

УДК 641.85

СУЧАСНІ НАПРЯМИ ТЕХНОЛОГІЇ ДІЄТИЧНИХ НАПОЇВ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

*Корецька І.Л., кандидат технічних наук,
доцент кафедри технології ресторанної і
аюрведичної продукції
Національний університет харчових технологій*

В період останнього десятиліття режим харчування людства значно змінився. До нього входять такі продукти, як м'ясо, риба, люди почали збільшувати більше білку, вуглеводів, жирів. У зв'язку із цим різко підвищилася кількість одержуваних калорій.

Разом із тим, у зв'язку із тим, що відбувається процес безконтрольного споживання висококалорійної їжі – це призводить до зростання кількості людей із зайвою вагою. Причиною цього є те, що при складанні добового мені пропонується менше вітамінів і мінеральних речовин, адже овочі, зокрема овочеві соки, у які переходять всі корисні речовини свіжих овочів, допомагають в боротьбі з надлишками ваги.

У фруктово-ягідних і овочевих соках зберігаються легкозасвоювані вуглеводи, мінеральні солі, мікроелементи, органічні кислоти, пектини і частина вітамінів тих плодів і ягід, із яких вони виготовлені. Використовуються майже в усіх дієтах, тому що збуджують апетит, стимулюють травлення, забезпечують організм цінними харчовими речовинами, їхня дія посилюється при наявності в них

м'якоті. Плодово-ягідні суміші (сік з м'якоттю) зберігають властивості свіжого плоду [1].

Заклади ресторанного господарства України пропонують своїм гостям прохолодні напої до яких традиційно входять соки. Харчова цінність соків полягає у високому вмісті в них легкозасвоюваних вуглеводів (глюкоза, фруктоза, сахароза та ін.), комплексу водорозчинних вітамінів (аскорбінова, фолієва, нікотинова і пантотенова кислоти, каротин, тіамін, рибофлавін та ін.), мінеральних солей, пектинових речовин, органічних кислот, ароматичних сполук. Найпопулярніші соки, що виробляються з плодів разом з м'якоттю апельсиновий, томатний та ін. В таких соках, окрім інших корисних речовин, зберігаються клітковина і пектинові речовини, які стимулюють роботу кишковика [1, 3].

Таблиця 1 – Вітамінне забезпечення при вживанні популярних соків

Вітамін и	добова норма, мг	Апельсиновий сік		Томатний сік	
		вміст мг/ 100 г	добове забезпе- чення,%	вміст мг/ 100 г	добове забезпе- чення,%
Провітамін А (каротин)	1,5	0,28	18,67	0,5	2,68
Вітамін В ₁	1,3-2,6	0,08	4,00	0,4	10,00
Вітамін РР	15-20	0,3	2,00	0,7	35,00
Вітамін Е	12-15	0,2	1,48	0,75-4	150,00
Вітамін С	70-100	6	7,06	до 75	937,00

Правильно приготовлений овочевий сік за своїм вітамінним складом мг/ % значно перевищує цитрусові плоди. Соки зберігають усі поживні речовини, які є в свіжих плодах, ягодах і овочах, та

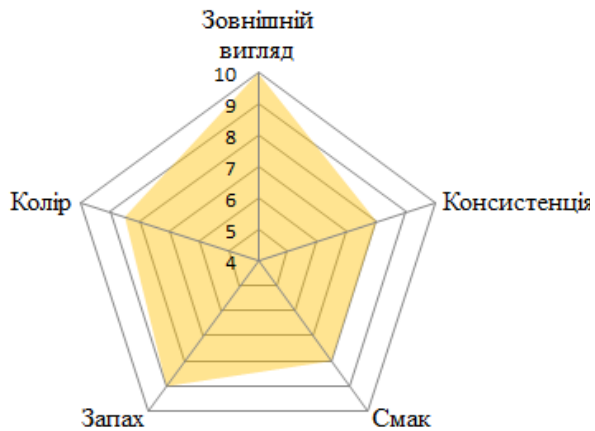
легко засвоюються організмом. Проведений аналіз найпопулярніших соків в закладах ресторанного господарства показав високе добове вітамінне забезпечення напоїв. Як видно з таблиці, томатній сік не поступається апельсиновому а по забезпеченню вітамінів Е та С перевищує конкурента в десятки разів.

