

Сирково-горіхова паста оздоровчого призначення

Марія Кубицька, Надія Івчук

Національний Університет Харчових Технологій, Київ, Україна

Вступ. Одним із найважливіших напрямків у підвищенні харчової цінності стало створення продуктів складного сировинного складу. Найбільш придатною основою для створення таких продуктів може бути сир кисломолочний. Створення сирково-горіхової пасти оздоровчого призначення, на основі кисломолочного сиру нежирного, збагаченого комплексом біологічно активних речовин є перспективним напрямком в харчових технологіях.

Матеріали та методи. Для проведення досліджень використовували сир кисломолочний нежирний, ядро горіха волоського, насіння гарбуза та сироп із плодів шипшини. Визначення якісних показників готового продукту проводили за загальноприйнятими методами досліджень, серед яких органолептична оцінка титриметричні та рефрактометричні методи.

Результати та обговорення. Сир кисломолочний – кисломолочний продукт, що містить не менше 14 % білка (переважно казеїн і сироваткові білки), солі фосфору і кальцію, вітаміни групи В, жиророзчинні вітаміни. Для розроблення нового продукту в якості збагачувачів було обрано ядро горіха волоського, насіння гарбуза та сироп плодів шипшини. Ядро горіха волоського та насіння гарбуза багаті білком, поліненасиченими жирними кислотами клітковиною, вітамінами С, В, Е, макро- та мікроелементами. Ядро горіха волоського покращує обмін речовин. Його рекомендують приймати людям з хворою печінкою, при порушеній функції щитовидної залози в якості природного джерела йоду. Вживання горіхів допомагає при лікуванні атеросклерозу, знижує прояви стресу. Насіння гарбуза є природним глистогінним засобом. Воно здатне стимулювати виділення і рух жовчі, налагоджує травлення, сприяє виведенню токсинів, здатне очищати організм від важких металів, налагоджує обмінні процеси. Споживання гарбузового насіння рекомендовано людям хворим на цукровий діабет. Воно здатне очищувати судини від холестерину, покращує роботу кровоносної системи і головного мозку. Сироп із плодів шипшини – це джерело вітаміну С, каротиноїдів, органічних кислот, цукрів, мінеральних речовин. Він здатний підвищити імунітет, відрегулювати рівень холестерину до нормативних значень, нормалізує роботу шлунку і кишечника, допомагає впоратися із втомою, нервовим та емоційним напруженням і додає сил.

У результаті органолептичних досліджень було розроблено рецептуру сирково-горіхової пасти до складу якої увійшли: сир кисломолочний нежирний – 56%; ядро горіха волоського – 28%; насіння гарбуза – 4%; сироп із плодів шипшини – 12%. Розрахунок інтегрального скору поживних та біологічно активних речовин продукту показав, що даний харчовий продукт належить до групи функціональних за вмістом білку (20,37%), жирів (33,57%), вітаміну С (48,44%), вітаміну РР (15,28%), калію (10,42%), магнію (19,02%), натрію (15,22%), фосфору (32,31%), заліза (10,1%). За розрахунками амінокислотний скор сирково-горіхової пасти складає 94%. Всі амінокислоти засвоюються на рівні метіонін+цистин. Коефіцієнт утилітарності досліджуваного продукту на рівні 1,151 та лише 5,435 г білку використовується нерационально, тобто на анаболітичні потреби. Тріада НАК досліджуваного продукту становить 1:4,874:2,917, при нормі 1:3:3.

Висновки. Дослідження показали, що розроблений продукт є джерелом повноцінного білку рослинного та тваринного походження, має підвищений вміст поліненасичених вищих жирних кислот та функціональні властивості.