

КАША ИЗ ПРОРОЩЕННОГО ЗЕРНА ПШЕНИЦЫ В ВАКУУМНОЙ УПАКОВКЕ – ЗДОРОВОЕ, УДОБНОЕ И АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Барашков А.С.

**Научный руководитель – Шаршунов В.А., чл. -корр. НАН Беларуси, д.т.н., профессор
Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий
г. Могилев, Беларусь**

Каждый день люди всего мира стремятся к здоровому образу жизни и более осознанному питанию. Если речь идет о питательных продуктах, мало что может сравниться с кашей из пророщенного зерна пшеницы, которая считается одним из самых здоровых и питательных блюд. Целью проводимой работы является разработка нового продукта – каши из пророщенного зерна пшеницы, готовой к употреблению в вакуумной упаковке, изучение ее преимуществ и удобств для потребителя.

Пророщенное зерно пшеницы – это зерно, которое было замочено в воде и затем выращено до небольших побегов в 1,5 – 3,0 мм. Пророщенное зерно пшеницы богато витаминами, минералами, фитонутриентами и клетчаткой. Оно содержит больше питательных веществ, чем обычное зерно, и имеет повышенную усваиваемость.

Преимуществами каши из пророщенного зерна пшеницы в вакуумной упаковке являются: длительность хранения – вакуумная упаковка помогает продлить срок хранения каши, сохраняя ее свежесть и качество в течение долгого времени; удобство использования – готовая к употреблению вакуумная упаковка делает кашу легко переносимой и удобной для приготовления; порционная упаковка – каждая упаковка содержит отмеренную порцию, что позволяет точно дозировать и контролировать потребление; подходит для путешествий и активного образа жизни – вакуумная упаковка обеспечивает удобство и портативность, что делает кашу идеальным выбором для людей, ведущих активный образ жизни или находящихся в поездке.

Росту популярности каш способствует укрепляющийся тренд на здоровый образ жизни. Расти соответственно будет и потребление – при этом речь идет как о классических, так и о новых для рынка крупах и кашах. Белорусы начинают с вниманием относиться к своему питанию, подбирать наиболее сбалансированный рацион. Крупы являются неизменным его компонентом.

Таким образом, каша из пророщенного зерна пшеницы, готовая к употреблению в вакуумной упаковке, представляет собой здоровый и питательный продукт, который сочетает в себе многочисленные пользы для здоровья и удобство в использовании. Этот инновационный вид каши предлагает уникальное сочетание питательных веществ и длительного срока хранения благодаря вакуумной упаковке. Благодаря своей портативности и точной порционной упаковке, каша из пророщенного зерна пшеницы становится идеальным выбором для тех, кто стремится к здоровому образу жизни, но не хочет тратить много времени на приготовление пищи.

Список использованных источников

1. Здоровье и питание: преимущества пророщенных зерен [Электрон. ресурс]. – 2023. – Режим доступа: <https://www.healthline.com/nutrition/sprouted-grains>. – Дата доступа: 22.02.2024.