

ФРІПСИ, ЯК АЛЬТЕРНАТИВА ШВИДКИМ ПЕРЕКУСАМ

Снеки, або легка закуска, перекус є популярними продуктами серед населення, особливо серед молоді. Особлива перевага надається картопляним чипсам, горішкам, попкорну та ін. з різноманітними смаками. Однак такі снеки містять в собі смакові добавки, ароматизатори та барвники, які при частому вживанні завдають шкоди організму.

За останні роки відзначається погіршення стану здоров'я молоді, зокрема студентів. Тому останнім часом все більше людей прагнуть до здорового харчування [1, 2]. Тому альтернативою традиційним снекам є фріпси – це фруктові чіпси, які є висушеними слайсами різних фруктів без додавання консервантів і цукру. Вони мають відмінні смакові якості, приносять організму величезну користь, будучи здатними повноцінно замінити звичайні плоди. Фріпси мають високу харчову цінність. Такі вироби збагачують організм цінними мікро- та макроелементами, вітамінами, які необхідні для правильної роботи імунної та інших систем, а також окремих органів.

Популярними є фріпси з яблук, груш, цитрусових, ківі, полуниці, ананасів, бананів, інжиру, хурми, дині та гарбуза. Для урізноманітнення смаків можна перед сушінням фруктові слайси обробити корицею, імбиром, курку мою, паприкою і навіть гострим перцем.

Розглядаючи тему користі фрипсів, слід зазначити, що їхній вплив на організм людини безпосередньо залежить від того, які фрукти були використані для приготування.

Яблучні фріпси містять велику кількість вітаміну С, глюкози, фруктози, клітковини та пектину. Вони зміцнюють імунну систему, роблять організм стійкішим до різних вірусних захворювань. Також чіпси з яблук, за умови регулярного вживання, нормалізують роботу серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, сприятливо впливають на нервову систему, покращують мозкову діяльність.

Апельсинові фріпси містять вітаміни груп А, В, С і Р, і навіть кальцій, магній, фтор, мідь, залізо, інші корисні мінерали. Такі вироби зміцнюють імунітет, сприятливо впливають на процеси травлення, стабілізують кров'яний тиск. Плюс, фріпси з апельсина покращують настрій, тому їх радять тим, хто страждає на депресію, постійні стреси, а також бажає покращити концентрацію уваги.

Грейпфрутові фріпси – чудовий засіб профілактики атеросклерозу, адже вони ефективно очищають судини від холестерину, атеросклеротичних бляшок. Також цей продукт полегшує сечовипускання, приносить користь людям, у яких діагностовано наявність каменів у нирках.

Фріпси з бананів містять в собі велику кількість вітаміну С і В, а також калію.

Грушеві фріпси збагачені клітковиною та різними амінокислотами, ефективно очищають організм від токсинів та шлаків, нормалізуючи роботу органів та систем. Також вироби, що розглядаються, допомагають знизити частоту та інтенсивність нападів мігрені й запаморочень.

Фріпси з ківі містять у своєму складі інозит, антиоксиданти та вітаміни А, В, С та Е, мають сприятливий вплив на роботу травної системи. Також цей продукт вважається ефективним засобом профілактики виразкової хвороби.

Фріпси дозволяють збагатити раціон членів сім'ї повністю корисним продуктом, їх можна брати в школу, на роботу або на відпочинок, не обтяжуючи сумку зайвою вагою продуктів, перекушувати смачними ласощами без шкоди для фігури.

Список використаних джерел

1. Пересічний М. І., Карпенко П. О., Пересічна С. М. Концепція організації харчування студентів. *Проблеми старення и долголетия*. 20.2. 2011. С. 177–188.
2. Бомба М. Я., Івашків Л. Я. Здорове харчування як стратегічний ресурс національної безпеки України. *Вісник НАН України*. 2013. 6. С. 32–41.