

ВИКОРИСТАННЯ НОВИХ ПАСТИЛЬНИХ ВИРОБІВ В ОЗДОРОВЧОМУ ХАРЧУВАННІ

ШАПОВАЛОВА Н.П.

Львівський інститут економіки і туризму, к.т.н., асистент

Одним із серйозних чинників погіршення ситуації щодо фізичного і психічного здоров'я населення в Україні є екологічна ситуація, умови життя сучасної людини, зниження якості харчових продуктів, що призводить до послаблення імунітету та розвитку хронічних захворювань. Останніми роками збільшилась кількість хворих на цукровий діабет. Фактичне споживання легкозасвоюваних вуглеводів людиною вище раціональної норми. Особливо висока частка їх в кондитерських виробках, зокрема пастильних, які є улюбленими ласощами, зокрема серед дітей. Останнє, разом з високим вмістом цукру та низьким вмістом вітамінів, макро- та мікроелементів, підтверджує необхідність збагачення пастильних виробів мікронутрієнтами, одночасно зі зменшенням частки цукру.

Враховуючи те, що 1/3 території України відноситься до біогеохімічних провінцій з дефіцитом йоду, особливої уваги заслуговує розробка кондитерських виробів, збагачених джерелами органічно зв'язаного йоду та інших мікроелементів, які зумовлюють нормальну функцію щитоподібної залози.

Пастильні вироби (зефір, пастила, збивний лукум) відносяться до найбільш улюблених і доступних солодоців. Завдяки порівняно низьким температурним режимам обробки вони є перспективними видами кондитерських виробів для надання їм оздоровчих властивостей та використання готової продукції в оздоровчому і профілактичному харчуванні як дітей, так і дорослих.

З метою збагачення пастильних виробів вітамінами, макро- і мікроелементами, запобігання та ліквідації дефіциту йоду в харчуванні, було розроблено рецептури нових виробів збагачених дієтичними добавками Цикорлакт та Ламідан.

Цикорлакт – суміш екстракту цикорію та сухого знежиреного молока. Головними компонентами цикорію є інуліну, олігофруктози та поліфенольні речовини, яким притаманна антиоксидантна активність, Р-вітамінні властивості. Висока харчова і біологічна цінність цикорію дозволяє вважати його важливою сировиною, природним біокоректором для використання у рецептурах продуктів спеціального призначення. Комбінування цикорію і молочної сировини доцільно не лише з огляду на підвищення білкової цінності кінцевого продукту. Інулін покращує засвоєння організмом кальцію. Це є запорукою використання цикорно-молочних продуктів у складі нових пастильних виробів для профілактики остеопорозу та обмеження накопичення в кістковій тканині стронцію. Останнє, особливо актуальне в

умовах хронічної дії малих доз радіації, які існують в деяких регіонах України.

Введення Цикорлакту до складу нових виробів дозволяє не тільки покращити смак та запах готових виробів, а саме надати їм приємний кавовий присмак, але і знизити енергетичну цінність виробів за рахунок зменшення в рецептурах цукру на 7-10%.

Ламідан, завдяки високому вмісту альгінових кислот, які здатні зв'язувати воду, використаний у рецептурах пастильних виробів в якості піноутворювача та драглеутворювача пінних мас. Раціональна кількість Ламідану, яка дозволила покращити консистенцію готових пастильних виробів та збагатити їх органічно зв'язаним йодом складає 0,5%. Нові пастильні вироби з Ламіданом довше зберігають свою консистенцію та високі органолептичні властивості.

Підтвердження оздоровчого впливу на стан здоров'я та організму людини доведено проведеними експериментальними дослідженнями. Апробація нових пастильних виробів проводилась Інститутом фітотерапії Ужгородського національного університету у школах Закарпатської області. Комплексне обстеження включало загально клінічне обстеження, визначення екскреції йоду з сечею, фізіологічного та психологічного компоненту, загального рівня здоров'я та працездатності учнів.

Проведені експериментальні дослідження свідчать, що у школярів, дефіцитної за йодом Закарпатської області, які отримували протягом 2 місяців нові пастильні вироби порівняно з контрольними групами, кількість гострих захворювань зменшилась (на 12,3%), підвищились показники функціонального стану дихальної системи (на 21,7%) та м'язової сили (на 25%), покращилась працездатність.

Таким чином, з метою профілактики йододефіцитних захворювань та народження здорового покоління, профілактичні заходи з використанням пастильних виробів збагачених Ламіданом та Цикорлактом доцільно проводити починаючи з вагітності. Тільки за таких широких умов профілактики йододефіциту можна зберегти здоров'я людей і нації, що проживає в геохімічних провінціях з дефіцитом йоду.