

ПОЛІПШЕННЯ ЯКОСТІ ОВОЧЕВИХ СТРАВ

Київський державний торговельно-економічний університет

Розкрито проблему дефіциту білка в раціонах харчування. Запропоновано використання соєвих добавок для вирішення цієї проблеми. Наведено розроблені рецептури овочевих страв з використанням соєвих добавок.

Серед факторів харчування особлива роль відводиться білкам. Це незамінні компоненти харчування, що забезпечують пластичні та енергетичні потреби організму людини. Аналіз структури харчування населення України виявив його розбалансованість та недостатню кількість білка в раціонах. Відбувається поступове заміщення білків тваринного походження білками хлібобулочних, макаронних та круп'яних виробів на фоні низького споживання їх природних збагачувачів - бобових культур. Особливо це стосується бої, білки якої за своїм складом прирівнюються до білків м'яса. Споживання білків бобових складає лише 2 % від загальної кількості споживання рослинних білків. Кількісний дефіцит і білкового харчування населення посилюється його якісною неповноцінністю та>. Також спостерігається суттєве зниження енергоємності раціонів населення України. На цьому фоні відмічається відносно високий рівень споживання жирів та простих вуглеводів поряд з недостатнім включенням у раціони білка, клітковини, пектину, мінеральних речовин. Деформація харчових раціонів спричиняє подальший розвиток у населення серцево-судинних, шлункових, онкологічних захворювань. У причині їх виникнення експерти ВОЗ відводять 50 % незбалансованому харчуванню. Для України ця проблема є особливо важливою, оскільки за статистичними даними сьогодні 57 % дорослого населення країни помирає від серцево-судинних захворювань. Наведені дані доводять необхідність раціоналізації структури білкового харчування населення України, направлену на ліквідацію дефіциту білка та його якісної неповноцінності.

Загальноновизнаним в усьому світі шляхом, це характеризує нову політику в раціоналізації білкового харчування населення, є використання нових джерел білка. Найбільш перспективним із них є соєві боби. Вони є унікальним джерелом білка з високим його вмістом. Досвід виробництва харчових форм із соєвих бобів та впровадження сучасних технологій їх переробки показали, до із соєвих бобів можна одержати різноманітні білкові продукти для виробництва харчів. У економічно розвинутих країнах створено розширене виробництво соєвих білкових продуктів, таких як соєві ізоляти, соєві концентрати, харчове напівжирне, знежирене та текстуроване соєве борошно. Ці продукти знайшли широке використання в багатьох галузях харчової промисловості. Поряд з цим у країнах Південної Східної Азії історично склалися технології переробки соєвих бобів для одержання соєвого молока та продуктів його подальшої переробки. Соєві боби з позицій кількості та якості є єдиною рослиною сировиною, яка з науково обґрунтованих принципів може використовуватися в

харчовій промисловості та масовому харчуванні як повноцінний білковий збагачувач. Це підтверджує необхідність розвитку даної галузі в нашій країні.

Клінічні дослідження довели гіпохолестеринемічний ефект соєвих білків. Також доведено специфічну дію соєвих білків та доцільність їх використання в харчуванні людини для профілактики порушень обміну холестерину та розвитку, атеросклерозу. За результатами епідеміологічних досліджень, що були представлені на конференції Національного інституту раку США в 1990 р. встановлена пряма залежність частоти проявів раку від рівня споживання соєвих продуктів. З урахуванням результатів експериментальних досліджень на лабораторних тваринах учасники конференції дійшли висновку, що споживання соєвих продуктів може відігравати важливу роль у профілактиці ракових захворювань.

