

Минка А. О.

ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ СИРОВИНИ З АНТИОКСИДАНТНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ У ХАРЧУВАННІ НАСЕЛЕННЯ НА ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Сьогодні майже все населення нашої країни кожен день відчуває на собі страх, стрес та біль від військових дій російської федерації. Це негативно впливає на стан здоров'я, сприяє прискоренню процесів старіння організму людини, появи багатьох захворювань, прояву хронічних хвороб, прискоренню окислювальних процесів та появи вільних радикалів в організмі, пошкодженню судин та тканин органів та систем.

З метою профілактики та підтримки організму людини у такі складні часи слід дотримуватися раціонального харчування та по можливості збагачувати свій раціон продуктами, які проявляють антиоксидантні властивості. Антиоксиданти - це сполуки, які мають загальний ефект захисту організму від дії вільних радикалів. Вони природним чином генеруються клітинами тіла, а також можуть надходити до організму людини з певних продуктів харчування.

Метою нашої роботи є дослідження асортименту та технологічного процесу приготування страви з антиоксидантними властивостями у харчуванні населення на період військового часу.

Об'єкт досліджень - страви з використанням сировини з антиоксидантними властивостями.

Предмет дослідження - смузі та сировина, яка має антиоксидантні властивості.

Смузі - все більш популярний оздоровчий тренд і часто продається як здорова їжа. Ці універсальні напої є портативними, зручними для сім'ї та модифікованими на будь-який смак або дієтичні уподобання. Смузі - це густі, вершкові напої, зазвичай змішані з пюреподібними фруктами, овочами, соками, йогуртами, горіхами, насінням та молочним або не молочним молоком.

Найпростіший смузі починається з двох найважливіших інгредієнтів - основи та рідини. Звідти можна поєднувати інгредієнти на свій смак. Багато смузі включають заморожені продукти або кубики льоду, щоб надати кінцевому продукту прохолодну, крижану консистенцію молочного коктейлю. Однак їх смакові характеристики сильно різняться залежно від інгредієнтів. Існують різні види смузі. Фруктові смузі містять у своєму складі один або кілька видів фруктів, змішаних з фруктовим соком, водою, молоком або морозивом. Зелені смузі містять листові зелені овочі та фрукти, змішані з водою, соком або молоком. До складу білкових смузі входить один чи декілька фруктів та овочів, рідина, а також в якості джерела білка грецький йогурт, сир, шовковий тофу або білковий порошок.

У нашому дослідженні ми розробляли фруктові смузі, до складу якого внесли банани, полуницю, фруктовий сік та чорницю. Банани користуються значною популярністю завдяки своєму солодкому смаку та приємному аромату. До складу бананів входить речовина під назвою "триптофан", яка стимулює вироблення серотоніну.

Як відомо, серотонін – це гормон щастя, тому люди, які регулярно вживають свіжі банани, частіше за інших перебувають у гарному настрої. Полуниця, у свою чергу, є природним джерелом незамінного для організму вітаміну С. До того ж, ці свіжі ягоди містять багато клітковини, фолієвої кислоти, магнію та калію. Свіжа полуниця характеризується високим вмістом флавоноїдів та фітонутрієнтів.

Власне, саме завдяки цим двом речовинам полуниця має такий приємний яскраво-червоний колір. Ці ягоди є дуже корисними, адже вони стимулюють процес травлення, відбілюють зуби та усувають ознаки подразнення шкіри.

Вітаміни, що входять до складу чорниці, зміцнюють імунітет. Чорниця застосовується при лікуванні розладів нетравлення шлунка, а також ефективна проти дизентерійної палички, стафілокока, збудників дифтерії і черевного тифу.

Щоб приготувати смузі треба: ретельно збити всі компоненти смузі у стаціонарному блендері до утворення однорідної консистенції. Подавати напій необхідно відразу після приготування, адже банан дуже швидко окислюється та темніє.



Така страва швидко готується, не потребує багато електроенергії, насичує організм людини вітамінами та мінеральними сполуками, які борються з вільними радикалами та уповільнює прояви захворювань.

Список використаних джерел:

- <https://vegan.rocks/uk/blog/are-smoothies-good-for-you/>
- <https://www.harbuz.info/banan/>
- <https://www.harbuz.info>

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