

ОБҐРУНТУВАННЯ СКЛАДУ БІЛКОВО-ЖИРОВИХ ДЕСЕРТІВ ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ТА ДІАБЕТИКІВ

Стаховець Н.Б., Боцкарев С.В., Слободенюк П.С.

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

В останні роки як в Україні, так і в усьому світі популярності набуває перехід до зорового способу життя. Терміни «здорове харчування», «спорт» та «спортивне харчування» завжди стоять поруч [1]. Завдяки зростаючому бажанню людей переходити на здорове харчування та активний спосіб життя в останні роки стрімко розвивається ринок корисних продуктів харчування, не винятком є також і десерти. Саме тому актуальним, на нашу думку, є створення лінійки збитих білково-жирових десертів спеціального призначення, які б мали збалансований амінокислотний склад, підвищений вміст поліненасиченої ліпідної складової, були б багаті на вітаміни, макро- та мікроелементи, необхідні для організму.

Отже білково-жировою основою для десертів обрано дві композиції сировини: смажений арахіс і порошок яєчного білку, а також насіння льону і порошок яєчного білку. Дані суміші містять у своєму складі всі незамінні амінокислоти та мають майже однаковий їх кількісний склад. До того ж данні компоненти багаті на поліненасичені жирні кислоти, фітостероли, вітаміни, макро- та мікроелементи [2]. В якості варіантів смакових добавок, а також додаткового джерела вітамінів, макро- та мікронутрієнтів обрано пюре полуниці та морквяний сік.

Розрахунки доводять, що нутрієнтний склад композицій вищевказаних інгредієнтів продукту забезпечує організм спортсменів та людей з захворюванням на цукровий діабет усіма необхідними поживними речовинами і позитивно впливає на метаболічні процеси. Зокрема у плані спортивної діяльності: стимулює зростання м'язових волокон, зменшує запальні процеси у м'язах, покращує біологічне окиснення жирів з вивільненням енергії, забезпечує організм електролітами. В плані цукрового діабету: складові десерту сприяють зниженню рівня глюкози у крові, рівня холестерину, стимуляції роботи імунної системи, покращенню роботи серцево-судинної та нервової систем тощо [2, 3].

Література:

1. Taylor C. A., Watowicz R. P., Spees C. K. Shelf to Health: Does Product Innovation Change National Estimates of Dietary Impacts? *Journal of food science*. 2018. № 83. Т. 3. С. 831–836.
2. Гичев Ю. Ю., Гичев Ю. П.. *Новое руководство по микронутриентологии*. Москва: «Триада – Х», 2009. 313 с.
3. 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.