



АНАЛІЗ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ СОЛОДКИХ СТРАВ

В.В. Польовик, асистент

Я.Ю. Бендас, студент

І.Л. Корецька, к.т.н., доцент

Національний університет харчових технологій

Харчова цінність солодких страв залежить від харчової цінності продуктів, що входять до їх складу. В сучасній українській кухні для приготування солодких страв використовують свіжі, сушені й консервовані плоди і ягоди, фруктово-ягідні сиропи, соки, екстракти, які містять різні мінеральні речовини, вітаміни, вуглеводи, ефірні олії, харчові кислоти і барвники. До складу деяких солодких страв входять молочні продукти – молоко, вершки, сметана, вершкове масло, сир, а також яйця, крупи, багаті на білки й жири, і мають високу калорійність. Ароматичними і смаковими речовинами солодких страв є ванілін, кориця, цедрa цитрусових, лимонна кислота, кава, какао, вино, родзинки, горіхи тощо.

За складом і способом приготування солодкі страви класифікують на:

- ✓ натуральні плоди;
- ✓ узвари й сиропи;
- ✓ солодкі страви з речовинами, здатними утворювати драглі;
- ✓ гарячі солодкі страви.

За температурою подавання всі страви цієї групи поділяють на гарячі (55°C) й холодні (10-14 °C).

Страви мають солодкий смак завдяки вмісту різних цукрів: цукрози, глюкози, фруктози. Проте слід пам'ятати, що середня потреба дорослої людини в цукрах не повинна перевищувати 100 г на добу, надмірне споживання їх призводить до відкладання жиру, підвищення рівня холестерину в крові та інших негативних явищ. Фруктоза, глюкоза і мальтоза мають меншу здатність накопичувати в організмі жири, тому найціннішими вважають солодкі страви, до яких входять молоко, свіжі і консервовані плоди та ягоди, плодово-ягідні соки. Солодкі страви, приготовлені із свіжих плодів та ягід, підсилюють виділення травних соків і сприяють кращому травленню.

Широке розмаїття використовуваної сировини дозволяє приготувати страви різної калорійності, з неоднаковим змістом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і вдало сполучити їх з іншими стравами меню відповідно до вимог раціонального харчування.

Харчова цінність плодів висока, оскільки вони містять цукри (до 9%) в основному у вигляді фруктози, вітаміни С, В₂, В₁₂, РР, β- каротин. Вони містять також мінеральні речовини (0,6%), зокрема цінні для організму людини солі калію, заліза, магнію, натрію, кальцію та фосфору.

Аналіз харчової цінності солодких страв показав недостатній вміст білків (0,4-6,1 г) в стравах. Підвищення цього показника можливе за рахунок використання нетрадиційної рослинної сировини.

Важливим аспектом також є те, що солодкі страви, приготовлені із свіжих плодів та ягід, підсилюють виділення травних соків і сприяють кращому травленню.

Таблиця

Харчова цінність солодких страв

Найменування страви	Вміст, г			
	Білків	Жирів	Вуглеводів	Енергетична цінність, Ккал
Пудинг шоколадний	2,9	3,1	3,1	115,0
Суфле із яблук	4,3	9,2	31,9	233,9
Млинчики	6,1	12,3	26,0	232,5
Яблука смажені в тісті	1,5	1,2	30,3	141,0
Крем білковий	2,8	10,4	17,4	175,0
Желе з чорниці	2,7	-	17,1	78,5
Мус з суниці	3,1	-	22,7	102,6
Самбук сливовий	1,8	0,2	21,6	90,3
Кисіль малиновий	0,4	-	19,2	50,1
Компот чорної смородини	0,4	-	23,8	99,5
Фруктові салати (груша, яблуко, абрикос, ананас)	0,51	0,03	12,05	55,5

Солодкі страви є важливим джерелом вуглеводів та мінеральних речовин. Вони легко засвоюються і в багатьох випадках є корисними під час вживання. Тому для їх приготування доцільно пропонувати використання сучасних видів нетрадиційної рослинної сировини, вивчати різні режими їх приготування та подальше їх вдосконалення для розширення асортиментного мінімуму.

Список літератури

1. Химический состав пищевых продуктов. Книга 1. Автор: Скурихина И.М. Издательство: М.: Агропромиздат Год издания: 1987. С- 224.
2. Мой здоровый рацион. Таблицы калорийности и химического состава продуктов питания. [Электронный ресурс] // Портал United States Department of Agriculture, USDA. Публічна інформація. Режим доступа: http://health-diet.ru/base_of_food/sostav/2973.php. Дата звернення 06.10.2015р.