

**Чуканова Н.М.
УВЕЛИЧЕНИЕ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ОМЛЕТА
НАТУРАЛЬНОГО С ПОМОЩЬЮ ДОБАВЛЕНИЯ КЛЕТЧАТКИ
ГРЕЦКОГО ОРЕХА**

Куриные яйца, которые используют для приготовления омлета натурального, являются одним из самых полезнейших продуктов питания. Яйца очень питательны и при этом малокалорийны (85 ккал). Яичные белки хорошо усваиваются (97 – 99%) и сразу же идут на строительство собственных белков тела человека, на образование антител, помогают быстро восстановить силы и укрепить иммунную систему организма.

Куриное яйцо содержит в среднем 74% воды, 12,8% — азотсодержащих веществ, 11,5% — жиров, 0,9% — углеводов и 0,8% минеральных веществ. Яичный белок содержит белки (овоальбумин, овоглобулин, овокональбумин, овомукоид, лизоцим), углеводы (глюкозы 0,4% и 0,5% маннозы и галактозы). В состав желтка входят белки (15,7 – 16,6%) – оовителлин, ливетин, фосвитин, а также жиры (32 – 39%), фосфатиды, углеводы (1%), ферменты, витамины (А, D, E, гр.В), красящие вещества и минеральные вещества составляет 1,1 % (фосфор, кальций, сера, хлор, цинк, калий, марганец, железо).

Предлагается ввести в омлет натуральный клетчатку грецкого ореха с целью повышения биологической ценности готового блюда.

Клетчатка грецкого ореха является ценным пищевым продуктом – содержит более 40% белковых веществ и около 10% жира, минеральных веществ (магний, медь, калий, кальций, железо, соли кобальта, фосфора и серу). Также она богата микроэлементами, особенно йодом и цинком, витаминами А, D, К, E, С, Р, РР, витаминами группы В, каротиноиды, токоферолы, антиоксиданты. Клетчатка грецкого ореха улучшает пищеварение, ускоряет процесс продвижения пищи, активизирует и стабилизирует работу желудка и кишечника, что позволяет употреблять её людям, страдающим ожирением и нарушением обмена веществ. Кроме того, она очищает организм от токсинов, нитратов, канцерогенов, снижает содержание сахара и холестерина в крови, благодаря наличию в ней ценных ненасыщенных жирных кислот Омега-3, Омега-6 и Омега-9, и, как следствие, предупреждает развитие атеросклероза, понижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В результате добавления клетчатки грецкого ореха в состав омлета натурального улучшились органолептические показатели готового блюда, повысилась пищевая и биологическая ценность.

Робота виконана під керівництвом: к. пед.н., доц. Лазаревої Т.А.