

СУПЕРФУДИ ЯК ОСНОВА СМУЗІ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ

Анотація. В роботі обґрунтовано використання продуктів категорії superfood для приготування напоїв смузі оздоровчого напрямлення. Приводиться характеристика та харчова цінність ряду продуктів такої категорії. Наводяться приклади вживання та приготування напоїв смузі з компонентами суперфуд для людей з відповідними вадами здоров'я.

Ключові слова: смузі оздоровчого напрямлення, компоненти, суперфуд, комплексна товарознавча оцінка, харчова цінність продукції, напівфабрикати.

Summary: The work substantiates the use of superfood for the preparation of health-oriented smoothies. The characteristics and nutritional value of a number of products of this category are given. Examples of the use and preparation of smoothie drinks with superfood components for people with relevant health disorders are given.

Key words: healthy smoothies, components, superfood, comprehensive commodity assessment, nutritional value of products, semi-finished products.

Здорове харчування це основа життєдіяльності людини. Тільки харчування виконує функцію що забезпечує зростання, нормальний розвиток і життєдіяльність, сприяє зміцненню здоров'я людини, її довголіттю та профілактиці захворювань. Дотримання рекомендацій здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами є основою здорового способу життя та зменшує ризик хронічних захворювань, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, гіпертонічна хвороба, онкопатології тощо.

Регулярне споживання фруктів та овочів, горіхів, цільнезернових, клітковини, жирної морської риби, рослинного протеїну, оливкової олії знижує ризики багатьох хронічних захворювань та смертності від них[1].

Смузі — від англ. smoothie — «здорова» версія оздоровчої класичної суміші, головним компонентом якої є фрукти, ягоди, овочі, а також може входити сік, вода, молоко. Замість молока також до складу смузі може входити натуральний йогурт, а для веганських версій може бути використане кокосове або соєве

молоко. А в якості підсолоджувача — мед. Таким чином виходить, що до складу смузі входять тільки продукти з над можливостями. А такі продукти називають суперфудами. Тому смузі – це чудовий спосіб щодня отримувати суперфуди. Суперфуди (*англ. superfood* — «суперїжа») це умовна маркетингова назва категорії продуктів, які містять високі концентрації корисних нутрієнтів, тобто поживних речовин— білків та амінокислот, корисних жирів, вітамінів, мікроелементів, харчових волокон, фітонутрієнтів, які не просто ввести до щоденного меню.

Поняття *superfood* включає цілий перелік рослинних продуктів, максимально багатих вітамінами і корисними речовинами. При цьому далеко не кожен плід, овоч чи рослина, в якій міститься певна кількість вітамінів, можна назвати *суперфудом*. Продукти, що належать до цієї категорії, містять високу концентрацію корисних речовин, необхідних для здоров'я людини. Певний склад вітамінів, мінералів, антиоксидантів, амінокислот та інших речовин дозволяють організму людини отримувати все необхідне у потрібній кількості, навіть якщо харчування не буде надто різноманітним.

Найчастіше суперфуди використовують для приготування соків, десертів та смузі. Але найбільше користі вони приносять в складі смузі. Тому, що при приготуванні десертів продукти проходять термічну обробку і при цьому втрачають достатньо велику кількість поживних речовин; при приготуванні соку відбувається втрата клітковини яка формує клітину рослини. А з втратою клітковини організм позбавляється цієї цінної речовини яка чистить організм від токсинів і шлаків. Потрапляючи в організм клітковина не тільки працює санітаром організму, але принагідно регулює рівень цукру та холестерину у крові; стабілізує артеріальний тиск. А в процесі приготування смузі суперфуди зберігають всі свої поживні властивості в повному складі і об'ємі тому, що приготування смузі не потребує теплової обробки, а в процесі подрібнення продукту сік перемішується з клітковиною до напівгустої консистенції. Також допускається вживання продуктів із категорії *superfood* у чистому вигляді, наприклад, якщо це ягоди, фрукти або овочі.

Вживання багатьох ягід, фруктів, рослин, зернових, бобових здатні не тільки підтримувати в організмі потрібний вітамінний баланс, але вони мають властивості запобігати розвитку таких серйозних хвороб як онкології, цукрового діабету, патологій серця та інших. Більшість продуктів, які за складом можна назвати суперфуд, досить екзотичні для мешканців нашої країни, наприклад, ягоди годжі, спіруліна чи гуарану. Але навіть серед звичних нам ягід, фруктів, овочів та насіння можна знайти такі, що містять вітаміни та корисні речовини у набагато більшій кількості, ніж інші продукти.

