

ОПТИМІЗАЦІЯ СКЛАДУ ЙОГУРТОВО-ГАРБУЗОВОГО ДЕСЕРТУ

Маштаков Д.С., Ткаченко Н.А.

Одеський національний технологічний університет, м. Одеса

Сучасні тенденції здорового харчування все більше орієнтують споживачів на продукти з високим вмістом білка, особливо серед тих, хто дотримується здорового способу життя. Йогуртові продукти, збагачені рослинними протеїнами та жирами, зокрема білками гарбуза, борошном спельти, насінням льону, є привабливим варіантом для таких споживачів. Гарбуз та борошно спельти, завдяки високому вмісту білка та корисних нутрієнтів, є ефективними джерелами рослинних протеїнів, насіння льону – джерелом поліненасичених жирних кислот омега-3 [1, 2].

Для досягнення бажаних органолептичних характеристик та фізіологічного впливу йогуртового десерту з гарбузом на організм споживача необхідно оптимізувати співвідношення білків, жирів та вуглеводів у відповідності до вимог сучасної нутриціології [1]. Важливо поєднати йогуртову основу, яка є багатим джерелом молочних білків, з іншими інгредієнтами таким чином, щоб забезпечити гармонійний смаковий профіль, зберегти корисні властивості продукту та підвищити функціональні властивості цільового продукту [2].

Метою дослідження є оптимізація співвідношення білків, жирів та вуглеводів (1 : 1 : 4) у йогуртово-гарбузовому десерті, яке дозволить досягти високих органолептичних характеристик та заданих фізіологічних властивостей для здорового харчування.

За сировинні інгредієнти використовували: йогуртову основу з масовою часткою білків 2,8 %, жиру 3,2 %, лактози 3,5 %; концентрат протеїнів гарбуза з масовою часткою білків 51,4 %, жиру 9,8 %, вуглеводів 19,0 %; наповнювач гарбузовий з масовою часткою білків 0,45 %, жиру 0,004 %, вуглеводів 57,9 %, борошно спельти (масова частка білків 14,5 %, жиру 1,7 %, вуглеводів 71,1 %) і насіння льону (масова частка білків 18,0 %, жиру 42,0 %, вуглеводів 19,0 %).

Оптимізація складу йогуртово-гарбузового десерту дозволила визначити співвідношення сировинних інгредієнтів, яке забезпечує масову частку білків, жирів та вуглеводів у ньому 3,9 %, 3,9 % та 15,2 % відповідно. Співвідношення білків : жирів : вуглеводів складає 1,0 : 1,0 : 3,9; співвідношення білків тваринних : рослинних – 54 : 46; жирів тваринних : рослинних – 63 : 37, що відповідає вимогам сучасної нутриціології.

Висновок. Розроблений йогуртово-гарбузовий десерт має збалансований хімічний склад, тому може бути рекомендований як самостійне блюдо для сніданку, вечері або для «швидкого перекусу».

Література:

1. Капрельянц Л.В., Петросьянц А.П. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології: підручник. *Одеса: Друк.* 2011. 269 с. Бібліогр.: с. 266. ISBN 978-966-2089-28-7.
2. Ткаченко Н., Чагаровський О., Копійко А. Комбіновані біфідовмісні десерти для військовослужбовців з радіопротекторними властивостями. *Scientific Works.* 2020. № 84/2. С. 23–29.