

КОРИСТЬ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ВІВСЯНОГО ХЛІБА

Анастасія Лахно, Тетяна Сильчук

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Email: nastia717_lakhno@ukr.net

На сьогоднішній день все більше зростає попит на безглютенову їжу. Повністю зі свого раціону її виключають люди які хворі на целиакію, мають чутливість до глютену або глютену атаксію. Також обмежувати кількість глютену в раціоні або відмовлятися від нього на деякий час, можуть люди за рекомендаціями лікаря для покращення стану здоров'я, але доведення даного ефекту потребує додаткових досліджень.

Безглютенове вівсяне борошно може бути приготоване лише з сертифікованого вівса, і це означає, що процес вирощування, збирання, обробки та пакування є повністю контрольованим, і під час підготовки не відбулося перехресне забруднення.

Хліб із безглютенового вівсяного борошна є відмінною альтернативою звичним хлібобулочним виробам, адже вівсяне борошно виготовляється цільного зерна, і тому є надзвичайно багате важливими для організму людини мікро- та макроелементами, а саме Магнієм, Селеном, Молібденом, Міддю, Фосфором, Цинком, Марганцем і вітамінами групи В (В1, В2, В3, В5, В6, В9). Також воно багате клітковиною, яка допомагає знизити рівень ЛПНЩ (або «поганого») холестерин, стабілізувати рівень цукру, а також розчинна клітковина, збільшує ріст корисних бактерій, які допомагають підтримувати здоров'я травного тракту. Також воно містить 10 г жиру, яке складається з полі- і мононенасичених жирів, які можуть знизити ризик серцевих захворювань.

Готовий хліб з даного виду борошна має ніжний м'якуш і легкий горіховим смак, інтенсивність якого залежить безпосередньо від сорту вівса, умов вирощування та ступеня обробки ядра. Для досягнення кращої еластичності та пористості хлібу варто комбінувати дане борошно з іншими видами безглютеного борошна, а також необхідно додавати ферменти, такі як лаказа і протеаза, трансглютаміназа, фосфоліпаза, кальцію лактат, кислоту закваску тощо, що в свою чергу вплине на поліпшення текстурних властивостей і підвищення міцності клейковини [1].

Отже, безглютенове вівсяне борошно є чудовим заміником пшеничного хліба і важливим джерелом поживних речовин. Для покращення структури хліба з даного виду борошна можна додавати інші види безглютенового борошна та додавати ферменти.

Список використаних джерел:

1. Tamba-Berehoiu R. Oat flour in bread manufacturing / Radiana-Maria Tamba-Berehoiu. // in Trends in Wheat and Bread Making. – 2021. – №7. – С. 211.