Багатьом здається, що суперфуди це продукти які зростають за кордоном але не в нашій країні. Але це не зовсім так. Кожен суперфуд має свій регіон зростання. У Бразилії росте асаї, в Мексиці, Австралії, Америці – чиа, в Гімалаї ростуть відомі ягоди годжі. До нашої країни ці смачні та корисні суперфуди потрапляють у замороженому, висушеному та сублимованому виді. Українська земля також дарує нам безліч продуктів категорії superfood, це: льон, насіння конопель, боби, лохина, чорниця, гарбуз та його насіння. Перелік продуктів, які приносять максимум користі, поступово розширюється, оскільки ще не всі дії певних речовин на організм людини вивчені.

Питанням розробки та дослідженню комбінованих напоїв типу смузі оздоровчого призначення присвячені роботи ряду вчених в галузі товарознавства, технології та медицини таких як: Грудської О.М., Шидловської В.П., Буда Ф.М. Подальший розвиток ці питання отримали в працях Рудавської Г.Б., Чуніхіної Н.М., Кириченко Л.С., Пересічного М.І., Пересічної С.М. Але ще залишається великий пласт роботи для вивчення питань можливості використання різноманітних варіантів поєднання таких продуктів для людей з різними потребами в них, наприклад, використання білково-вуглеводної молочної сировини, різноманітних рецептурних компонентів, які одночасно виконуватимуть функції технологічно та біологічно активних добавок, визначення комплексної товарознавчої оцінки напівфабрикатів та складових для приготування смузі оздоровчого спрямування, тощо[2]. До речі, як закордонні

так і вітчизняні вчені так і не визначилися, що собою являють смузі, чи це напій, чи це страва.

Отже, до категорії *superfood*, для приготування оздоровчих коктейлів входить досить велика і різноманітна кількість рослин, ягід, фруктів, насіння серед яких особливо виділяють: лохину, асаї, фізаліс, ківі, годжі; *серед овочів*: капуста калі, гарбуз; *насіння*: чіа, льон, коноплі, гарбузове насіння, гуарана; *злакові*: кіноа амарант, гречка; *водорості*: хлорела, спіруліна; *паростки*: ячмінь, вітграс; *олії*: амаранту, льону, кокосу, кунжуту, обліпихи. *бобові*: какао-боби, боби. Також до цієї категорії практично відносять всі горіхи, зокрема волоські, які широко ростуть на всій території України.

Звичайно, це далеко не повний перелік усіх суперфудів. Але навіть вказані види дають розуміння тієї користі, яка міститься в них. Всі ці продукти обов'язково є у меню вегетаріанців та веганів, що дозволяє підтримувати здоров'я на належному рівні.

Користь яку несуть перелічені фрукти, ягоди та насіння неоціненна і очевидна.

Капуста калі практично не має смаку, але при цьому кучерява красуня має залізо, магній, кальцій, вітаміни А, В6, К, що легко засвоюються, антиоксиданти і флавоноїди. Кале рекомендують вживати при анемії, виразці шлунку, підвищеному рівні холестерину та проблемах з гормональним фоном.

Лохина — багата на вітаміни та корисні речовини ягода росте на території України, як у дикій природі, так і в саду. У лохини міститься багато флавоноїдів, що благотворно впливає на серцево-судинну систему, знижуючи ризик розвитку захворювань серця. Цей продукт дуже корисний під час підвищеного стресу. Окрім лохини схожу дію мають журавлина та полуниця, які ростуть в українському кліматі.

Ківі. Зупиняє низку захворювань від серцевої недостатності, атеросклерозу до раку, а також дієвий у профілактиці хвороб Паркінсона і Альцгеймера; - останні дослідження норвезьких і японських дослідників виявили, що ківі виводить радіацію з організму, а також налагоджує сон. .

