

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ СОЇ

Рибаченко М.С., ТР-1-1, Бахмач В.О.,

Науковий керівник – канд. техн. наук, доц. **І.Л. Корецька**
Національний університет харчових технологій

Все більше виробників харчових інгредієнтів звертають увагу на переваги використання сої як джерела протеїнів. Викликано це її невисокої вартістю порівняно з тваринними білками, а також зростаючою популярністю дієтичного харчування, та пошуком альтернативних джерел білків. Природний клімат нашої країни сприяє успішному вирощуванню сої в великих масштабах при мінімальних витратах.

Супи є невід’ємними в щоденному раціоні харчування людини, а тому є обов’язковою складовою більшості закладів громадського харчування. Супи з додаванням бобових, зокрема сої, ідеально підходять тим, хто вважає за краще дієтичне харчування. Супом легше насититися - адже в ньому є рідка складова, яка одночасно забезпечує не дуже високу калорійність у порівнянні, наприклад, з повноцінною основною стравою. При цьому кількість енергії, яку організм витрачає на засвоєння супу і другої страви - практично однакове.

Дослідження поживної цінності супів з додаванням сої є важливим, так як в своєму складі вони є джерелом мінеральних і біологічно активних речовин – вітамінів та мікроелементів.

Соєа виступає чудовою сировиною для збагачення супу корисними речовинами. У 100 грамах сої міститься 34,9 грам білків. Соеві боби збагачені вітамінами А і Е, які мають антиоксидантні властивості, нейтралізують шкоду токсинів. Користь вітамінів групи В складається в поліпшенні обміну речовин, роботи всіх органів, також соєа містить такі мінеральні речовини як: калій, кальцій, магній, цинк, залізо, фосфор та натрій, поліненасичені жирні кислоти.

Для зображення порівняльної характеристики поживної цінності супів, з додаванням сої було виготовлено 2 зразки супу: один з додаванням соєвих бобів, інший – з додаванням квасолі. Обидва зразки виготовлялись за традиційною рецептурою з використанням однакових інгредієнтів, за виключенням бобової сировини.

Як бачимо, суп з додаванням соєвих бобів має гарні показники добового забезпечення організму людини білками, а також їхнього засвоєння. Також помітна різниця в добовому забезпеченню білками, порівняно з супом з додаванням квасолі.