

МЕД ЯК ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ІНГРЕДІЄНТ У СУЧАСНІЙ ХАРЧОВІЙ ПРОМИСЛОВОСТІ

**Роман СВЯТНЕНКО, к.т.н., Андрій МАРІНІН, к.т.н., с.н.с.,
Ульяна БАНДУРА, к.т.н., доцент
НУХТ, м. Київ**

Виклад основного матеріалу. Застосування функціональних інгредієнтів в харчових продуктах, все більше привертають увагу споживачів, особливо з точки зору здорового способу харчування. Поняття «функціональна їжа» відображає клас продуктів, які сприяють покращенню різних функцій метаболізму людини, підтримці роботи певних органів чи запобіганню конкретних захворювань, окрім своїх основних поживних властивостей [1].

Використання меду як природнього функціонального інгредієнту, може відігравати ключову роль у збільшенні харчової цінності отриманого продукту. Завдяки пре біотичним властивостям, що притаманні його олігосахаридним компонентам, він може сприяти збільшенню кількості корисних пробіотичних бактерій, таких як біфідобактерії та лактобактерії, у кишковому тракті людини. Таке підтримання здорової мікрофлори кишківника може мати позитивний вплив на загальний стан здоров'я та функціонування імунної системи [2]. Крім того, мед може використовуватися як природня добавка для покращення енергетичного обміну в організмі, оскільки він містить природні цукри, які швидко засвоюються та надають енергію організму, що є особливо важливий у сучасному світі, де люди часто стикаються зі стресом та втомою.

Додавання меду в кількості 10% в йогурті [3] показали, що поживна цінність отриманого продукту підвищилася та становила 2,73 % жиру, 20,54 % загальної кількості сухих речовин, 0,32 % золи, 4,49 % клітковини та загальну кількість молочнокислих бактерій $5,3 \times 10^8$ КУО/мл порівняно з контролем. При цьому середній вміст білка зріс від 3,15 до 4,34 % за рахунок синтезу амінокислот, що утворюються в результаті взаємодії компонентів функціонального інгредієнту з йогуртовими культурами під час бродіння [3].

Автори [4] стверджують, що споживання суміші соєвого йогурту-меду може бути перспективним підходом до втрати ваги та покращення метаболічного середовища протягом тривалого періоду часу, незалежно від статі, віку та діагностованих симптомів метаболічного синдрому.

Не зважаючи на перспективи використання меду як функціонального інгредієнта у сучасній харчовій промисловості слід враховувати, що додавання меду повинно бути в нормованій кількості, оскільки він містить велику кількість цукрів і може призвести до надмірного споживання калорій та збільшення ризику розвитку ожиріння та цукрового діабету.

Висновки. Встановлено, що мед є перспективним функціональним інгредієнтом у харчовій промисловості, особливо при виробництві йогурту, адже його додавання сприяє підвищенню його поживної цінності та позитивно впливає на склад білків та молочнокислих бактерій.

Література:

1. Sarkar S, Candra S. 2019. Honey as a functional additive in yoghurt – a review. *Nutrition & Food Science*. 50(1): 168–178.
2. Güleç, H., & Sarper, F. (2022). Honey as a Functional Food; Its Culinary Status. *Turkish Journal of Agriculture-Food Science and Technology*, 10(8), 1426–1433.
3. Sarkar, S., & Chandra, S. (2019). Honey as a functional additive in yoghurt – a review. *Nutrition & Food Science*, 50(1), 168–178.
4. Koohkan, S., Baer, M., Vitolins, M.Z., König, D., Bisse, E. and Berg, A. (2015). Influence of soy protein intake on blood isoflavone levels, thyroid and sex hormone concentrations in women, Poster Presented at the American Women Healthcare and Fitness Summit, San Francisco, 20–22 July.