

Шляхи підвищення харчової цінності сухих сніданків

Алла Башта

Національний університет харчових технологій

Вступ. Сучасний підхід до розробки рецептур харчових продуктів базується на виборі певних видів сировини та додаткових компонентів у співвідношеннях, які забезпечують досягнення прогнозованої харчової цінності готового продукту, яка визначається кількісним вмістом і якісним складом нутрієнтів, органолептичними властивостями продукту, а також показниками якості і безпеки продукту.

Метою даної роботи є розроблення рецептури граноли оздоровчого призначення.

Матеріали і методи. У процесі досліджень вихідної сировини, напівфабрикатів та готового продукту використовували загальноприйняті методи досліджень, серед яких титриметричні, фотоколориметричні, рефрактометричні та органолептична оцінка.

У дослідженні були використані методики оцінки харчової та біологічної цінностей продукту в табличному редакторі Excel.

Результати. Перспективним напрямком розширення асортименту і забезпечення раціонального використання сировинних ресурсів можна вважати виробництво сухих сніданків. Сухі сніданки, як комбіновані продукти, широко використовуються в харчуванні і вимагають суттєвого поліпшення рецептурного складу, особливо за рахунок мікронутрієнтів, зокрема вітамінів антиоксидантної дії, мінеральних речовин, покращення жирнокислотного складу із збільшенням частки поліненасичених жирних кислот ω -3 і ω -6.

Шляхом підбору інгредієнтів та їх комбонуванням в розробленій рецептурі граноли запропоновано використовувати цінні джерела функціональних інгредієнтів. Так сировиною для даного продукту є вівсяні та ячмінні пластівці, волоський горіх, журавлина та смородина, мед натуральний та олія кукурудзяна.

Вівсяні та ячмінні пластівці містять значну кількість білків, харчових волокон, вітамінів, мінеральних речовин.

Волоський горіх є цінним джерелом білків, ПНЖК, харчових волокон, мінеральних (калій, фосфор, кальцій, залізо, кобальт, йод, ін.) та дубильних речовин, вітамінів інших біологічно активних речовин (БАР).

До складу журавлини та смородини входять БАР – флавоноїди, каротиноїди, вітаміни, органічні кислоти, мінеральні солі, харчові волокна тощо. Оскільки дані БАР мають важливе значення для нормального функціонування організму було проведено експериментальні дослідження з визначення їх вмісту в обраній сировині.

Дослідження показали, що ягоди журавлини та смородини містять значну кількість фенольних сполук, каротиноїдів, харчових волокон. Загальний вміст поліфенолів у досліджуваних зразках журавлини склав 1230 мг%, смородини 1800 мг%. Також журавлина та смородина є цінним джерелом пектину, який є радіопротектором. Встановлено, що у журавлині вміст пектинових речовин становить 1,2%, у смородині 1,8%. Вміст клітковини у волоському горіху склав 2,9%.

Шляхом виготовлення серії пробних зразків граноли було встановлено оптимальні співвідношення інгредієнтів та технологічні режими, які забезпечують одержання готового виробу високої якості.

Висновки. Комбінування обраної зернової сировини, а також внесення волоського горіху, ягід журавлини та смородини дає можливість отримати та розширити асортимент харчових продуктів оздоровчого призначення.