

33. АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СОЄВОГО БІЛКУ ПРИ ВИРОБНИЦТВІ СТРАВ З КИСЛОМОЛОЧНОГО СИРУ

Нєміріч О.В., к.т.н.,
Михайленко В.М., асист.,

Голік О.Д., студент
*Національного університету харчових технологій
(НУХТ), м. Київ*

На сьогодні, у зв'язку з розвитком нетрадиційної дієтології утворились різні напрямлення харчування. Одними з найпопулярніших видів харчування є вегетаріанство.

Вегетаріанці обґрунтовують свій вибір різними причинами: етичними, релігійними, екологічними, економічними, естетичними, а також наміром покращити стан здоров'я. Існує кілька видів вегетаріанства:

- лакто-вегетаріанці вживають молочні продукти;
- лакто-ово-вегетаріанці вживають яйця та молочні продукти;
- ово-вегетаріанці вживають яйця;
- вегани не вживають сировини тваринного походження [1].

Однією із найактуальніших проблем цієї верстви населення є дефіцит певних нутрієнтів: білку, відповідних ненасичених жирних кислот, вітаміну В₁₂, та заліза. Хоча заліза у продуктах рослинного походження кількісно може бути достатнім, але засвоюваність їх з рослинної їжі низька. Оскільки, залізо, що входить до складу рослинної їжі, має негемову форму, що в свою чергу, чутливе до інгібіторів та каталізаторів засвоєння заліза організмом.

До інгібіторів належать фітати, кальцій та поліфеноли, що міститься чайних, кавових та какао напоях.

В основу дослідження покладено опрацювання та узагальнення праць зарубіжних і вітчизняних учених у даному напрямі [2].

З метою досягнення збалансованості раціону лакто-ово-вегетаріанців вводять соєвий білок у страви. За даними Codex Alimentarius, середньодобова потреба у білках становить 75 г, з урахуванням калорійності раціону у 2500 кКал.

Саме тому, запропоновано додатково вносити соєвий білок, до страви з кисломолочного сиру «Запіканки з кисломолочного сиру». Рецептурний склад контролю та вдосконаленої рецептури представлено в таблицях 1-2.

Вдосконалена рецептура «Запіканки з кисломолочного сиру» наведена в таблиці 2.

Порівняльна характеристика харчової та енергетичної ціності страв наведено у таблиці 3.

Здійснено взаємозаміну курячого яйця та частину кисломолочного сиру на соєвий ізолят. За рахунок даної заміни сировини, покращився нутрієнтний склад страви.

Таблиця 1 – Запіканка з кисломолочного сиру

№	Назва сировини	Маса сировини, г		Відповідність сировини НД
		Брутто на 1 порцію, г	Нетто на 1 порцію, г	
1	Сир кисломолочний	70	68,70	ДСТУ 4554:2006
2	Яйця курячі	8	8	ДСТУ 5028:2008
3	Крупа манна	7	7	ДСТУ. 4524:2006
4	Цукор білий кристалічний	3	3	ДСТУ 4623-2006
5	Масло солодко-вершкове	1,6	1,6	ДСТУ 4399:2005
	Вихід	-	88	

Таблиця 2 – Запіканка «Ово»

№	Назва сировини	Маса сировини, г		Відповідність сировини НД
		Брутто на 1 порцію, г	Нетто на 1 порцію, г	
1.	Сир кисломолочний	64	61,40	ДСТУ 4554:2006
2.	Соевий білок	15	15	ДСТУ 5028:2008
3.	Манна крупа	7	7	ДСТУ. 4524:2006
4	Цукор білий кристалічний	3	3	ДСТУ 4623-2006
5	Масло солодко-вершкове	1,6	1,6	ДСТУ 4399:2005
	Вихід	-	88	

Таблиця 3 – Порівняльна характеристика харчової та енергетичної ціності страв

Найменування Речовин	Вміст компонентів в 100 г сировини	
	Запіканка з кисломолочного сиру	Запіканка «Ово»
Білки, г	13,66	26,41
Жири, г	9,04	9,085
Вуглеводи, г	9,92	10,07
Калорійність, ккал	181,33	236,95
В ₁ , (тіамін) мг	0,04	0,089
В ₂ , мг	0,25	0,281
С, мг	0,27	0,87

Висновок. Встановлено, що при додавання соєвого ізоляту у кількості 13,2% до зразка «Ово» зростає кількість білку, що в свою чергу позитивно сприяє на організм людини. Оскільки дане співвідношення забезпечує на 35.2% організм людини в білку з урахуванням калорійності раціону у 2500 кКал, тому є раціональним використанням даної рецептури для закладів ресторанного господарства.

Література

1. Вегетаріанство [Wikiwand] / Вегетаріанство. – 2014. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.wikiwand.com/uk/>
2. Українець А.І. Аюрведичні знання як унікальна цілісна система оздоровлення і лікування хвороб / А.І. Українець, Г.О. Сімахіна, Г.Є. Поліщук, Н.В. Науменко // Наукові праці Національного університету харчових технологій. – 2016. – Т. 22, № 2. – С. 117-123.