

ТЕХНОЛОГІЯ ДЕСЕРТУ ЗНІЖЕНОЇ КАЛОРІЙНОСТІ НА ОСНОВІ ПІСОЧНОГО НАПІВФАБРИКАТУ

У світі все більше людей стикаються з проблемами, спричиненими споживанням надмірно кількості цукру – цукровий діабет, надлишкова вага та ожиріння, карієс і пародонтоз, захворювання серцево-судинної системи, онкологічні захворювання тощо [1]. З іншого боку, десерти традиційно користуються значною популярністю у споживачів, є невід’ємною складовою святкових зустрічей і подій, вони завершують процес трапези та підвищують настрій. Для задоволення потреби людей, яким протипоказано споживання цукру, необхідною є заміна в рецептурах такої продукції цукру на альтернативні речовини солодкого смаку.

Нами запропоновано технологію десерту, що складається з пісочного напівфабрикату та сирного крему і не містить сахарози. Цукор білий в технології запропонованого десерту замінено на стевію та сукралозу, оскільки ці інгредієнти не впливають на рівень глюкози та інсуліну в крові, проте мають солодкий смак. Стевія – це тропічна рослина, яка широко застосовується як природний підсолоджувач. Головна активна речовина в стевії має назву стевіозид. Стевіозиду властивий високий рівень солодкості, проте його калорійність мінімальна. Стевії також властивий низький глікемічний індекс. Стевія використовується в технології приготування різних продуктів, зокрема тих, де потрібно зменшити вміст цукру або калорій – у газованих і безгазових напоях, десертах і кондитерських виробках, йогуртах, соусах тощо [2].

Сукралоза - це один із найбільш популярних штучних підсолоджувачів, що має стабільний солодкий смак за різних температур, а також вважається безпечною для споживання. Виробники часто використовують сукралозу в безцукрових напоях, кондитерських виробках, десертах тощо [3].

Для приготування сирного крему, крім сиру кисломолочного, запропоновано використовувати тертий мигдаль і мед. Зазначені інгредієнти не лише мають відмінні смако-ароматичні властивості, але й містять такі елементи як білки, мононенасичені та поліненасичені жирні кислоти, вітаміни Е, В₂ (рибофлавін), магній та кальцій.

Для оздоблення десерту запропоновано використовувати низькокалорійні фрукти, такі як ківі та груша, оскільки вони мають низький глікемічний індекс та містять низку есенціальних нутрієнтів – вітаміни С і К, фолієву кислоту харчові волокна та низку інших важливих нутрієнтів.

Таким чином, використання зазначених вище видів сировини в технології десерту на основі пісочного напівфабрикату та сирного крему, дозволяє створити смачну та корисну продукцію для людей, яким протипоказано споживання цукру.

Література:

1. Чим загрожує надмірне споживання цукру [Електронний ресурс] : [стаття]. – Режим доступу: <https://labcenter.kh.ua/?p=5960> – Станом на 10.11.2023 р. – Назва з екрану.

2. Стевія [Електронний ресурс]:[стаття].–Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Стевія> – Станом на 10.11.2023. – Назва з екрану.

3. Суліма О. В., Кот С.М. Сукралоза – цукрозамінник нового покоління. Традиції та інновації харчування туристів : тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф. здобув. вищ. освіти і молод. учених, м. Харків, 10 жовт. 2019 р. ; Харків: ХДУХТ, 2019. С. 163-166.

Під керівництвом: доц. каф. РГТБ, Г.В. Запаренко