

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет харчових технологій
Науково-технічне товариство харчової промисловості України
Академія медичних наук України
ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ»
Національна асоціація виробників дитячого харчування «Укрконсервмолоко»
Інститут продовольчих ресурсів НААН України
Департамент охорони здоров'я Київської міської державної адміністрації
Українська діабетологічна асоціація
Національний університет охорони здоров'я України ім. П. Л. Шупика
Київський національний торговельно-економічний університет
Департамент освіти і науки Київської міської державної адміністрації**



**II МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНА КОНФЕРЕНЦІЯ**

**ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ВІД ДИТИНСТВА ДО ДОВГОЛІТТЯ:
СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

24 листопада 2022 р.

Київ НУХТ 2022

**Матеріали II міжнародної науково-практичної мультидисциплінарної конференції
«ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ВІД ДИТИНСТВА ДО ДОВГОЛІТТЯ: СТАН ТА
ПЕРСПЕКТИВИ», 24 листопада 2022 р. К.: НУХТ, 2022. 88 с.**

*Редакційна колегія: Шевченко О. Ю., Маньківський Б. М., Крижевський В. В., Ємець І. М.,
Шадрін О. Г., Лапшин В. Ф., Притульська Н. В., Харченко Н. В., Подрушняк А. Є.,
Романчук І. О.*

Рекомендовано вченою радою Національного університету харчових технологій

Протокол № 6 від 22.12.2022

Матеріали конференції видано в авторській редакції

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В ТЕХНОЛОГІЇ СИРІВ

І. В. Павлюк, Т. Г. Осьмак, У. Г. Бандура, О. В. Кочубей-Литвиненко

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

У світі інтенсивно проводяться дослідження, направлені на розроблення способів і технологій більш ефективного використання вторинних природних ресурсів харчової промисловості (в тому числі молочної). Поєднання молочного продукту з рослинною сировиною забезпечить можливість взаємного збагачення інгредієнтів, що входять до складу продуктів, дозволить створювати продукти збалансованого складу цільового призначення, підвищити поживну та біологічну цінність, а також розширити асортимент молочних продуктів. Перспективним є використання альтернативного молока. Така сировина характеризується низькою калорійністю, відсутністю лактози, молочних білків та холестерину. Найбільш поширеними видами альтернативного молока для виробництва сирів є соєве, вівсяне, мигдальне, рисове та кокосове молоко.

Соєве молоко – одна з найпопулярніших замінок коров'ячого молока. Залежно від сортів сої, молоко з цієї сировини може мати різний смак. Крім цього, в ньому міститься багато рослинної клітковини, тіамін, піридоксин, вітамін Е. Завдяки тому, що калорійність соєвого молока незначна (54 ккал на 100 г продукту), воно легко засвоюється організмом людини. Вівсяне молоко багате клітковиною, містить вітаміни групи В, А, Е, ферум, фосфор, має легкий солодкий присмак. Вівсяний напій підходить людям з підвищеним рівнем холестерину. Мигдальне молоко має м'який смак. Окрім цього, воно містить вітаміни А, D та Е, жирні кислоти, цинк, кальцій, ферум, магній і калій. Його споживання дуже допоможе при підвищеному холестерині. До того ж, саме це молоко покращує роботу серця. Воно низькокалорійне (51 ккал/100 г), тож підходить для дієтичного харчування. Рисове молоко – знижує рівень холестерину, контролює рівень цукру в крові, забезпечує організм енергією, покращує роботу травної системи, підтримуючи здорову флору кишківника. Рисове молоко також є антиоксидантом та діє як потужний протизапальний засіб для шкіри. Калорійність рисового молока невисока у порівнянні з іншими видами рослинного молока – 47 ккал на 100 г. Кокосове молоко має солодкуватий смак та кремову текстуру, окрім сиру, воно ідеальне для десертів, морозива, в яких буде доречним кокосовий аромат. Кокосове молоко багате насиченими жирами, покращує роботу кишково-шлункового тракту, виводить шкідливий холестерин, нормалізує роботу мозку. Також воно має високий вміст вітамінів В1, В2, В3, А, С, К, Е, РР, а також Омега-3, Омега-6, Омега-9, кальцій, магній, цинк, фосфор. Вміст жирів у ньому в середньому становить 27%, вуглеводнів – 6 %, білків – 4%. Калорійність у нього досить висока – від 150 до 250 ккал на 100 грамів. Кокосовий напій рекомендований до вживання дітям.

Отже, основними перевагами виробництва сиру з такої сировини є оригінальні органолептичні властивості; щільна консистенція; джерело легкозасвоюваного рослинного білка, вітамінів, мінеральних речовин та доступність на ринку.

Література

Tanja Kongerslev Thorning, Anne Raben, Tine Tholstrup, Sabita S. Soedamah-Muthu, Ian Givens & Arne Astrup (2016). Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence, *Food & Nutrition Research*, 60:1.

Макарієвська, Д. М., Пушка, О. С. (2022). *Особливості виготовлення кулінарної продукції для людей з непереносимістю лактози*, Інноваційні технології в готельно-ресторанному бізнесі: матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої до 70-річчя з дня народження професора В. Ф. Доценка, 17 травня 2022 р., м. Київ, 44–45.