

РОЗРОБКА РЕЦЕПТУРИ ХЛІБУ ДЛЯ ВЕГЕТАРІАНЦІВ ТА ВЕГАНІВ

Чала Н.В., Белінська А.П.

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

Хлібобулочні вироби – основні продукти харчування, що містять необхідні для нормальної життєдіяльності людини харчові речовини, серед яких білки, вуглеводи, ліпіди, вітаміни, мінеральні речовини і харчові волокна. Ці продукти харчування характеризуються високою енергетичною цінністю, легким перетравленням та гарним засвоєнням.

У наш час все більше людей становляться вегетаріанцями та веганами. Деякі з ідеологічних міркувань, інші – оскільки вважають, що вегетаріанство (веганство) корисне для здоров'я.

Проаналізувавши їх раціон харчування, була визначена нестача вітамінів В₁₂ (ціанкобаламін), В₂ (рибофлавін), А (ретинол), D (кальциферол), α -ліноленової поліненасиченої жирної кислоти (ПНЖК), кальцію, заліза, а також нестача білка і деяких амінокислот.

Метою роботи була розробка рецептури хлібу для вегетаріанців та веганів, який має ліквідувати нестачу ряду незамінних нутрієнтів.

Одним з компонентом хлібу обрано вітамін В₁₂, єдиним джерелом якого є тваринні тканини (печінка, нирки), які вегетаріанці (вегани) не вживають. Він необхідний, так як відіграє важливу роль в регуляції функції кровотворних органів, необхідний для регенерації фолієвої кислоти при формуванні еритроцитів і оболонки нервових клітин, бере участь в реакціях утворення ДНК.

Обґрунтовано додавання до продукту ω -3 ПНЖК. Її основним харчовим джерелом є риба, морепродукти та насіння льону. Вегетаріанці відмовились від вживання будь-якої плоті, а вегани відмовились також від продуктів тваринного походження, тому до хлібу слід додати насіння льону. Воно має протизапальну властивість, покращує роботу серця, є головною складовою для розвитку і належного функціонування мозку, знижує холестерин в крові, є дуже важливим і незамінним провідником енергії, підтримує імунітет, зберігає судини еластичними, зменшує в'язкість крові, що сприяє нормалізації тиску, зменшує ризик утворення тромбів.

Важливою складовою розробленого оздоровчого продукту є підвищений вміст незамінних амінокислот, таких як лізин і треонін. Вони входять до складу практично будь-яких білків, необхідні для росту, відновлення тканин, виробництва антитіл, гормонів, ферментів. Допмагають роботі печінки, є структурним елементом простих пептидів.

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

Література:

1. Марголина А. Вегетарианство и здоров'я / А. Марголина // Наука и жизнь. – №4. – 2010. – С. 23–29.