

емульсійний соус підвищеної харчової цінності шляхом введення до складу соусу функціонального інгредієнту – водорості вакаме, яка містить велику кількість органічного йоду (7,9 мг йоду у 100 г сушеної водорості). Включення водорості вакаме у харчовий раціон забезпечує організм необхідною кількістю йоду, що сприяє підтриманню загального рівня метаболізму та знижує можливість виникнення захворювань щитовидної залози.

В ході досліджень було встановлено, що введення водорості вакаме як функціонального інгредієнту не погіршує органолептичні показники соусу, а стійкість емульсії підвищується за рахунок стабілізуючого ефекту полісахаридів, які містяться у водорості.

Вживання в їжу продуктів. Збагачених морськими водоростями, зокрема водорістю вакаме, сприяє виведенню з організму токсинів, важких металів та радіонуклідів; нормалізує роботу центральної нервової системи; ліквідує мінеральну недостатність; зменшує в'язкість крові та підвищує тонус судин; сприяє нормальному функціонуванню щитовидної залози; підвищує імунітет.

Таким чином, розроблений соус може бути запропонований для вживання в їжу в якості як профілактичного, так і лікувального засобу для широких верств населення.

РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ НОВИХ ОЗДОРОВЧИХ М'ЯСО-ОВОЧЕВИХ СТРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ ВОДРОСТЕЙ

М.В. ЧАБАНЕНКО

*Дніпропетровський транспортно-економічний коледж,
Дніпропетровськ, Україна*

На сьогоднішній день стан української екології викликає занепокоєння. Причин цьому дуже багато, але особливо треба виділити інтенсивний ріст автомобільного транспорту, проблеми з утилізацією відходів та нейтралізацією викидів промислових підприємств, а також наслідки аварії на Чорнобильській АЕС. До цих чинників приєднується ще й незбалансоване та одноманітне харчування багатьох українців. Все це призводить до виникнення дефіцитних станів в організмі. Особливо відмічається збільшення кількості йоддефіцитних захворювань серед населення [1].

Йод входить до складу тиреоїдних гормонів, які виробляються щитовидною залозою - тироксину та трийодтироніну, які чинять багатобічний вплив на ріст, розвиток та обмін речовин організму [2]. Відсутність або нестача йоду в раціоні призводить до серйозних захворювань. Навіть при невеликому дефіциті йоду з'являються втома, головний біль, подавлений настрій, дратівливість, послаблюється пам'ять та інтелект.

Морські водорості є акумуляторами корисних речовин морської води. На ринку існує досить великий асортимент водоростей, особливо у вигляді висушених напівфабрикатів. Найбільш доступними є комбу.

Комбу - бура морська водорість, яка є природним джерелом йоду, необхідного для нормального функціонування щитовидної залози. Йод міститься в ній у комплексі з амінокислотами, що сприяє більш ефективному його засвоєнню організмом.

Завдяки вмісту великої кількості, глютамінової кислоти, комбу має яскраво виражений смак. Як і всі морські водорості, комбу дуже корисна для здоров'я. Вона багата на йод, кальцій, кобальт, фосфор, купрум, фтор, залізо, вітаміни А, С і рослинну клітковину. Найбільше цінуються її нижні, самі товсті стебла. Водорість комбу містить біологічно активні речовини, що позитивно впливають на нервову, серцево-судинну системи і функції різних органів і тканин людини. У 100 г цієї водорості в середньому міститься: жирів - 1,5 г; вуглеводів - 10 г; білків - 2 г, енергетична цінність - 86,7 ккал. Вміст йоду на 100 г сухого продукту - 60 мг.

Одним із шляхів вирішення проблеми забезпечення людей йодом є збагачення ним продуктів повсякденного харчування. Цієї мети можливо досягти шляхом введення в страву морських водоростей, багатих на йод [3].

Відомо, що найбільшу засвоюваність м'яса і м'ясопродуктів організмом людини забезпечує їх поєднання з продуктами рослинного походження. В даний час на підприємствах ресторанного господарства виробляється декілька видів м'ясо-рослинних страв: перець, фарширований м'ясо-круп'яним фаршем, голубці, баклажани і кабачки фаршировані. Проте технологія їх приготування вимагає великих затрат ручної праці. Тому в меню підприємств ресторанного господарства ці страви можна зустріти рідко, не дивлячись на їх корисність.

