

ОПТИМІЗАЦІЯ ЛІПІДНОГО ПРОФІЛЮ СИРКІВ ГЛАЗУРОВАНИХ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ

Буштець Д.С., Чагаровський О.П.

Одеський національний технологічний університет, м. Одеса

Сучасні технології виробництва білкових продуктів для спортсменів передбачають не лише високий вміст повноцінного білка, але й оптимальний ліпідний профіль, зокрема збалансоване співвідношення омега-6 до омега-3 жирних кислот. Перевага омега-3 жирів є важливою для зниження запалення, підтримки серцево-судинного здоров'я та швидкого відновлення після фізичних навантажень. З огляду на наповнення ринку високобілкових продуктів для харчування спортсменів, слід зазначити, що лідирують на ринку з часткою 49,2 % у 2023 році протеїнові батончики з темпом зростання 5 %, на другому місці – високопротеїнові йогуртові продукти з темпом зростання 8 % [1, 2]. Дані щодо ринку сирків глазурованих для спортсменів менш доступні, однак, загальні тенденції вказують на зростаючий інтерес до високопротеїнових ферментованих молочних продуктів, тому актуальність розроблення цих високобілкових продуктів для спортсменів зростає.

Мета роботи – оптимізувати ліпідний профіль глазурованих сирків для спортсменів шляхом цілеспрямованого внесення джерел жирних кислот з різним профілем – насіння льону або чіа (як джерела омега-3) до сирної маси, насіння кунжуту (як джерела омега-6) – до шоколадної глазури.

Базова рецептура включала біфідо-сир кисломолочний (як білкову основу) з додаванням біфідо-сиру альбумінового або концентрату сироваткових білків, отриманих ультрафільтрацією (як джерел сироваткових білків). Як ліпідні компоненти застосовували подрібнене насіння льону або чіа у кількості 2 – 3 % від маси сирної основи та подрібнене насіння кунжуту (1 – 2 %) до складу шоколадної глазури. Аналізували показники якості структури, вологосв'язувальної здатності, а також орієнтовне співвідношення омега-6 : омега-3.

Висновок. Додавання насіння льону або чіа до сирної маси сприяло підвищенню вмісту омега-3 жирних кислот, формуванню ніжної консистенції завдяки гелеутворювальним властивостям. Внесення кунжуту до глазури надавало продукту приємної хрусткості, збагачувало його антиоксидантами та забезпечувало внесення омега-6. Збалансоване співвідношення компонентів дозволило досягти співвідношення омега-6 : омега-3 у межах 1,0 : 1,0 – 1,5 : 1,0, що відповідає сучасним дієтичним рекомендаціям для спортсменів.

Література:

1. Protein Bar Market Size, Share & Trends Analysis Report By Type (Sports Nutritional Bars, Meal Replacement Bars), By Protein Source, By Distribution Channel, By Region, And Segment Forecasts, 2024–2030? 2024. 100 p. <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/protein-bar-market-report>. (дата звернення 20.03.2025 р.).

2. High-Protein Yogurt Market: Trends & Growth Insights. https://marketmindsadvisory.com/high-protein-yogurt-market-trends/?utm_source=chatgpt.com. (дата звернення 20.03.2025 р.).