

ОБГРУНТУВАННЯ ІНГРЕДИЄНТНОГО СКЛАДУ СОЛОДКОГО ДЕСЕРТУ ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ ВЕГАНІВ

Рибалкіна Є.О., Белінська А.П., Подколзіна Є.В.

***Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків***

У сучасних умовах зростають вимоги до харчових продуктів – вони повинні не тільки відповідати сформованим, традиційним смакам споживачів, а й відноситися до категорії продуктів здорового харчування, тобто не шкодити людському організму, а зміцнювати і оздоровлювати його. У наш час все більше людей становляться вегетаріанцями та веганами. Проаналізувавши їх раціон харчування, була визначена нестача вітамінів В₁₂, В₂, А, D, α-ліноленової поліненасиченої жирної кислоти, кальцію, заліза, а також нестача білка і деяких амінокислот [1].

Метою дослідження є розробка рецептури десерту для вегетаріанців та веганів, який має ліквідувати нестачу ряду незамінних нутрієнтів, викликану особливостями харчування.

Насіння льону є перспективним видом насіння за вмістом і співвідношенням білків, жирів і вуглеводів. Насіння льону має оздоровчі властивості, які обумовлені вмістом великої кількості ω-3 поліненасиченої жирної кислоти, фітостеринів, а також полісахаридів, що активно використовуються в медицині як обволікаючі засоби. Вважається, що полісахариди льону мають помірну радіопротекторну і імунозахисну здатність [2]. Одною з найважливіших властивостей лляного насіння, що робить його прекрасною основою для десерту спеціального призначення на рослинній основі, є вміст диглюкозиду секоїзоларіцірезінолу (SDG), що сприяє гальмуванню процесів біоокиснення. Поліпшення глікемічного контролю у людей, які страждають на діабет 1 типу, за допомогою SDG або добавки з лляного насіння, залишається невідомим і може стати темою для експериментів в майбутньому [3]. Обґрунтовано додавання в рецептуру десерту вітамінів В₁₂, А, D, єдиними природними джерелами яких є тваринні тканини, які вегетаріанці (вегани) не вживають.

Розроблена рецептура дозволить створити новий вид десерту, який не має аналогів в Україні і, безсумнівно, буде користуватися популярністю не тільки у цільової аудиторії, а й у інших шарів населення.

Література:

1. Марголина А. Вегетарианство и здоровье. Наука и жизнь. 2010. № 4. С. 23–29.
2. Belinska A., Bochkarev S., Varankina O. et al. Research on oxidative stability of protein-fat mixture based on sesame and flax seeds for use in halva technology. *Eastern-European Journal of Enterprise Technologies*. 2019. № 5/11 (101), P. 6–14.
3. Mani U.V., Mani I., Biswas M., Kumar S.N. An open-label study on the effect of flax seed powder (*Linum usitatissimum*) supplementation in the management of diabetes mellitus. *Journal of Dietary Supplements*. 2011. № 1 (8). P 257–265.