

Гречишнікова А. ДОСЛІДЖЕННЯ АСОРТИМЕНТУ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО СМУЗІ

Важливою складовою загальної схеми харчування є лікувально-профілактичні напої, які визнані найбільш перспективною харчовою основою для збагачення біологічно активними речовинами. Тому надзвичайно актуальною є тема розроблення технології приготування смузі. Метою дослідження є: розроблення напоїв оздоровчого призначення, новітнім технологіям виробництва оздоровчих напоїв із різних видів сировини. Об'єкт дослідження - напої оздоровчого призначення. Предмет дослідження – оздоровчі смузі, хімічний склад і технологічні властивості сировини смузі, рецептура та технологія смузі оздоровчого призначення.

Смузі - це густий солодкий напій, який готується із змішаних у блендері свіжих або заморожених фруктів, ягід, овочів, а також соку. В якості додаткових інгредієнтів використовуються горіхи, мед, прянощі, молоко, знежирений йогурт, чай, кава, сиропи, майонез, суміші трав. У процесі приготування напою всі компоненти подрібнюються до однорідної маси. Завдяки особливій технології приготування смузі, в ньому зберігаються всі вітаміни, мінеральні комплекси, харчові волокна.

Обґрунтуємо вибір сировини для смузі із заспокійливим ефектом. Одним із таких інгредієнтів є *банан*. Він містить амінокислоту – триптофан, який приймає активну участь у продукуванні гормону щастя – серотоніну. Крім того, банани містять магній та калій. Ці елементи також позитивно впливають на нервову систему. *Мигдальне молоко* містить найбільшу кількість незамінних жирних кислот, цінних вітамінів і мінералів. Серед них - вітаміни групи В, калій, кальцій, магній, фосфор, мідь, залізо.

Також воно є джерелом α -токоферолу (вітаміну Е) - найпотужнішого антиоксиданту, який захищає клітини від окисного стресу. Крім того, мигдаль виступає в якості альтернативи тваринним білкам. *Куркума* - відома спеція, що має гіркуватий присмак і жовтогарячий колір. Все це завдяки природному барвнику куркуміну, який міститься в ній. Куркумін – потужний антиоксидант, що бореться з вільними радикалами, має яскраво виражену протизапальну дію, є антидепресантом. *М'ята* надає заспокійливу дію на центральну нервову систему.

Покращує психоемоційний стан, прибирає симптоми фізичного і моральної перевтоми, допомагає нормалізувати сон, позбавляючи від безсоння. Одночасно з цим має тонізуючу дію, що дає можливість застосовувати її при боротьбі з синдромом хронічної втоми. Технологія приготування смузі: мигдальне молоко нагріти разом із м'ятою, додати куркуму, залишити на 20 хвилин, процідити. Банан подрібнити у блендері, додати суміш із мигдальним молоком.

Такий смузі буде корисним для заспокоєння нервової системи та зняття стресу.

Література

1. Стеценко Н. О., Сімахіна Г. О. Технологія оздоровчих напоїв та фітоконцентратів.

3. <https://ideas-center.com.ua/>

Робота виконана під керівництвом проф. кафедри ХТЛПід Лазаревої Т.А.