахунок великого вмісту клітковини та харчових волокон, які уповільнюють всмоктування цукру в крові, порошок керб має низький показник глікемічності, що не значно впливає на зміну рівня цукру в крові [2].

**Висновки.** Кондитерські вироби виготовлені з порошком кербу без додавання цукру можуть споживати особи хворі на цукровий діабет, так як показник глікемічності порошку кербу вдвічі менший, ніж цукру (ГІ=70).

**Література** 1. Янчик М.В., Кійко В.В., Мазур М.В. Розроблення шоколаду на основі кербу з додаванням арахісу та насіння сезаму. *Вісник Львівського торговельно-економічного університету. Технічні науки*. 2021. № 25. С. 136-142.

2. Usatiuk S., Bozhko A. Prospects of the use of non-traditional vegetable raw materials in the production of confectionery products. *Food science and technology*. 2023. Vol. 17, Issue 2. P. 57-67. <https://doi.org/10.15673/fst.v17i2.2600>