

## РОЗШИРЕННЯ АСОРТИМЕНТУ ДІЄТИЧНИХ СОЛОДКИХ СТРАВ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА ПРИ ГОТЕЛЯХ

**А. В. Романюк**

**О.С. Пушка**

*Національний університет харчових технологій,*

*Київ, Україна*

Здорове та повноцінне харчування сьогодні є одним із ключових елементів життєдіяльності та довголіття. Тенденція до споживання страв, збагачених корисними нутрієнтами спостерігається у всьому світі. Зменшення кількості споживання цукру, солі, транс-жирів позитивно впливає на відновлення водно-сольового балансу, зменшення ризику кардіологічних захворювань, порушення обміну речовин та ін. Особливо важливими дані обмеження є для людей, які мають схильність до розвитку або страждають на цукровий діабет.

На основі проведеного аналізу соціологічного опитування серед гостей готелів м. Києва та літературних даних, встановлено, що проблема забезпечення асортиментом солодких страв у закладах ресторанного господарства для постояльців, що хворіють на цукровий діабет або мають схильність до ожиріння є досить актуальною [1].

Цукровий діабет є поширеним хронічним захворюванням, в результаті якого рівень глюкози в крові зростає внаслідок порушення продукції інсуліну або нечутливості до нього, тобто спостерігають неповне перетворення глюкози в енергію [2].

Всього існує шість типів діабету (рис.1), проте в клінічній практиці найчастіше зустрічаються діабет I та II типу.

Цукровий діабет I типу розпочинається з дитячого або підліткового віку. Підшлунковою залозою виробляється недостатня кількість інсуліну або він повністю відсутній. У клітинах підшлункової залози, які виробляють інсулін, відбуваються зміни, спричинені генетичними механізмами, чинниками навколишнього середовища та вірусними інфекціями, які дитина чи підліток перенесли.

Цукровий діабет II типу спостерігають майже у 90–95 % хворих, його діагностують у дорослих старше 40 років. Підшлункова залоза виробляє достатню кількість інсуліну, але клітини організму не реагують належним чином, оскільки вони є резистентними до інсуліну [2].



**Рис. 1** – Типи цукрового діабету

При цукровому діабеті необхідно дотримуватись дієти №9. При цьому категорично заборонено вживати їжу, яка одночасно містить велику кількість жирів та вуглеводів (шоколад, кондитерські вироби, вершкове морозиво).

Поживна цінність солодких страв визначається головним чином вмістом цукрів (глюкози, фруктози, мальтози, сахарози). Проте за рахунок цукру повинна відшкодуватися

приблизно 1/3 добової потреби у вуглеводах, так як надлишок їх призводить до відкладення жиру, підвищення рівня холестерину в крові й іншим негативним явищам. Це стосується головним чином сахарози. Фруктоза й мальтоза меншою мірою використовуються організмом для відкладання жиру, тому чинять менший вплив на рівень холестерину в крові.

Солодкі страви прийнято споживати після основного прийому їжі. Це зумовлено тим, що надлишкова кількість цукру гальмує процес виділення шлункового соку та водночас пришвидшує виділення підшлункового соку. Головна роль десертів полягає у підвищенні виділення травних соків, що сприяє кращому травленню.

Класифікують солодкі страви на дві категорії: холодні (температура подавання - 10-15°C) та гарячі (з температурою подавання - 65-70 °C).

В свою чергу холодні страви поділяють на:

- Свіжі та свіжоморожені фрукти та ягоди;
- Компоти, киселі;
- Желе, муси, самбуки;
- Креми, морозиво, збиті вершки та сматана.

В групі гарячих солодких страв виділяють:

- Суфле, пудинги;
- Страви з яблук, страви з кисломолочного сиру;
- Борошняні страви;
- Солодкі запіканки;
- Каші з плодами чи ягодами.

Найбільш поширеними групами страв, що споживаються під час сніданків, обідів або вечері в закладах ресторанного господарства є запіканки, млинці, панкейки, сирники. Тому, нами було вирішено удосконалити ці страви, замінивши цукор на підсолоджувач.

На основі проведеного аналізу існуючого асортименту цукрозамінників і підсолоджувачів, запропоновано використання: фруктози, стевії та ерітриту в технології солодких страв.

Фруктоза це компонент цукру, який входить до складу фруктів, овочів та меду. За смаком фруктоза солодша в 1,5 рази за цукор. Випускається у вигляді білого порошку та має добрі розчинні властивості у воді. Фруктоза потребує тривалого часу для засвоєння, тому не викликає різких стрибків інсуліну в крові та дозволяється використовуватись при діабеті у незначній кількості, близько 45 г на добу.

Ерітрит - кристалічної природи, запах в ньому відсутній, а калорійність речовини мізерно мала. Рівень солодкості становить 70% порівняно зі смаком цукру, тому він не шкідливий при вживанні навіть в більшій кількості, ніж сахароза. Часто його комбінують зі стевією, оскільки ерітрит компенсує її специфічний смак. Отримана речовина є одним з кращих замінників цукру.

Стевію отримують з однойменної трав'янистої культури, яку називають «медова трава». Допустима доза на добу – до 4 мг на кожний кілограм людського ваги. До корисних властивостей стевії відноситься наявність в її екстракті вітамінів груп РР, В і С. Ці групи вітамінів відповідальні за регенерацію клітин, обмін речовин, зміцнення імунної системи.

Використання вищенаведених підсолоджувачів та цукрозамінників у технології солодких страв дозволить розширити їх асортимент та можливості споживання для різних вікових груп населення, і особливо для людей, що хворіють на цукровий діабет.

### Список літератури

1. Скрипченко, А.В. Інноваційний підхід до організації сніданку в рекреаційних готелях / А.В. Скрипченко, І.М. Медвідь, О.Б. Шидловська, Т.І. Іщенко // SWorld – December– 2019. - <http://dspace.nuft.edu.ua/bitstream/123456789/30868/1/%281%29.pdf>
2. Фадеєв П.О. Цукровий діабет. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, (Серія “Енциклопедія медичних знань”) - 2010. - 168 с.
3. Щеголь, І.М. Цукровий діабет / І.М. Щеголь // Медсестринство. 2019. № 1