

## 45. ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ПРОРОСТКІВ ЗЕРНА У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

Пасічник Д., магістрант,  
Фурманова Ю.П., к.т.н.,

*Національний університет харчових технологій  
(НУХТ), м. Київ*

Усе більшою популярністю серед населення нашої країни користується здоровий спосіб життя і здорове харчування, як його складова. Кожен вкладає своє розуміння у ці слова, але пріоритетним завданням науковців є підтверджувати модні теорії ґрунтовними науковими дослідженнями.

Часто відмовляючись від їжі тваринного походження, люди надають перевагу бобовим, оскільки останні містять значний вміст білків. Проте, слід пам'ятати про антипоживні речовини, які містяться в бобових і можуть зашкодити здоров'ю. Одним із методів зниження вмісту антипоживних речовин є пророщування насіння бобових культур.

Для досліджень використовували насіння бобових культур, пророщували їх та досліджували на вміст антипоживних речовин.

У насінні бобових присутні інгібітори протеаз. Вони перешкоджають перетравлюванню білка в організмі людини. Саме тому приготування бобових таке тривале в часі, а їжа на їх основі часто викликає метеоризм та здуття. Науковцями доведено, що підвищений рівень білка у насінні бобових свідчить і про високий вміст інгібіторів протеаз [1].

Існує ряд способів зниження антипоживних речовин і покращення поживної цінності бобових. Серед них замочування, пророщування, ферментація та тривала термічна обробка [2].

При тривалій термічній обробці втрачаються не лише інгібітори протеаз, але й корисні для організму речовини: вітаміни, ферменти. Замочування лише знижує вміст антипоживних речовин. Ферментація – досить тривалий і складний процес.

**Висновок.** Нами було використано пророщування, як спосіб підвищення поживної цінності бобових. У результаті проведених досліджень було розроблено рецептури борошняних виробів на основі пророщених бобів зі спеціями для закладів ресторанного господарства.

### Література

1. Возиян, В.И. Питательная ценность сортов сои, гороха, фасоли и содержание в них антипитательных веществ / В.И. Возиян, М.Г.Таран, М.Д.Якобуца, Л.П.Авадэний // Научно-производственный журнал «Зернобобовые и крупяные культуры», №1 (5) – 2013 г.

2. Колесник Н.В. Как снизить содержание антинутриентов в пищевых продуктах. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://biohimik.net/kak-snizit-soderzhanie-antinutrientov-v-pishchevykh-produktakh>; 2013 р.