

**Безручко Ю.П.  
ТЕХНОЛОГІЯ ОВОЧЕВИХ СМУЗІ АНТИСТРЕСОВОЇ  
НАПРАВЛЕНОСТІ**

Здоров'я - це таке становище людини, яке дозволяє йому в конкретних умовах почувати себе найбільше комфортно з фізичної, психічної, соціальної й моральної точок зору. У розвинених країнах миру здоровішого способу життя зведені в ранг державної політики. Стрес - один з найпоширеніших сьогодні видів афектів. Він являє собою стан надмірно сильної й тривалої психологічної напруги, яка виникає в людини, коли її нервова система одержує емоційне перевантаження. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід її поведінки. У щоденному оздоровчому харчуванні пропонується використовувати смузі-продуктів, які вміщують функціональні антистресові інгредієнти (ретинол, токоферол, тиамін, рибофлавін, пиридоксин, фолієву, нікотинову та пантотенову кислоти, біотин, цинкобаламін, кальцій, магній, калій, натрій, цинк, залізо та селен).

У зв'язку з цим за мету дослідження було поставлено створення технології овочевих смузі антистресової направленості. Овочеві смузі - це продукт, приготований з натуральних інгредієнтів, свіжих овочів та соків, вони є відмінним засобом для підтримки життєвого тонусу, профілактики захворювань, пов'язаних з порушеннями нервової системи. Для проектування полінутриєнтного складу овочевого смузі у було вибрано дієтичні добавки вторинної переробки сировини – шрот та олія.

*Шрот з насіння льону* характеризується високим вмістом білка - 17,4%; жиру - 10,9%, в тому числі таких жирних кислот: пальмітинова - 12,36%, стеаринова - 4,45%, олеїнова - 23,4%, лінолева - 55,6%, ліноленова - 3,0%, каротиноїдів, токоферолів, моно- і дисахаридів, мінеральних речовин, біогенних амінів, ферментів. *Олія з насіння гарбуза* характеризуються високим вмістом поліненасичених жирних кислот ( $\omega$ -3,  $\omega$ -6,  $\omega$ -9), вітамінів, фосфоліпідів.

За експериментальними і теоретичними дослідженнями є доцільним використання цього шроту для профілактики стресу та очищенню організму від шлаків, тим самим це сприяє захист та відновлення органів та тканин організму. Завдяки цьому підвищується стрес-стійкість організму. Також є доцільним використання олії в смузі для профілактики функціональних розладів центральної нервової системи. При вивченні в'язкості смузі «Овочева фантазія» були взяті зразки з 2, 4, 6, 8, 10%-м додаванням шроту від загальної маси сировини. За результатами, найбільш оптимальною концентрацією додавання шроту льону було 4% та олії з насіння гарбуза - 2%. Напівфабрикатом для смузі «Овочева фантазія» є свіжі коріння селери, моркви та томатний сік. Доведено, що при обраній концентрації введення шроту з насіння льону, запропонований продукт забезпечує наш організм на 30..50% від добової потреби на вітаміни та мінеральні речовини, які є функціональними компонентними складовими антистресової дії, проявляють

протиканцерогенні, антивірусні та антиоксидантні властивості та має оздоровчий вплив на організм людини.

---

Робота виконана під керівництвом Свідло К.В.