

**Руденко А. В.**

## **ТЕХНОЛОГІЯ БЕЗГЛЮТЕНОВИХ МАФФІНІВ ЗБАГАЧЕНИХ ВІТАМІНОМ D**

Вітамін D відповідає забезпечує більшість фізіологічних процесів в організмі, які включають модуляцію клітинного росту, нервово-м'язову провідність та імунітет. При цьому, нормальний рівень вітаміну D у плазмі крові зареєстровано лише у 4,6%, недостатність — у 13,6%, дефіцит — у 81,8% мешканців України. Лише у 6,1% жінок різного віку відзначають нормальний рівень вітаміну D [1]. Тому виникає необхідність забезпечення організму людини додатковим вітаміном D, зокрема шляхом споживання маффінів оздоровчого призначення.

Так, метою дослідження є розроблення технології маффінів збагачених вітаміном D шляхом оптимізації їх рецептурного складу.

Рецептурними компонентами обрано наступні: борошно рисове, борошно кукурудзяне, борошно гречане, кокосове молоко, соняшникову олію, яйця перепелині, рибний жир, патоку, ванільний цукор, цедру лимону, натрій двовуглекислий.

Безглютеновими та оптимальними за нутрієнтним складом визначено борошно рисове, кукурудзяне і гречане. рисове та гречане борошно характеризуються високим вмістом незамінних амінокислот, а саме лізину і треоніну, валіну, лейцину, феніланіну і триптофану. Кукурудзяне борошно містить клітковину, поліненасичені жирні кислоти, селен, залізо, фолієву кислоту,  $\beta$ -каротин, токоферол, глютамінову кислоту.

Кокосове молоко має високий вміст поліненасичених жирних кислот, вітаміни групи B та C, а також марганцю та заліза. Таким чином, кокосове молоко регулює нервову активність клітин та нормалізує роботу серцево-судинної системи.

До складу рибного жиру входить значна кількість поліненасичених жирних кислот ( $\omega$ -3,  $\omega$ -6), вітаміну D, A та E. Так, оздоровча дія рибного жиру направлена на забезпечення росту клітин, формування скелету та росту, попередження серцево-судинних захворювань.

Запропонований склад маффінів проявляє оздоровчу дію за рахунок підвищення їх харчової та біологічної цінності, збагаченого вмісту вітаміну D, поліненасичених жирних кислот.

Література:

1. Комісаренко Ю.І. (2013) Вітамін D та його роль у регуляції метаболічних розладів. Лекції, огляди, новини, 4: 51–54.