

РОЗРОБКА ФРУКТОВО-ОВОЧЕВИХ БАТОНЧИКІВ ДЛЯ НОРМАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СНУ

Кретов М.В., гр. Тх-31

Науковий керівник – викл. **Т.С. Абрамова**

ВСП «Харківський фаховий коледж харчової промисловості»
ХНТУСГ ім. П. Василенка

Прискорення ритму сучасного життя привело до суттєвого підвищення фізичного, психічного, емоційного навантаження на людину, обмовленого побутовими проблемами, міжособовими відносинами, змістом професійної діяльності та інформаційними перенавантаженнями. Також на емоційний стан людини впливають певні обмеження через пандемію COVID-19. Тому людина постійно перебуває у стані емоційного напруження, переживає почуття тривоги, невпевненості в собі, тобто перебуває у стані стресу. Такий стан супроводжується не тільки порушеннями психічної рівноваги, але в цілому рядом негативних змін в функціонуванні фізіологічних механізмів в організмі людини.

Різні люди реагують на стрес індивідуально: одні важко засинають в ночі, а інші відчують сонливість навіть протягом дня. Існують різні способи боротьби з цією проблемою: одна група людей приймає снодійні засоби, друга група людей «заїдає» стрес, інші ж страждають сонливістю та втрачають свою працездатність. Через це настав час розробити більш корисний спосіб боротьби зі стресами та недосипанням.

У лабораторії харчових технологій коледжу була проведена дослідницька робота з розробки овочевих та фруктово-ягідних батончиків з моркви, яблучного пюре, сушених бананів, вишні, фініків, з додаванням екстрактів заспокійливих трав та насіння льону.

При цьому утворюється комплекс цінних речовин, а саме, вітамінів групи В, магнію В₆, вітаміну С, вітаміну А, клітковини, мелатаніну, омега-3, омега-6. Цей комплекс цінних речовин сприяє стабілізації серцевого ритму, нервової системи, покращенню обміну речовин та нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.

Ці вироби мають форму батончиків, упаковуються у полімерну упаковку, зберігаються за температури від 0 до 25 °С протягом 7 діб. Реалізувати цю продукцію можна через торгівельну мережу супермаркетів, а також у фітнес-клубах, магазинах дієтичного харчування. Популяризацію цього продукту можна проводити за допомогою рекламних акцій під час дегустацій та майстер-класів у різних торгівельних центрах та фітнес-клубах.