

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЫВОРОТОЧНЫХ БЕЛКОВ ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ

**Цедик О.Д., Машкова И.А., Крупичевич Т.С., Слайковская Я.П.
Могилевский государственный университет продовольствия
г. Могилев, Республика Беларусь**

Сегодня все больше людей в нашей стране стараются вести здоровый образ жизни, заботятся о своем здоровье и здоровье своих близких. В любом возрасте людям хочется быть работоспособными и в хорошей форме. А здоровье, как известно, невозможно без занятий спортом и правильного питания.

В настоящее время производители пищевых продуктов начали задумываться о том, как сделать свою продукцию не только вкусной, но и полезной, учитывая, что люди предпочитают есть полезные продукты, которые помогают улучшить здоровье и поддерживать физическую форму. Такие продукты благодаря своему химическому составу, содержанию определённых пищевых ингредиентов оказывают определённое влияние на организм человека, приносят специфическую пользу. Принято относить эти продукты к функциональному питанию.

Функциональная пища это, прежде всего, продукты питания, в производстве которых использованы натуральные пищевые ингредиенты, обеспечивающие организм необходимыми полезными веществами, способствующие нормализации обмена веществ, работы пищеварительной системы, улучшающие функции иммунной защиты, контролирующие физическое состояние организма человека. Чаще всего такие продукты представлены в форме каш, супов, напитков и коктейлей, хлебобулочных изделий и спортивного питания.

Следует отметить, что спортивное питание – одна из обсуждаемых тем в области спорта и фитнеса. Для людей, занимающихся спортом, важным вопросом является восстановление после тяжелых физических нагрузок, которое возможно, в том числе, за счет обеспечения своего рациона требуемым количеством питательных веществ. Самыми необходимыми веществами являются белки и углеводы, белки являются строительным материалом четкого и сухого мышечного каркаса, а углеводы стимулируют быстрый рост мышечной массы. Кроме того, дополнительными добавками служат энергетика, гейнеры, креатин, аминокислоты, кардиодобавки, витаминно-минеральные комплексы. Спортивное питание может быть представлено в виде полуфабрикатов (смесей), и продуктов, готовых к употреблению (питательные коктейли, протеиновые батончики и др.)

Среди популярных элементов спортивного питания следует отметить сывороточный протеин, полученный из молока при производстве сыра или творога. Это натуральный продукт, он содержит все необходимые аминокислоты, относится к полноценным белкам, легко и быстро усваивается организмом человека.

Сывороточные белки обладают специфическими функциональными свойствами, они способны абсорбировать воду и растворяться в ней, образуя вязкие растворы и гели, обладают свойствами эмульгаторов и пенообразователей. В связи с этим представляет значительный интерес исследование возможности использования сывороточных белков в рецептурах кондитерских изделий, например, крекеров (галет), что способствует улучшению цвета, снижению плотности, облегчению разжевываемости. Использование сывороточного протеина при изготовлении жировых начинок для вафель позволяет не только получить продукт с хорошими технологическими свойствами, но и обогатить изделия полезными для здоровья веществами, повысить их биологическую ценность, придать традиционным изделиям функциональные свойства, направленные на повышение выносливости человека и способности восстанавливать физическую форму после нагрузок.