Це зумовлено речовинами антиканцерогенної дії, що містяться в соєвих бобах. До таких речовин належать фітати, фіто стерол, ізофлавоїни. Останнім часом найбільшу увагу вчених завдяки антиканцерогенному ефекту привернули ізофлавоїни. Як показали експериментальні дослідження, саме в них ефективність антиканцерогенної дії виявилася найбільш вираженою. \ Профілактична дія продуктів переробки сої на організм людини дозволяє не лише покращувати харчову цінність продукції масового харчування, а б розробляти продукцію лікувального та профілактичного профілю. При цьому наявність широкого асортименту продуктів переробки соєвих бобів надає практично необмеженої можливості їхньому використанню в харчових виробництвах

Отже, доцільність впровадження соєвих продуктів у харчування людини не викликає сумніву. Проте важливо використовувати продукти вітчизняного виробництва, що мають деякі переваги над імпортною продукцією. Вітчизняні соєві продукти не містять консервантів, які негативно впливають на організм людини. Це доступні продукти, які можна одержати без затримок у будь-якій кількості. Економічно важливою перевагою вітчизняних соєвих продуктів є порівняно невисокі ціни.

У останній час на українському ринку товарів та послуг з'явилося багато продуктів переробки сої, які були розроблені українськими науково-дослідними інститутами, науково-виробничими об'єднаннями та іншими підприємствами. Ці продукти можна використовувати як білкові та вітамінні збагачувачі для продуктів харчування. Одеським інститут біотехнології розроблено соєве напівзнежирене борошно, соєво-білковий жировий збагачувач та сою смажену, а Акціонерним товариством "Українська соя" налагоджено виробництво цих продуктів на Білгород-Дністровському комбінаті харчових концентратів. Київським інститутом теплофізики розроблено концентрати соєво-овочеві, НВО "Масложирпром" розробило шрот соєвий високопротеїновий, НВО "Еліта - молочні соєві продукти, а саме: соєве молоко та соєвий сир. На всі ці продукти затверджено технічні умови.

Нами були проведені дослідження з приводу використання соєвого напівзнежиреного борошна та соєво-білкового жирового збагачувача, розробленого АТЗТ "ОБІ" під час виробництва страв з овочів та кулінарних соусів для білкового збагачення других страв. У результаті досліджень було зроблено висновок, що для виробництва соусів, слід використовувати соєве борошно, а для овочевих

страв - соєво-білковий збагачувач.

Досліджуючи використання соєво-білкового збагачувача під час виробництва страв із овочів, ми вирішили зупинитися на супах-пюре, а саме: суп-пюре з моркви та суп-пюре з кабачків. У рецептури супів вводилися добавки соєво-білкового збагачувача в кількості 10, 15, 20 % . Спираючись на органолептичні показники одержаних страв найдоцільніше зупинитися на добавці у кількості 15 % . Рецептури контрольних та досліджуваних страв наведено в таблиці.

Рецептури досліджуваних супів-пюре з добавкою
соєво-білкового збагачувача

Сировина	Рецептури супів-пюре			
	Суп-пюре з моркви		Суп-пюре з кабачків	
	контроль		контроль	Дослід
Гарбуз	-	-	260	221
Морква	320	272	20	20
Масло вершкове	30	30	30	30
Петрушка (корінь)	10	10	10	10
Яйця	16	16	16	16
Молоко	200	200	200	200
Цибуля ріпчаста	20	20	20	20
бульйон	650	650	750	750
Борошно пшеничне	20	20	30	30
Соєво-білковий		48	-	39
Вихід	1000	1000	1000	1000

Було проведено органолептичну оцінку супів-пюре та зроблено висновок, що органолептичні показники супів з добавками соєво-білкового збагачувача достатньо високі, як і в контрольних зразках. Аналіз результатів розрахунку хімічного складу виробів показує, що внаслідок додання соєвого збагачувача в кулінарні вироби збільшується вміст багатьох цінних для організму людини речовин,

Таким чином, можна дійти висновку, що використання соєво-білкового збагачувача під час виробництва овочевих супів-пюре дає можливість збагатити ці страви багатьма цінними для організму людини речовинами, не погіршуючи при цьому органолептичних показників.

Отримано 01.07.98.ХДАТ0Х,Харків.

© Кравчук Н.М., Грищенко І.М., Шевченко О.В.,1998.