

ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СУХОФРУКТОВ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ НАПИТКОВ

Лавшук В.Д.

**Научный руководитель – Черепанова А.В., к.т.н., доцент
Могилевский государственный университет продовольствия
г. Могилев, Республика Беларусь**

Население Республики Беларусь, в большинстве своем, недостаточно владеет научными основами рационального питания, что, закономерно, ведет к несоответствию потребления питательных веществ, в том числе незаменимых, и пищевой энергии физиологическим потребностям организма. В формировании данной проблемы также играют роль сложившиеся стереотипы питания у белорусов, вкусовые пристрастия, чрезмерное увлечение альтернативными диетами, применяемые для снижения массы тела.

Немаловажной причиной дефицита пищевых веществ в рационе является то, что современные продукты питания бедны незаменимыми питательными веществами и минорными биологически активными компонентами. Даже натуральные продукты растительного и животного происхождения значительно потеряли в своей ценности за последнее столетие (одна из причин - обеднение почв), не говоря уже о продуктах промышленного производства.

Известные в настоящее время напитки часто содержат опасные, особенно для детей, красители, консерванты, подсластители, улучшители вкуса, искусственные ингредиенты, вызывающие аллергические реакции, нарушение обменных процессов и другие негативные изменения.

Альтернативным источником микронутриентов в их нативном состоянии могут быть сухофрукты, такие как: сушеные яблоки и груши, которые являются типичным сырьем для Республики Беларусь, а так же чернослив, курага и изюм.

Основная ценность сухофруктов – уникальный набор легкоусвояемых минеральных веществ, а также отсутствие ненужных организму жиров.

Практически все сухофрукты обладают уникальным свойством: они действуют как адсорбенты, то есть сначала впитывают все токсины, затем под действием воды разбухают и, оказывая мягкий послабляющий эффект, выводят шлаки из организма.

Сухофрукты содержат больше биологически активных веществ, в сравнении со свежими фруктами. По сути, это концентрат, в котором содержатся кальций, магний, железо и другие ценные вещества.

Разнообразные сухофрукты полезны для человека высоким содержанием витаминов, кислот, минералов и других веществ, необходимых в ежедневном рационе.

Комплекс содержащихся в каждом виде сухофруктов полезных веществ разный, но неизменной остается высокая концентрация глюкозы, фруктозы, минералов, органических кислот, пектина, витаминов группы В, А, Р. Очень полезны сухофрукты входящими в их состав минеральными элементами, среди которых кальций, калий, магний, йод, фосфор, железо, натрий.

Таким образом, на основании вышеизложенного, можно сделать вывод, что сухофрукты являются источником биологически активных веществ в их нативном состоянии и их использование при производстве напитков целесообразно.