

8. Харчова цінність розроблених екструзійних гречаних пластівців

Євгенія Ковтун, Оксана Шульга

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Сухі сніданки займають важливе місце в раціоні багатьох людей завдяки їх простоті приготування та відносно невисокій вартості. Як і інші злакові каші швидкого приготування, екструзійні гречані пластівці зберігають в собі велику частину корисних властивостей та мають відмінний смак.

Матеріали і методи. У ході дослідження було використано такі методи: органолептичний, аналітичний, статистичний та синтезу наукової інформації. Основними рецептурними компонентами є крупа гречана, солод ячмінний, вода, цукор та сіль.

Результати. Екструзійні гречані пластівці містять більшу кількість білка та вітамінів ніж у пластівцях швидкого приготування [1]. Екструзійні гречані пластівці легко засвоюються організмом та не містять глютену, що дозволяє їх вживати людям з целиакією або іншими харчовими алергіями.

Результати дослідження хімічного складу основних нутрієнтів екструзійних гречаних пластівців наведено у таблиці.

Таблиця 1 - Порівняльний хімічний склад основних нутрієнтів екструзійних та гречаних пластівців швидкого приготування

Харчова цінність на 100 г продукту	Гречані пластівці швидкого приготування	Екструзійні гречані пластівці
Білки	5,8 г	8,6 г
Жири	1,5 г	2,6 г
Вуглеводи	82 г	79,4 г
Калорійність	364,7/1524,4 ккал/кДж	375,4/1569,2 ккал/кДж
Вітаміни	В ₁ , В ₂ , В ₃ , Е	В ₁ , В ₂ , В ₃ , В ₆ , РР, Е, Р
Мінерали	Са, Fe, Mg	Mg, Ca, Fe, Zn

За органолептичними показниками екструзійні гречані пластівці мають приємний смак і аромат, хрустку текстуру та мають коричневий колір. Колір обумовлюється додаванням солодового екстракту, під впливом меланоїдинових основ. Меланоїдини виконують ті ж функції, що й харчові волокна, зокрема, поліпшують процес травлення та стимулюють ріст корисних біфідобактерій, що свідчить про їх пребіотичні властивості [2]. Суттєвою перевагою розроблених пластівців є їх готовність до споживання.

Висновки. Отже, досліджувані пластівці мають вищу харчову, зокрема біологічну цінність у порівнянні з пластівцями швидкого приготування. Розвиток галузі сухих сніданків є перспективним напрямком і по нині актуальним.

Література

1. Дослідження безпечності екструдатів на основі круп'яної сировини / Н.А. Дзюба, О. В. Буняк // Таврійський науковий вісник. Серія: Технічні науки. — 2022, № 6.— С.59-67. DOI <https://doi.org/10.32851/tnv-tech.2022.6.8>
2. Вплив екструзійної обробки на якість ферментованого житнього солоду / Д. Місянкіч, Б. Андрущенко, Д. Угримова // Праці Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного. – 2019, № 19, 2. – С. 153-159