

ЗБАГАЧЕННЯ ХЛІБОБУЛОЧНИХ ВИРОБІВ ГЕРОДІЄТИЧНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ СУМІШШЮ ПРОРОЩЕНИХ ЗЕРЕН

Бурченко Л.М., Білик О.А. канд. техн. наук, доц., **Передерій І.Г., Федорова Т.О.** канд. техн. наук, доц.

Національний університет харчових технологій

Багато людей похилого віку скаржаться на погане самопочуття. Вони вважають, що це пов'язано з їхнім віком. Це не зовсім так! Умовою довголіття та здоров'я є раціональне харчування людей будь-якої вікової категорії, а особливо, людей старших вікових груп. У процесі старіння сповільнюється ряд фізіолого-біохімічних реакцій, знижується стійкість до зовнішніх чинників, захисних функцій організму тощо. Тому, харчування повинно бути різноманітним для забезпечення організму всіма необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами.

Люди старших вікових груп повинні приймати їжу невеликими порціями 4...5 разів на день. Багаторазове харчування не обтяжує роботу шлунка та травної системи. Не варто змушувати себе їсти, але й не можна відмовлятися від їжі. Їжа повинна мати естетичний вигляд, що допомагає при втраті апетиту. Енергетична цінність раціону харчування людей старших вікових груп повинна становити 2500...2600 ккал/добу. Необхідно обмежувати споживання цукру та жирів особливо тваринного походження.

Важливу роль у раціоні людей похилого віку відіграють зернові продукти, зокрема випічка та суміші з цільних злаків. Адже хліб та зернові – це невід'ємна частина здорового та збалансованого харчування. Всесвітня організація охорони здоров'я стверджує, що добова потреба хліба для людей старших вікових груп становить 250...300 грамів. Хліб забезпечує організм клітковиною, амінокислотами, вітамінами групи В, мінералами.

Збагачення хлібобулочних виробів геродієтичного призначення добавками з нетрадиційної сировини є актуальною проблемою у сьогоденні. Суміш пророщених зерен включає в себе чотири злакові культури: пшениця, ячмінь, кукурудза та овес. Кожна з цих культур має велику кількість поживних речовин для організму людини. Пророщені злаки у першу чергу активізують захисні сили організму і запобігають різноманітним запаленням кишково-шлункового тракту. Особливо багато в паростках вітамінів групи В, Е, А та РР. Вони багаті хромом і літієм – необхідними елементами для функціонування нервової системи. У пророщеному зерні у кілька разів збільшується вміст клітковини, ферменти знаходяться в активному стані. Всі проростки багаті ензимами – речовини, які стимулюють травлення.

На кафедрі технології хлібопекарських та кондитерських виробів Національного університету харчових технологій було досліджено додавання суміші пророщених зерен у кількості 10, 15, 20 % до маси борошна хлібобулочних виробів за комплексним показником якості хліба. Пробні лабораторні випікання показали, що найкращі показники досягаються при додаванні 15% суміші пророщених зерен до маси борошна. У разі зберігання хліба, у порівнянні з контрольним зразком, було помічено збільшення терміну придатності готового виробу.

Суміш пророщених зерен позитивно впливає на смак та аромат продукту, структурно-механічні властивості м'якушки, органолептичні та фізико-хімічні показники готових виробів. Підвищується харчова цінність продукту.

Використання суміші пророщених зерен у хлібопекарській промисловості дозволяє збагатити хлібобулочні вироби поживними речовинами, які так необхідні для людей старших вікових груп. Хліб з сумішшю пророщених зерен – надзвичайно корисна та легка для засвоєння їжа.

Раціональна організація харчування людей старших вікових груп позитивно впливає на метаболізм, підтримує працездатність та здоров'я. Здорове харчування уповільнює старіння та покращує якість життя людей старших вікових груп.