Виходячи з вище сказаного, пропонується вдосконалена технологія лінивих голубців, що мають великий попит у споживачів, а процес їх: виробництва спрощується у порівнянні з традиційними голубцями. Цей кулінарний виріб - приклад раціонального поєднання продуктів рослинного і тваринного походження. Було розроблено технологію лінивих голубців, яка була вдосконалена введенням в неї водоростей комбу та досліджено їх вплив на основні технологічні та органолептичні показники готової страви.

Як основа була взята рецептура №230 «Голубці лінові» [4]. Технологія приготування даної страви передбачає з'єднання січеної м'ясної маси, подрібненої капусти, відвареного до напівготовності рису та подрібненої цибулі. Отриману масу доводять до смаку і ретельно перемішують, формують напівфабрикати, викладають на змащене олією деко, заливають сметанно-томатним соусом і доводять до готовності у духовій шафі.

Вдосконалена технологія передбачає, що закладка продуктів за рецептурою № 230 «Лінові голубці» не змінюється, а лише доповнюється. В ході розробки технології нової страви було вирішено додавати сухі водорості в кількості 1% від сумарної маси сировини вилучивши відповідну кількість рису, щоб дослідити вплив водорості на органолептичні показники готової страви.

Було проведено бракеражну оцінку лінивих голубців, в які було додано комбу в кількості 1% від норми закладки сировини.

Визначили вплив нових компонентів на основні органолептичні показники готової страви, такі як: смак, запах, колір, консистенція та зовнішній вигляд

готової страви. Порівняння проводили шляхом зіставлення з органолептичними характеристиками лінивих голубців, виготовлених за традиційною технологією.

Було виявлено, що кількість водорості, яка використовується в рецептурі, суттєво не змінює технологічні та органолептичні показники готових страв у порівнянні зі стравою-аналогом. В розроблених технологіях водорості є функціональним інгредієнтом, основна роль якого полягає у збагаченні страв йодом та іншими мінеральними речовинами.

В подальших дослідженнях планується визначити вміст йоду у стравах, виготовлених за існуючою рецептурою та розробленою, та вплив теплової обробки на кількість йоду в продукті.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Смоляр, В. І. Основні тенденції в харчуванні населення України [Текст] / В. І. Смоляр // Проблеми харчування. - 2007. - №4.-С. 11-13.

2. Сухинина, С.Ю. Йод и его значение в питании человека [Текст] / С.Ю. Сухинина, Г.И. Бондарев, В.Н. Поздняковский // Вопросы питания. - 1995. №3.-С. 12.

3. Пересічний, М.І. Технологія продукції громадського харчування з використанням біологічно активних добавок [Текст]:Монографія / М. І. Пересічний, М. Ф. Кравченко, П. О. Карпенко - Київ: КНТЕУ, 2003. - 322 с.

4. Збірник технологічних нормативів, рецептур страв для шкільних навчальних закладів, шкіл-інтернатів, дитячих будинків і дитячих оздоровчих закладів [Текст] - 2008. - 286 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

В.Л. ДОБРОВА, А.А. БАЗАН

*Одесский национальный университет им. И.И. Мечникова,
Одесса, Украина*

Рациональное, сбалансированное питание способствует развитию молодого организма, обеспечивает хорошее здоровье и долголетие, повышает сопротивление организма к негативным факторам внешней среды, улучшает умственную и физическую работоспособность. Еда должна быть разнообразной, с большим набором продуктов питания, различной обработки, должна насыщать без сильных нагрузок на органы пищеварения.

Как говорил немецкий философ Людвиг Фейербах: «Человек есть то, что он ест». И с этим сложно не согласиться. Для того, чтобы оптимально выполнять свои функции, организм человека нуждается в определённых «материалах» - это белки, жиры и углеводы, а также витамины, минералы, фитонутриенты и всевозможные цветные растительные пигменты, поддерживающие здоровье тела и его развитие.

К сожалению, питание современного человека несбалансированно. По данным Министерства охраны здоровья, около 70% украинцев страдают от