Чіа. Вживання в їжу насіння чіа забезпечує профілактику серцево-судинних і онкологічних захворювань, блокує запальні процеси в організмі, нормалізує стан нервової системи, зменшує ступінь тривожності і підвищує активність мозку. Чіа покращують метаболізм та допомагають знизити вагу. Популярність чіа цілком виправдана, враховуючи масу корисних властивостей, якими володіє це насіння. Продукт також чудово насичує та знімає почуття голоду, що так важливо при обмеженому харчуванні.

Гуарана — чудове джерело кофеїну, яке необхідне для бадьорості та поповнення енергії. Напій з гуарани має тонізуючу дію, здатний покращити фізичні здібності людини і надати сили. Насіння гуарани також використовують у терапії різних захворювань, а також як стимулятор — для зниження розумової та фізичної втоми, схуднення та підвищення спортивних результатів.

Какао-боби містять у собі масу антиоксидантів, необхідні для краси і здоров'я шкірного покриву, волосся, нігтів. рекомендуються людям, що перехворіли простудними захворюваннями, тому що склад корисних речовин допомагає відновлювати життєві сили. З-за високого вмісту калію какао рекомендовано до вживання людям з серцевою недостатністю. Крім цього, какао-боби виступають у ролі природного антидепресанту, підвищують настрій та допомагають впоратися зі стресом.

Кіноа — незамінна при діабеті, гіпертонії і тим, хто страждає від захворювань серця. Вживають її для профілактики онкологічних захворювань, анемії, затримки росту, випадіння волосся. В ній міститься рекордна кількість клітковини, калію, кальцію, цинку, марганцю, фосфору, вітамінів.

Горіх - багатий на кальцій, калій, магній та фосфор. Волоський горіх допомагає при авітамінозі і є корисним для суглобів. Однак волоський горіх не рекомендується людям із гострими захворюваннями кишечника. Це найпоширеніший в Україні горіх. Через високу калорійність, вживання горіхів варто обмежити тим, хто страждає на ожиріння.

Це не всі перераховані корисні властивості вказаних продуктів. Але навіть такий невеликий список дає розуміння тієї користі, яка міститься в них. Всі ці

продукти обов'язково є у меню вегетаріанців та веганів, що дозволяє підтримувати здоров'я на належному рівні.

Для приготування смузі оздоровчого напрямлення повинні входити всі вказані види суперфудів. Готують такі смузі, як і інші його види на рідкій основі. Але саме для смузі оздоровчого напрямлення в якості рідкої основи повинна бути вода. Крім води може бути зелений або трав'яний чай, фруктовий або овочевий сік. Для приготуванні смузі також використовують молоко, але воно не повинно бути тваринного походження, таке молоко для оздоровчих смузі не підходить. Використовувати необхідно рослинна молоко, наприклад, горіхове, вівсяне або рисове. Також в якості рідини може бути суміш води з соком, зеленим чаєм, або все тим же рослинним молоком взятими порівну.

Основні види оздоровчих смузі можуть бути на овочевій основі, ягідній, фруктовій, зерновій, тощо. При приготуванні смузі треба враховувати пропонувані поєднання різних компонентів які були визначені практичним шляхом. Відповідно до органолептичних і фізико-хімічних показників існує стала сполучуваність різних овочів, фруктів, ягід якою не потрібно нехтувати.

Овочеві смузі. На сьогодні свіжі овочі доступні в будь яку пору року у широкому асортименті, тому їх потрібно додавати до свого раціону у виді корисних густих напоїв – смузі протягом всього року. Натуральні дари природи віддають людям свою поживну цінність, вітаміни і мінеральні елементи в легкозасвоюваній формі. Овочеві смузі краще готувати з овочів з ніжним і м'яким смаком, такі як морква, гарбуз, шпинат, селера, цукіні, баклажани. До овочевих смузі для покращення смаку підійдуть фрукти. Готуючи такі смузі рекомендовано дотримуватися наступної пропорції: 70% овочів і 30% фруктів. Листову зелень також можна додати.

Рекомендовані поєднання компонентів для овочевого смузі

- морква – селера – яблуко
- морква – буряк – огірок – яблуко – салат, петрушка
- огірок – морква – яблуко – авокадо – шпинат
- салат – солодкий перець – яблуко – гарбузове насіння
- огірок – капуста – ананас.

