

Неля Погуляка

*4 курс, спеціальність «Харчові технології»,
наукові керівники – к. т. н. Н. В. Кондратюк, Дніпропетровський
національний університет імені О. Гончара, м. Дніпропетровськ;
ст. викл. Т. М. Степанова, Сумський національний аграрний
університет, м. Суми*

ПЕРСПЕКТИВИ СТВОРЕННЯ НИЗЬКОКАЛОРИЙНИХ ДЕСЕРТІВ З ПРЕБІОТИЧНИМИ КОМПОНЕНТАМИ

Концепція розвитку закладів ресторанного господарства в сучасних умовах вимагає всі більш свідомого підходу. Це стосується розширення асортименту продукції ресторанного господарства на позиції, що повністю задовольняють вимоги раціонального та збалансованого харчування. Серед широкого спектру страв та кулінарних виробів, що виготовляються у закладах ресторанного господарства, особливе місце займають солодкі страви, якими, зазвичай, завершують прийом їжі або споживають в якості окремого прийому. Для приготування використовують різноманітну сировину: плоди, ягоди, молоко, вершки, яйця, горіхи, цукор. Найціннішими є свіжі плоди, які містять легкозасвоювані глюкозу й фруктозу, а також органічні кислоти, сполуки заліза, вітаміни, ферменти. Завдяки високим органолептичним показникам, харчовій цінності і гарній засвоюваності солодкі страви користуються підвищеним попитом споживачів.

Асортимент солодких страв, що реалізується на ринку України, представлений, переважно, десертами, виготовленими на молочній основі: йогуртами, сирними масами, м'яким і загартованим морозивом. На жаль, представлений перелік не може бути рекомендований для споживання тим, кому необхідно відновити метаболічні процеси або пройти профілактику аліментарних захворювань. Проте, ринок подібних позицій заповнено зарубіжними товарами. Результати аналітичного дослідження ринку вказують на необхідність розробок та масове вітчизняне виробництво солодких страв зі зниженою калорійністю та пребіотичним ефектом без суттєвих змін традиційних технологій, що ґрунтуються на використанні природних корисних сировинних компонентів: природних підсолоджувачів, пектинів, агару тощо.

При цьому готові вироби повинні мати високі органолептичні показники, виготовляться, не потребуючи кардинальних змін

технологічного процесу, проводити профілактику аліментарних захворювань, зокрема ожиріння та цукрового діабету та захворювань, що виникають внаслідок порушення екосистем, покращувати психоемоційний стан споживачів. Крім того, знаходиться у цій категорії, привабливий для середнього споживача.

Тож існує необхідність проведення наукових і прикладних досліджень, спрямованих на створення солодких страв, які б відповідали вимогам сьогодення: включали у свій склад натуральні інгредієнти, характеризувалися стабільністю органолептичних, фізико-хімічних і мікробіологічних показників у процесі зберігання.

Застосування цукрозамінників та підсолоджувачів дозволяє створювати продукцію низької калорійності. Споживання таких страв не впливає на рівень глюкози та інсуліну в крові. Завдяки своїй структурі вони не гідролізуються і не всмоктуються в тонкому кишечнику, а лише в товстій кишці ферментуються кишковою мікрофлорою при інтенсивному розвитку в організмі молочнокислих бактерій і біфідобактерій, подавляючи патогенну мікрофлору, що дозволяє вважати їх ефективним засобом під час лікування дисбактеріозів.

З цією метою не менш перспективним є використання рецептурних компонентів пребіотичного спрямування: ди- та трисахаридів, оліго- і полісахаридів; харчових волокон; пектинів; багатомісних спиртів; амінокислот і пептидів; ферментів; органічних низькомолекулярних і ненасичених вищих жирних кислот, антиоксидантів.

Отже, внесення до рецептури солодких страв цукрозамінників та підсолоджувачів, а також компонентів пребіотичного спрямування, дозволить не лише значно розширити асортимент даної групи страв, а також створити низькокалорійні продукти для споживачів, які пильнують за власним здоров'ям та здоров'ям своєї родини.