

Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет імені Івана Франка

ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННИЙ БІЗНЕС ТА ХАРЧОВІ ТЕХНОЛОГІЇ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ, ВИКЛИКИ, ІННОВАЦІЇ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
I-ої Всеукраїнської студентської
науково-практичної інтернет-конференції



ЛЬВІВ 2024

ЗМЕНШЕННЯ КАЛОРІЙНОСТІ БОРОШНЯНИХ ВИРОБІВ

Єлизавета Яковенко

здобувачка освітнього рівня «Бакалавр» спеціальності «Харчові технології»

Ірина Силка

кандидат технічних наук, доцент

Аліна Наконечна

кандидат технічних наук, доцент

Національний університет харчових технологій, Україна

Актуальність теми дослідження. Борошняні вироби є важливою складовою харчового раціону людей всього світу. Невпинно розвиваючись, галузь борошняних виробів вносить інновації в традиційні рецепти, забезпечуючи не лише ситне та смачне харчування, а й враховуючи вимоги сучасного споживача щодо якості, екологічності та різноманітності.

У результаті аналізу споживання продуктів харчування було встановлено, що за обсягами споживання хліб та борошняні вироби посідають третє місце у раціоні українців. За статистичними даними середньомісячне споживання хліба і борошняних виробів становить 8,1 кг на одну особу.

Враховуючи доступність хліба та борошняних виробів для усіх верств населення, слід звернути особливу увагу на «оздоровлення» асортименту борошняних виробів, як продуктів масового споживання, найбільш доступних для корекції харчової та біологічної цінності раціону людини. Незважаючи на досить широкий вітчизняний асортимент цих виробів, частка виробів оздоровчого призначення в загальному об'ємі виробництва не перевищує 1...2 % .

Серед сучасних людей особливо є актуальним ведення здорового способу життя і бажанням збалансованого харчування, борошняні вироби зниженої енергетичної цінності стають дедалі популярнішими. Ці вироби розробляються з урахуванням потреб споживачів, які шукають легкі та менш калорійні альтернативи традиційним випічкам.

Виклад основного матеріалу. Борошняні вироби виробляються, зазвичай, з борошна вищих сортів, тому вони мають досить високу енергетичну цінність.

Зменшення енергетичної цінності борошняних виробів може бути досягнуто різними шляхами, один із них – це використання замінників цукру зниженої калорійності. Вміст вуглеводів у складі борошняних виробів досить високий, за рахунок основного компонента – борошна, яке на 70 % складається із вуглеводів, які легко засвоюються. Тому є доцільним замінити цукор на цукрозамінники природного походження зниженої калорійності. Для вдосконалення борошняних

виробів було обрано класичну технологію приготування виробу «Сочники з сиром кисломолочним» згідно збірника рецептур.

На основі літературного аналізу було обрано саме цукрозамінники природного походження, а не штучні, які мають шкідливий вплив на здоров'я людини. Обрано такі цукрозамінники: ерітрол, нектар агави та екстракт стевії. Вони легкі у використанні, не вимагають термічної обробки та відповідають вимогам для приготування борошняних виробів.

Нектар агави у 1,5 рази солодший за цукор, ерітрол у 1,7 рази, а екстракт стевії у 30 разів. На основі характеристик цукрозамінників, їх коефіцієнтів солодкості та смакових якостей досліджуваних зразків було обрано оптимальну кількість цукрозамінників.

Таблиця 1

Хімічний склад досліджуваних зразків

Показники	Масова частка, % загального хімічного складу			
	Зразок 1 (контрольний)	Зразок 2 (Сочники з сиром та стевією)	Зразок 3 (Сочники з сиром та ерітролом)	Зразок 4 (Сочники з сиром та нектаром агави)
Вода	12,37	13,07	12,52	16,06
Білки	8,95	8,95	8,80	8,32
Жири	12,85	12,85	12,64	12,03
Вуглеводи	26,33	16,9	17,02	27,74
Зола	0,19	0,20	0,20	0,24
Енергетична цінність, ккал	256,77	219,05	217,0	252,51

Розроблено рецептури досліджуваних зразків «Сочники з сиром кисломолочним».

Висновки. Використання цукрозамінників для приготування борошняного виробу «Сочник з сиром кисломолочним» має такі переваги: зменшення калорійності зразку №2 на 14,7%, зразку №3 – 15,5% і зразку №4 – 2 % у порівнянні із контрольним зразком. У результаті даний продукт можуть вживати, ті, хто веде здоровий спосіб життя, слідкує за своїм харчуванням, бажає схуднути або має медичні показання. Запропоновані зразки «Сочників з сиром кисломолочним» зменшують ризик ожиріння і навантаження на підшлункову залозу та ін.

Отже, удосконалення «Сочників з сиром кисломолочним» шляхом заміни цукру на цукрозамінники (екстракт стевії, ерітрол, нектар агави) актуальне, щоб зменшити калорійність борошняних виробів та урізноманітнити асортимент борошняних виробів зниженої калорійності.