Фруктове смузі. В процесі його приготування корисним буде додати овочів і листової зелені. Овочі можна замінити ягодами. Зелень і овочі необхідні для того, щоб зменшити цукрову складову фруктів, що сповільнить засвоюваність глюкози. Рекомендовано, що зелені повинно бути не більше 25-30%. Якщо її буде більше, це позначиться на смаку смузі.

Рекомендовані поєднання компонентів для фруктового смузі.

- банан – яблуко – полуниця (це класичний варіант смузі)
- банан – персик – огірок – салат
- яблуко – ківі – полуниця
- яблуко – полуниця – чорна смородина
- абрикос – яблуко – морква – шпинат
- банан – ананас – яблуко – шпинат
- банан – фініки – авокадо – какао-порошок – салат – мигдальне молоко – кориця (це приклад шоколадного смузі)

Ягідні смузі. До покращення таких напоїв добре підійдуть фрукти. Так,



готуючи овочевий напій дотримуйтесь таку пропорцію, 70% овочів і 30% фруктів. Колір ягідних смузі залежати від того яких ягід в ньому буде більше: черниці, малини, полуниці, смородини або інших ягід. Листову зелень також

можна додати. Кожна порція плодово-ягідного суперфуду заряджає вітамінами, антиоксидантами, антоціанами, біофлавоноїдами, жирними кислотами, каратиноїдами, полісахаридами та поліфенолами.

«Зелені смузі» таку назву мають напої, до складу яких входить тільки зелена маса) відсоток вмісту зелені, а також листових овочів має становити близько 80%. Решта припадає на фрукти або ягоди. Для приготування зелених смузі використовуються листові овочі. Сюди входять салати, мангольд, шпинат і зелене листя білокачанної капусти. Крім того, в такі смузі додають ще й різну зелень: петрушку, кріп, кінзу і м'яту. При приготуванні рекомендується спочатку збити рідку основу з листової зеленню, а потім покласти решту компонентів напою і знову збити.

Рекомендоване поєднання компонентів для зеленого смузі

- шпинат – ананас – банан – авокадо

- салат – огірок – манго
- листовий салат – зелене яблуко – банан
- салат – селера – солодке яблуко – шпинат – мигдальне молоко

Тонкощі приготування оздоровчих смузі на основі суперфудів.

В готовому смузі рідини не повинно бути занадто багато. Консистенція смузі на основі суперфудів повинна нагадувати густу сметану, це принципово важливо.

Смузі повинен бути тільки однорідним. Якщо в ньому плавають шматочки компонентів, це буде схоже на салат залитий водою.

Льоду у коктейлі не повинно бути тому, що надлишок льоду шкідливий для травлення особливо вранці на голодний шлунок.

Секрети естетики полягають у шляхетності кольору. Монокомпонентний смузі, буде радувати око, а змішаний з різнокольоровими компонентами може виглядати не дуже привабливо. Щоб уникнути цього в роботі наведені приклади поєднання продуктів. А маскувати колір можна сильно пігментованими компонентами – черницею, чорною смородиною, ожиною.

Занадто солодкого смаку смузі можна позбутися додавши до нього кислий ківі або ложку лимонного соку.

Правила приготування ідеального смузі не рекомендують використовувати більше чотирьох або п'яти інгредієнтів. Так, полуниця банан, вишня, мигдальне молочко – гарний склад; полуниця, банан, мигдальне молочко, шпинат, кавун і селера – дуже сумнівна комбінація.

Висновки і пропозиції. В результаті практично-аналітичних досліджень в роботі запропоновано для приготування напою смузі оздоровчого напрямлення використовувати продукти груп суперфудів, які мають неперевершені властивості для підтримки організму в належному стані. Регулярне вживання напоїв з використанням таких продуктів допоможе впоратися в тих випадках, коли організм перебуває у стані стресу, нестачі вітамінів або просто близький до виснаження через обмежене харчування. Все це актуально в режимі військового стану, в якому перебуває Україна.

1. Колтунов В.А. Плодоовочеві товари: навчальний посібник – К.:В.А. Колтунов, – Київ. Нац. торг.- екон. ун-т, 2009. - 356с. – (Сер. «Товарознавство»).
2. Пересічний М.І. Інноваційні погляди ВН у майбутнє/М.І. Пересічний, С.М. Пересічна//Науки про харчування: сучасні тенденції формування розвитку. Київський національний університет культури і мистецтв.- 2017.-№1(41).