

**ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ ДІЄТИЧНИХ ПРОДУКТІВ****Марія Саміленко, Ірина Корецька***Національний університет харчових технологій,**м. Київ, Україна*

Ми живемо в епоху епідемій, одним з яких є надмірна вага, ожиріння та метаболічний синдром. Згідно з результатами нещодавнього дослідження STEP (по програмі KDE Education Project), проведеного в Україні в 2019 році, до 59% населення мають надлишкову вагу, причому жінки трохи частіше [1].

Найгірше те, що надмірна вага не тільки впливає на фізичний і психічний стан людини але також різко підвищує ризик: атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, серцевих захворювань, інсульту, інсуліно-резистентності та діабету 2 типу. Цукор використовують в технологіях продуктів харчування у таких великих кількостях, що ми навіть не здогадуємося, скільки цукру потрапляє в наш організм – усе тому, що він не усвідомлено потрапляє в їжу як інгредієнт або добавка до інших страв.

Кулінарія завжди насичена різноманітними експериментами і новими поглядами у приготуванні певної страви. Для приготування страв застосовуються різноманітні прянощі, приправи, добавки. Особливого значення мають натуральні цукровмісні рослині продукти, що використовуються у при створенні страв в кулінарії.

Сахароза виробляється зеленими рослинами в процесі фотосинтезу і містить одну глюкозу і одну фруктозу, з'єднані разом. Має помірний рівень солодкості, легко утворює кристали та має сильну спорідненість до води, що робить сахарозу ідеальною для приготування їжі та випічки [2].

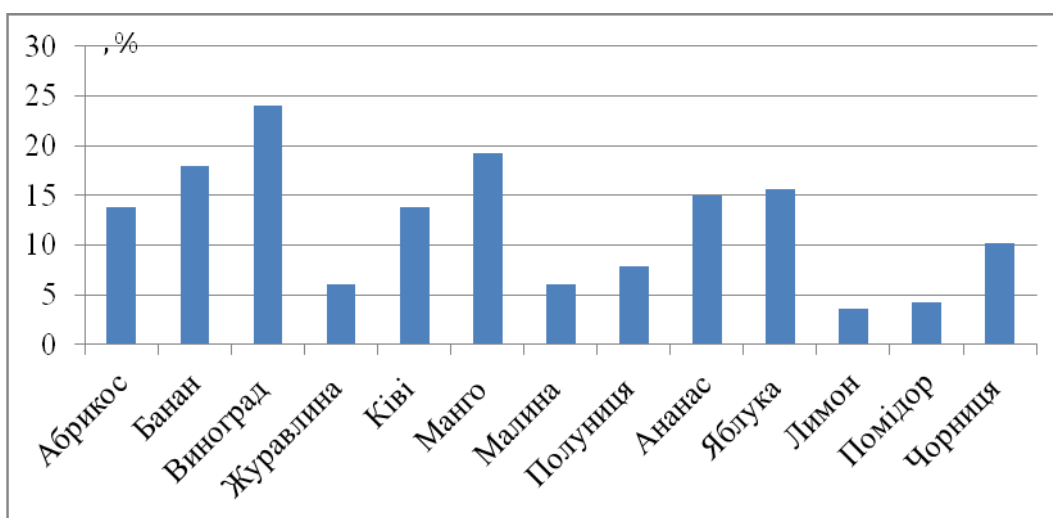


Рис 1. Загальний вміст моно- та ди цукрів в рослинній сировині.

На сьогоднішній день цукор – це один з найпопулярніших продуктів у світі. Навіть в знежирених молочних продуктах часто є доданий цукор, тому що якщо прибрати жирність, продукт втрачає смакові якості, тому його «прикрашають» додаючи цукор.

Отже, цукри - це клас простих вуглеводів, який включає глюкозу і фруктозу, які містяться у фруктах і меді, лактозу, яка надходить з молока, але найпоширенішим цукром в кулінарії все ж таки є сахароза, вона ж столовий цукор.

Цукор-це високо енергетичне паливо, але водночас він є порожньою калорією і не містить жодних поживних речовин. Основу дієтичного раціону харчування повинні складати складні вуглеводи і цукор, а моносахариди і дисахариди повинні бути обмежені. При створенні дієтичних продуктів харчування необхідно мати на увазі, що доданий цукор може відрізнитися залежно від інгредієнтів, з яких він виготовлений: фруктоза, лактоза або глюкоза.

Необхідно чітко розуміти, що вуглеводи бувають різні і їх можна розділити на дві групи

- ✓ ті, що містяться в природі: в молоці, ягодах і фруктах, тобто, за визначенням ВООЗ, це "природні цукри
- ✓ так звані вільні цукри, що додаються до продуктів харчування та напоїв, які є "порожніми калоріями".

Також рекомендовано дотримуватись рекомендації що до використання доданих цукрів від міжнародних медичних професійних організацій, таких як ESPGHAN та ВООЗ.

У зв'язку з численними технологічними функціями, які цукор відіграє в харчових продуктах, зменшення або видалення цукру з продукту не є простою заміною одного інгредієнта іншим. Крім того, залежно від інгредієнтів-замінників (наприклад, крохмалю, декстринів) загальна калорійність може бути не нижчою, ніж у вихідного продукту.

### **Література:**

1. Прихований цукор в продуктах. Таблиця вмісту доданого цукру в продуктах. [Електронний ресурс]. Університет здорової дитини Няньковських – Режим доступу: <http://surl.li/mijxi>

2. Сахароза: формула, в яких рослинах міститься, застосування, біологічна роль [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://diagnoz.in.ua/tsukrovuj-diabet/saharoz-formula-v-yakyh-roslynah-mistytsya-zastosuvannya-biologichna-rol/>

3. Gasmalla M., Yang R., Xiao. Stevia rebaudiana Bertoni: an alternative sugar replacer and its application in food industry. Food Engineering Reviews, 2014, 6.4: 150-162.