Харчова цінність визначається не лише вмістом біологічно активних харчових речовин (нутрієнтів), але й їх співвідношенням, засвоюваністю і доброякісністю.

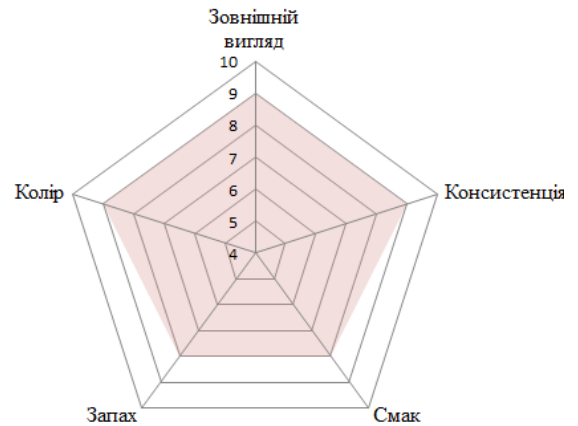
Дієтологи радять своїм пацієнтам кожного дня вживати свіжоприготовлені соки. Це активізує роботу шлунково-кишкового тракту.

Особливість засвоєння овочевих соків полягає в тому, що вони не тільки легко засвоюються організмом, але й сприяють повнішій засвоюваності основних харчових речовин, що містяться в інших продуктах. Для поліпшення травлення доцільно вживати розбавлені овочеві соки, особливо особам із зниженою секреторною функцією шлунку. Ці овочеві продукти мають виражену спроможність активізувати секреторну функцію шлунку [3,4].

Але не всім подобаються такі соки. Ми спробували розібратись чому. Проведені дослідження органолептичних показників (за 10 бальною шкалою, критичний ліміт 4,0 бала) [2, 5] показали, що критерії якості зразків майже однакові (відхилення складає 1,97%). Отриманні результати повністю підтвердили прислів'я «На смак та колір друзів немає».



Апельсиновий сік (S=378 бал²)



Томатний сік (S=370 бал²)

Рис. 1 – Профілограми та критерії якості зразків соків

Окрім натурально вижатих соків із овочів технологами та кулінарами розроблено низку рецептів для приготування напоїв, у яких овочі сполучаються з різними плодами і ягодами.

Приготування деяких неосвітлених соків без гомогенізації (тобто без обробки, що має за мету приведення до однорідності всієї маси продукту) робить їх недостатньо придатними й приємними для вживання. Виходить не сік у звичайному розумінні, а густа напіврідка маса, не дуже придатна для вживання й без приємного смаку. Для покращення органолептичних показників у деяких країнах, зокрема в Болгарії, стали додавати до такої плодової маси 40-60 % води або цукрового сиропу (і отримувати напій – «нектар»).

Напої, що подаються в ресторанах, відповідно до температури подачі, подаються при температурі від + 2 ° С до + 10 ° С. В таких напоях зберігаються вітаміни та майже всі інші корисні речовини. З появою холодних напоїв суспільство стало більш цивілізованим, адже не потрібно вигадувати, як в спекотну погоду догодити собі або просто скуштувати напій, посмакувати його без вмісту алкоголю, але якщо він і є, тобто в коктейлях, то це надасть напою тільки особливої пікантності та розмаїття.

Список використаної літератури:

1. Основи фізіології та гігієни харчування: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2021. – 138 с.

2. Корецька І.Л., Зінченко Т. В. Літ. твір «Рекомендації щодо використання профілограм для оцінювання якості виробу»©. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 74803, від 17.11.2017.

3. Наказ Міністерство охорони здоров'я України «Про затвердження Вимог до тверджень про поживну цінність харчових продуктів та тверджень про користь для здоров'я харчових продуктів» (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0745-20#Text>)

4. Баланси та споживання основних продуктів харчування населенням України: статистичний збірник. Державна служба статистики України, 2021 [вебсайт]. URL: [http:// www.ukrstat.gov.ua/](http://www.ukrstat.gov.ua/) (дата звернення 14.10.2022).

5. Технологія та лабораторний практикум кондитерських виробів і харчових концентратів: навч. посіб. / за ред. проф. А.М. Дорохович і проф. В.М. Ковбаси. – К.: Фірма «ІНКОС», 2015. – 632 с.