

## **БІОПРОБУДЖЕННЯ СОЧЕВИЦІ В ТЕХНОЛОГІЇ СУПІВ**

**Чумаченко Т., гр. ТОПМ-57, Атанасова В., асп.**  
Науковий керівник – д-р техн. наук, проф. **Тележенко Л.М.**  
Одеська національна академія харчових технологій

Споживання перших обідніх страв має велике значення для всіх верств населення, що обумовлене їх впливом на загальний процес травлення. Екстрактивні речовини, які містяться в супах, активізують діяльність травних залоз, пробуджують апетит та сприяють кращому засвоєнню їжі.

Для приготування супів використовують різноманітну рослинну сировину. Застосування бобових культур дозволяє значно підвищити масову частку рослинного білка у готовому продукті, зокрема при застосуванні сочевиці загальний вміст білка у страві зростає на 8%. Сочевиця має багатий хімічний склад та чудові смакові властивості. На засвоєння страв із сочевиці впливає наявність вуглеводів, таких як рафіноза і стахіоза, та високомолекулярних біополімерів. Уникнути їх негативного впливу на процес травлення можна шляхом біопробудження зерна сочевиці. При цьому біохімічні процеси активуються, проходить біотрансформація важкозасвоюваних речовин. Нами показано, що при пророщенні сочевиці проходить зміна твердості зерна, процес варіння скорочується у десять разів. В біопробудженій сочевиці міститься велика кількість кальцію, магнію, цинку, заліза, селену, а також вітаміни групи В та С. Особливо корисні пробуджені зерна та страви із них у харчуванні дітей та дорослих, які часто хворіють, при анемії та при втраті крові, людям похилого віку для профілактики захворювань.

Таким чином, застосування біопробудженого зерна сочевиці у виробництві супів дозволяє підвищити харчову цінність та забезпечити організм компонентами, які не мають негативного впливу на процес травлення, що є безперечно є актуальним.