

Любченко А.В.

СТВОРЕННЯ НАПОЇВ ІЗ ЗАСПОКІЙЛИВИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ У ХАРЧУВАННІ НАСЕЛЕННЯ НА ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Сучасне суспільство України та світу зараз як ніколи потребує підтримки у всіх сферах життя і харчова сфера не виключення. У зв'язку з останніми подіями у світі ми майбутні працівники харчової та педагогічної галузі зобов'язані розробити технології харчових продуктів, які можна використовувати населенню у військовий час та мали заспокійливі властивості.

Смузі - це продукт, який приготований з натуральних інгредієнтів, заморожених або свіжих фруктів, ягід з додаванням горіхів, мюслі, йогурту, молока, кефіру, морозива, вершків, соків, сиропів. Такий продукт є відмінним засобом для зниження ваги, підтримки життєвого тону, профілактики захворювань, пов'язаних з порушенням обміну речовин.

Власне слово «смузі» (smooth, smoothie) має англійське походження та означає «м'який, однорідний, ніжний». Всі інгредієнти мають бути натуральними, корисними, енергетично цінними, оскільки сам по собі жанр smoothies вказує на продукт призначений для оздоровчого харчування. Смузі корисне для людей будь-якого віку, бо поєднує в собі багато компонентів: ніжний фруктово-ягідний пектин, клітковину, необхідні організму мінеральні речовини, вітаміни та біологічно активні речовини. Такі фруктові та овочеві однорідні суміші легко засвоюються, підвищують імунітет, покращують травлення, підтримують рН-баланс організму, допомагають позбутися зайвої ваги, покращують роботу мозку та загальне самопочуття.

Можна виділити декілька видів смузі: овочеві, фруктові-овочеві, плодово-ягідні, зелені та смузі на молочній основі. Для приготування овочевих смузі частіше використовують моркву, буряк, селеру, пастернак, гарбуз, огірки, помідори, кабачки, листя салату та ін. Для фруктових смузі обирають банани, ківі, яблука, абрикоси, цитрусові, диню, манго, та ін. Плодово-ягідні смузі готують із чорниці, полуниці, суниці, малини, смородини, вишні та ін. До складу зелених смузі входять шпинат, кріп, петрушка, листя салату, базиліка, рукколи, майорану та ін.

Враховуючи неспокійний час для населення нашої країни пропонуємо до складу смузі додавати екстракти лікарських трав, які мають заспокійливі властивості. До таких відносяться валеріана лікарська, собача кропива, меліса, м'ята перцева, материнка, лаванда, хміль тощо. Заспокійлива дія рослин забезпечується ефірними оліями, які входять до складу рослин. Екстракти з цих рослин знижують збудливість центральної нервової системи, регулюють серцеву діяльність, знижують артеріальний тиск, виявляють спазмолітичну дію.

Література:

1. <https://uk.wikipedia.org/wiki>

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