

## 10. ПРОБІОТИЧНІ ПРОДУКТИ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

**А. Шинкарук**

**В.В. Цирульнікова**

**Н.П. Лазоренко**

*Національний університет харчових технологій*

У XXI столітті концепція «здорового» харчування є стратегічним напрямом розвитку харчової промисловості. Обсяги виробництва пробіотичних продуктів зростають колосальними темпами.

Пробіотики (в перекладі дослівно «для життя») – живі мікроорганізми, які при вживанні у певній кількості забезпечують корисну для здоров'я дію, додатково до характерної для основного харчування.

Нормальна мікрофлора покриває шкіру та слизові оболонки людини, захищаючи їх від пошкоджень та регулюючи взаємовідносини між організмом і навколишнім середовищем. Ця рівновага мікробної системи та організму може бути порушена внаслідок вживання антибіотиків, паталогічних процесів в організмі, імунодефіцитних станів, стресів. Відомо, що внесення пробіотиків до організму людини позитивно впливає на стан її здоров'я.

Оскільки пробіотики відповідають фізіологічним потребам людини, то вживання таких продуктів літніми та хворими людьми допоможе виправити недоліки їх харчування, а здоровими людьми молодих вікових груп буде профілактикою захворювань та передчасного старіння. Більшість цих продуктів є джерелом дефіцитних білків, кальцію, лактози і призначені для поліпшення роботи шлунково-кишкового тракту, нормалізації складу мікрофлори кишечника.

Використання пробіотичних продуктів в закладах ресторанного господарства є перспективним напрямом їх роботи. Акцентуючи увагу на продуктах, що містять пробіотики і пропагандуючи їх споживання, заклади ресторанного господарства матимуть велику кількість прихильників, оскільки напрям здорового харчування стає дедалі популярнішим. Споживачі все частіше надають перевагу закладам харчування, де можна не тільки смачно, але й корисно поїсти. Наприклад, замовивши молочний коктейль або фруктовий салат, заправлений йогуртом, ми вже отримаємо корисні для нашого організму речовини. Більшість споживачів, на жаль, навіть не здогадуються про існування пробіотиків у тих чи інших стравах, тому варто звернути увагу на деякі з них.

Йогурт – найвідоміше джерело пробіотиків. Корисні бактерії, що містяться в ньому, підтримують здорову мікрофлору кишечника, допомагають позбутися несприйняття організмом лактози, послаблюють газоутворення та інші проблеми, пов'язані з травленням. Ефективним вважається будь-який йогурт, що містить живі та активні культури бактерій. Йогурт можна споживати як у чистому вигляді, так і у тістечках, тортах, в якості заправки до

фруктових салатів або натуральний йогурт, що використовують для соусів, овочевих салатів та різноманітних страв.

В квашеній капусті, а також у схожій, але гострій корейській страві, кімчі, містяться імуностимулюючі вітаміни, які допомагають протистояти інфекціям. Перевагу слід надавати непастеризованій квашеній капусті, оскільки в процесі пастеризації активні корисні бактерії гинуть. У меню ресторанів японської кухні все більшим попитом користується страва під назвою «Місо-суп». Місо – ферментована паста з соєвих бобів, яка містить більше 160 штамів корисних бактерій. Вживання цієї страви налагоджує роботу травної системи. Найчастіше місо використовується для приготування солених супів – низькокалорійних, але багатих на вітаміни групи В і антиоксидантів. Сир вважається одним з найкорисніших продуктів, який містить велику кількість пробіотиків, що стимулюють імунну систему. Одним із найпростіших способів включити пробіотики у свій раціон – споживати ацидофільне молоко, кефір, пахту.

Позитивний ефект пробіотичних продуктів не декларовано, а доведено. Тому проінформовані споживачі з цікавістю ставитимуться до страв з пробіотиками, враховуючи те, що вони мають справу не просто з харчовими продуктами, призначеними для задоволення потреб у харчових речовинах, смаку та енергії, а і з продуктами, які чинять позитивний вплив на їх здоров'я.

Використання якісної продукції – запорука успішного і реального оздоровлення населення.