**Трохименко О. В.,** студент ХТЕІ КНТЕУ, м. Харків

**Вдосконалення харчової композиції мафінів геродієтичного призначення**

Мафіни– (анг. muffins) - це маленькі порційні кекси, які важчі за звичайніі мають інше співвідношення інгредієнтів. Мафіни мають англійське походження і згадуються в куховарських рецептах з 1720 року. Ця назва походить від слова moofin, походження якого може бути пов'язано з адаптацією французького moufflet (м'який хліб). Вони переважно вживалися на сніданок або як закуски. В середньому вага мафінівдосягає 100 грам, він легко поміститься у долоні.

Метою дослідження є розроблення харчової композиції мафінів геродієтичного призначення. Зазвичай у традиційній рецептурі за рідку основу використовують молоко, але у людей похилого віку молочний цукор – лактоза – не розщеплюється, тому для кращого засвоєння кондитерських виробів, у інноваційній рецептурі використовуємо кефір.

Для того, щобдотриматися невеликої енергетичної цінності раціону у геродієтетиці прийнято обмежувати пшеничне борошно20 г на добу та замінювати його на баластні речовини. Клітковина пшеничних зародків сприяє очищенню організму від шкідливих речовин і нормалізує випорожнення. В зародках пшениці у великій кількості міститься селен та каротиноїди, які мають антиоксидантні властивості. Саме вони перешкоджають дії вільних радикалів, що попереджає старіння, появу пухлин, зміцнює стінки судин.

Щоб знизити калорійність та глікемічний індекс виробу у даній рецептурі використовується фруктоза і масло насіння гарбуза. Фруктоза в 1,8 рази солодше цукру, добре засвоюється організмом і не викликає побічних явищ, вонаефективно використовується у здоровому харчуванні вже багато років. Стабілізує рівень цукру в крові; засвоюється без інсуліну і є ефективним цукрозамінником для тих, хто страждає на цукровий діабет.

Олія насіння гарбуза сприяє нормалізації обміну речовин, попереджає атеросклероз та ішемічної хвороби серця, при захворювань сечового міхура, знижує ризик розвитку хронічних запальних захворювань, для лікує гострий та хронічний гастрит, печію, для виведенню токсичних речовин з організму.

Таким чином вдосконалення харчової композиції мафінівгеродієтичного призначення клітковиною зародків пшениці, фруктозою і олією насіння гарбуза буде сприяти розширенню асортименту кондитерських виробів геродієтичного призначення та задовольняти потреби споживачів відповідних верств населення, що на сьогодні вже нараховують в Україні більш 11 млн.осіб.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Робота виконана під керівництвом проф. каф. ТОРБ ХТЕІ КНТЕУ Свідло К.В.**