

ПЕРШІ СТРАВИ - ЯК ОСНОВА ПОВНОЦІННОГО ХАРЧУВАННЯ

Ольга Пушка

Андрій Гавриш

Олександра Неміріч

Національний університет харчових технологій

Вступ. Їжа є одним з найважливіших чинників довкілля, що впливає на стан здоров'я, працездатність, розумовий і фізичний розвиток, а також на тривалість життя людини. Стабільний настрій, висока розумова і фізична працездатність, повноцінний сон, здоровий зовнішній вигляд - результат правильного харчування. Фахівці з раціонального харчування стверджують, що 80% нашого здоров'я безпосередньо залежить від здорового харчування, яке полягає у встановленні гармонії між продуктами харчування та гомеостазом організму людини.

Матеріали і методи. Аналітичним методом встановлено роль перших страв у харчовому раціоні людини.

Результати. Основою повноцінного обіду є перші страви. Вони забезпечують тіло енергією і теплом, сприяють поліпшенню функціонування шлунково-кишкового тракту і стимуляції обмінних процесів в організмі. Значну роль в приготуванні супів відіграє використання в якості заправки пасерованих овочів, оскільки багато вітамінів не тільки руйнуються в киплячому бульйоні, але й випаровуються, а жири здатні їх утримувати.

Для приготування перших страв використовуються найрізноманітніші продукти, тому супи такі багаті вітамінами і практично всіма есенціальними речовинами, необхідними для здорового способу життя.

Суп складається з рідкої частини (основи) і щільної (гарнір). До основи відносять бульйони, молоко, молочні напої, відвари з круп, овочів, фруктів, квасу. Відповідно, основа багата екстрактивними мінеральними речовинами та органічними сполуками. Гарнір представлений різноманітними продуктами: овочами, крупами, бобовими та макаронними виробами, м'ясом яловичини та птиці. Він є джерелом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин.

Супи збуджують апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення. Секрецію травних залоз підвищують екстрактивні речовини рідкої основи, органічні кислоти (томатів, квашеної капусти, квасів, солоних огірків, сметани та ін.), смакові ароматичні речовини (цибулі, моркви, білого коріння), прянощі та приправи.

Наявність супів у щоденному харчовому раціоні людини дозволяє ефективно піклуватися про стан організму, ненав'язливо регулюючи роботу травної системи і шлунково-кишкового тракту в цілому.

В дієтичному (лікувальному і профілактичному) харчуванні супи входять в меню всіх дієт як перша страва. До лікувальних раціонів частіше включають вегетаріанські і молочні супи, приготовлені на воді, відварах з овочів, круп, макаронних виробів або на молоці, розбавленому водою.

Супи на первинних бульйонах використовують для основного варіанту стандартної дієти, а супи на слабких вторинних бульйонах, в яких міститься менше азотистих екстрактних речовин і пуринових основ, застосовують для дієти з механічним і хімічним щадінням шлунково-кишкового тракту. З метою досягнення максимального механічного щадіння при захворюваннях органів травлення готують слизові супи, протерті супи (супи-пюре, супи-креми) або супи з дрібно нарізаними продуктами.

Для ароматизації супів, поліпшення їх зовнішнього вигляду і підвищення харчових властивостей вводять моркву, ріпчасту цибулю, ароматичне коріння (селера, петрушка) і прикрашають свіжою зеленню.

Висновки. Перші страви є основою повноцінного харчування як здорової людини, так і людей з певними захворюваннями.

Література

1. Василенко В.С. Роль перших страв у здоров'ї та житті людини. В.С. Василенко, О.С. Пушка, А.В. Гавриш, О.В. Неміріч, Т.І. Іщенко/ Харчові добавки. Харчування здорової та хворої людини : матеріали VII Міжнародної наук.-практ. конф. – Кривий Ріг: Видавець ФОП Чернявський Д.О., 2016-188с.- с.140.
2. Пушка, О. С. Супи – важлива складова харчового раціону / О.С Пушка, В.С. Василенко // Матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених і студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 30 вересня - 2 жовтня 2016 р., м. Одеса. - с. 307.