

## **ВИКОРИСТАННЯ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН У ТЕХНОЛОГІЇ МЛИНЧИКІВ**

**Гавриленко А.В., гр. ТХ-16м**

Науковий керівник – д-р техн. наук, проф. **П.П. Пивоваров**  
Харківський державний університет харчування та торгівлі

У минулому фахівці з харчування вважали харчові волокна баластними речовинами, які проходять через травний тракт без змін, не приносять ніякої користі для організму. Нерідко продукти очищали від них, щоб підвищити харчову цінність.

Харчові волокна – група органічних високомолекулярних речовин рослинного походження, що не перетравлюваних соками травної системи, але що мають величезне значення для організму. До рослинних волокон належать целюлоза, геміцелюлоза, пектини, лігніни, різноманітні камеді. Потреба людини в рослинних волокнах – близько 27–40 г на добу (за рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я).

Завдяки використанню харчових волокон: збільшуються обсяг харчового об'єму, викликаючи почуття ситості; регулюють роботу кишечника і водний баланс; прискорюють просування харчової маси по тонкому кишечнику; чистять кишечник від шлаків – здатність увібрати радіоактивні речовини, нейтралізувати і прискорити їх виведення з організму; допомагають запобігти запор, можуть запобігти деякі форми раку, серцево-судинні захворювання і діабет II типу; сприяють виведенню холестерину з організму; уповільнюють всмоктування глюкози, запобігають занадто швидке зростання рівня цукру в крові; допомагають зберегти нормальну вагу тіла.

Актуальність цих завдань стала наслідком того, що великою популярністю у населення стали користуватися рафіновані продукти. У зв'язку з цим досить актуальною стала проблема збагачення продуктів харчування БАД, до складу яких входять харчові волокна, вітаміни, макро- і мікроелементи, а також інші незамінні для нормального функціонування організму речовини.

Виготовлення харчової продукції з додаванням харчових волокон є актуальним. Технологічною задачею є обґрунтування рецептурного складу та вибір типу харчових волокон за спорідненістю з технологічною системою. Більшу перевагу мають харчові волокна з високим рівнем солубілізації, що дозволить одночасно регулювати текстурні характеристики борошняних виробів.