

РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУРЫ БЛЮДА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Горбачёва Е.П.

**Научные руководители – Василенко З.В., д.т.н., профессор,
Фёдорова И.П., старший преподаватель
Могилевский государственный университет продовольствия
г. Могилёв, Республика Беларусь**

Целью данной работы являлась разработка технологии блюда, способствующего поддержанию и повышению иммунитета, и изучение его качества. Иммунитет можно характеризовать как невосприимчивость организма к вредным агентам, враждебным здоровью человека. При повышении иммунитета повышаются защитные функции физиологических барьеров, препятствующих проникновению вредных химических и радиоактивных веществ внутрь организма и воздействию неблагоприятных физических факторов. Как известно из анализа проведенного литобзора, для поддержания иммунитета организму человека нужны главным образом белки, витамины, лакто- и бифидобактерии, фитонциды и пищевые волокна. Поэтому для разработки рецептуры блюда выбраны такие продукты, химический состав которых включает эти полезные вещества, а именно яблоки, биоюгурт, мёд натуральный, сахар-песок, грецкие орехи, цукаты имбиря и корица.

На первом этапе исследований выбрано оптимальное соотношение компонентов рецептуры блюда «Яблочный паштет». На следующем этапе исследований отработана технология приготовления блюда в лабораторных условиях и подобрано соответствующее современное оборудование. В ходе исследований определены срок годности и условия хранения блюда «Яблочный паштет». Изучены органолептические показатели качества блюда. Установлен оптимальный срок хранения готового блюда «Яблочный паштет» до 2-х часов при температуре 2-6°C.

Произведен расчет пищевой и энергетической ценности разработанного блюда и интегрального сора. Сведения представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Сведения о пищевой и энергетической ценности блюда «Яблочный паштет»

Содержание	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	
				кДж	ккал
в 100 г	4,1	8,7	13,9	628,9	150,3

Считаем, что разработанное блюдо может быть рекомендовано для использования в рационах, направленных на поддержание иммунитета.