

## РОСЛИННА АЛЬТЕРНАТИВА КОРОВ'ЯЧОМУ МОЛОКУ

**Ярошенко К., гр. Т-31**

Науковий керівник – викл. **І.А. Клімова**

ВСП «Харківський фаховий коледж харчової промисловості»

ХНТУСГ ім. П. Василенка

Для підтримання здоров'я, працездатності та довголіття людини важливо дотримуватись трьох основних принципів раціонального харчування: баланс енергії, задоволення потреб організму в необхідній кількості та співвідношенні харчових речовин, режимі харчування.

Сьогодні рослинні види молока стають все більш популярними серед населення тому, що мають у своєму складі багато корисних властивостей.

Переваги рослинних молочних напоїв: не містять лактози, холестерину; низький вміст жиру; підвищена частка моно- і поліненасичених жирів, що є корисними для серця; високий вміст вітаміну В; балансоване співвідношення між натрієм і калієм; ідеально підходять для людей, які мають шлункові захворювання.

Молочний коктейль – десертний напій на основі молока і морозива, який втамовує спрагу, освіжає і дає енергію. Підвищення біологічної цінності коктейлів можливе завдяки використанню рослинної сировини, яка вирощується в Україні, це соя. Соеве молоко являє собою низькокалорійний напій, який має 2,6% білка, 1,8% жиру, 1,8% вуглеводів, 0,7% харчових волокон. Причому цей напій не містить холестерину і лактози. Заміна молока, повністю або частково, на рослинну сировину дозволить суттєво підвищити харчову та біологічну цінність коктейлів, покращити їх органолептичні властивості.

Для урізноманітнення смаків коктейлю, під час виготовлення, до нього додавали ягоди, банани та інші харчові компоненти. Мед – чудовий підсолоджувач і корисна добавка у напій. Для утворення більш стійких дисперсій при виробництві коктейлю застосовували стабілізатор – яблучний пектин.

Таким чином, виготовлення коктейлів на основі рослинної сировини дозволить вирішити цілу низку актуальних проблем: знизити дефіцит молока, особливо у зимовий період, розширити асортимент напоїв, підвищити їх якість та біологічну цінність, знизити собівартість продукту.