

Ministry of Education and Science of Ukraine

National University of Food Technologies

91th
International scientific conference
of young scientist and students

"Youth scientific achievements
to the 21st century nutrition
problem solution"

April, 7–11 2025

Part 1

Kyiv, NUFT, 2025

Section 1

Technology of functional ingredients and new food

Chairperson – professor Galyna Simakhina

Secretary – associate professor Svitlana Bazhaj-Zhezherun

Секція 1

Технологія функціональних інгредієнтів та нових харчових продуктів

Голова – професор Галина Сімахіна

Секретар – доцент Світлана Бажай-Жежерун

Перспективи використання зеленої гречки у виробництві йогуртів

Гойко Ірина, Варданян Георгій

*Національний університет харчових технологій
м. Київ, Україна*

Вступ. Формування здорового раціону харчування диктує необхідність створення нових продуктів з підвищеною фізіологічною і біологічною цінністю, до складу яких входили б комплекси біологічно активних речовин природного походження.

Кисломолочні напої, особливо йогурти, належать до найбільш цінних продуктів у харчовому і біологічному відношенні та рекомендовані для щоденного споживання людиною. Особливо перспективним напрямком є комбінування молочної продукції із сировиною рослинного походження.

Матеріали і методи. Аналітичні підходи до оцінки інформації та аналіз наукової літератури.

Результати. Одним із цінних збагачувачів для йогуртів, що володіють високою поживною цінністю та добре засвоюються організмом людини є зернові культури, а саме зелена гречка. Зелена гречка є цінним інгредієнтом для збалансованого харчування, бо містить макро- та мікроелементи (марганець, мідь, фосфор, залізо, кобальт, молібден, магній, цинк), вітаміни (В₁, В₂, В₆, В₉, РР, Е). [1].

Особливістю зеленої гречки є великий вміст білка та корисних жирів, що сприяє покращенню загального стану здоров'я. Білок зеленої гречки є високоякісним, добре засвоюється та зберігає в собі цінну амінокислотну базу.

Крім того, гречка знижує рівень глюкози в крові, що є дуже корисно для людей, які страждають на діабет другого типу [2].

Завдяки високому вмісту клітковини, вітамінів, антиоксидантів та мікроелементів вона позитивно впливає на загальний стан організму, сприяючи збереженню здоров'я та підтримці життєвої енергії [3].

Висновок. У результаті проведеного аналізу літературних джерел було показано, що зелена гречка містить широкий комплекс вітамінів, мінералів. антиоксидантів. Збалансований склад корисних речовин у зеленій гречці зміцнює імунну систему, покращує травлення.

Тому, буде доцільно поєднувати молочну основу з білками зеленою гречки, що дасть змогу розширити асортимент оздоровчих продуктів.

Література.

1. Дзюндзя, О. В., Звагольська, К. М. (2021). Аналіз нетрадиційної борошняної сировини для виробництва хлібобулочних виробів. Таврійський науковий вісник. Серія: Технічні науки. 2021 (1). С. 22-29.

2. Sofi. S.A. et al. (2022). Nutritional and bioactive characteristics of buckwheat, and its potential for developing gluten-free products: An updated overview. Food Science & Nutrition. 2022. URL: <https://doi.org/10.1002/fsn3.3166>.

3. Huda M.N. et al. (2021). Treasure from garden: Bioactive compounds of buckwheat. Food Chemistry. Vol. 335. P. 127653. URL: <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2020.127653>.