

РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ БЛЮД СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО НАЗНАЧЕНИЯ С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Изотова А.К., Сивакова Е.Н.

Научные руководители – Пискун Т.И., к.т.н., доцент

Василенко З.В., д.т.н., профессор

Могилевский государственный университет продовольствия
г.Могилев, Республика Беларусь

Значение пищевых волокон в питании человека в современных условиях значительно возросло в связи с резким снижением мышечной физической нагрузки и соответственно снижением суточных затрат энергии. Особенно важно это для лиц пожилого возраста. Согласно концепции здорового (функционального) питания пищевые волокна относятся к группе физиологически функциональных ингредиентов. Данная группа объединяет входящие в состав пищевых продуктов вещества и их комплексы, обладающие способностью оказывать благоприятное влияние на метаболические реакции организма при систематическом употреблении в количествах в соответствии с суточной физиологической потребностью в них.

Пищевые волокна – компоненты пищи, не перевариваемые пищеварительными ферментами организма человека, но перерабатываемые полезной микрофлорой кишечника. По мнению ряда специалистов понятие пищевые волокна определяется как сумма полисахаридов и лигнина, которые не перевариваются эндогенными секретами желудочно-кишечного тракта человека. Пищевые волокна отличаются по составу и своим свойствам. Растворимые волокна лучше выводят тяжелые металлы, токсичные вещества, радиоизотопы, способствуют снижению уровня холестерина в крови, а при сахарном диабете позволяют контролировать уровень глюкозы в крови. Нерастворимые волокна лучше удерживают воду, способствуя формированию мягкой эластичной массы в кишечнике и улучшая ее выведение. Пищевые волокна не содержат калорий и играют важную роль в процессе пищеварения. При разнообразном питании, когда употребляется несколько видов растительной пищи, организм получает необходимое количество волокон разного механизма действия. В соответствии с принципами адекватного питания поступление пищевых волокон в повседневном рационе должно составлять не менее 20 г. Установлено, что потребление 14 г пищевых волокон на каждые 1000 ккал рациона питания обеспечивает снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. В нашей работе поставлена задача разработать технологию и рецептуру нового блюда с повышенным содержанием пищевых волокон. Разработке рецептуры предшествовала работа по анализу имеющихся аналогичных рецептур по нормативным материалам и другим источникам информации. Определен сырьевой набор и на его основе составлена рецептура на салат «Коктейль». Определена пищевая и энергетическая ценность нового блюда, рассчитан интегральный скор. Результаты исследований показали, что употребление данного блюда позволит на 41% удовлетворить суточную потребность организма в пищевых волокнах.