ПІРАМІДА ХАРЧУВАННЯ. ЇЇ РОЛЬ У СУЧАСНОМУ ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

Михайленко К.С., гр. ТХ-38
Науковий керівник – доц. **Б.Б. Ботштейн**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Ще древні люди говорили, що людина є те, що вона їсть. Вірність цього вислову підтверджують зараз вчені. Вони прийшли до висновку, що їжа самим дивним чином впливає на наші розумові процеси. Від того, що ми з'їли, залежать наші настрій і ясність мислення. Така залежність здається дивною, проте природа сконструювала мозок саме так. Для раціонального харчування важливо не тільки що ви їсте, але і в яких кількостях і яких співвідношення.

Емоційна складова також займає важливе мсце в харчуванні людини. Через їжу ми частково передаємо свої почуття, настрій, думки. В залежності від того, в якому настрої знаходиться людина, що готує, які думки приходять їй в розум, відповідна інформація всмоктується і в їжу, що готується. Під час їжі інформація через приготовлені страви передається іншим людям. Наприклад, якщо людина чимось роздратована, займаючись нарізанням овочі для салату, то ця роздратованість передяється людям, що скуштували цю страву.Також неможливо собі уявити формування людської сутності без духовних устоїв та принципів. Наша їжа дуже сильно формує наші якості.

Світова статистика захворюваності показує, що надлишкове харчування у зв’язку із збільшенням потреби углеводів призвели до значного почастішання випадків ожиріння і серцево-судинних захворювань. Надлишкова вага несприятливо відбивається на здоров'ї, сприяє розвитку ряду хвороб, оскільки знижує протистояння організму. Приказка "Чим ширше талія, тим коротше життя" не позбавлене практичного значення. Здоров’я – це стан, коли внутрішні процеси в організмі знаходяться в змозі.

Для здоров'я та благополуччя необхідно звикнути до правильного режиму харчування. Якщо ще в молодості у нас сформується звичка харчуватися абияк, пізніше це може привести до проблем із здоров’ям. В першу чергу необхідно познайомитися з основними чотирма групами продуктів. Піраміда харчування допоможе вибрати зі всієї різноманітності продуктів, що і в якій кількості споживати, щоб отримати всі необхідні для організму живильні речовини і не набрати при цьому надлишку калорій, насиченого жиру, холестерину, цукру.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ СУМІШЕЙ ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА МОРОЗИВА З ВИКОРИСТАННЯМ СТАБІЛІЗАЦІЙНОЇ СИСТЕМИ ФІРМИ «DANISCO»

Мошків І.Т., гр. ТХ-37М
Наукові керівники: д-р техн. наук, проф. **О.О. Гринченко,**
асист. **Р.В. Плотнікова**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

На сьогоднішній день виробництво напівфабрикатів є розвинутим сегментом харчової промисловості. Проектування рецептурного складу напівфабрикатів базується не лише з урахуванням органолептичних показників готової продукції, а й на підставі технологічних властивостей сировини. Доказом останнього є можливість сумісного використання молочної та плодово-ягідної сировини у складі пастеризованої суміші для виробництва морозива, де за допомогою регулювання сольового складу сорбентом на основі альгінату натрію можливе корегування термостабільності молочної сировини за рахунок часткового виведення кальцію.

Фахівцями ХДУХТ розроблено рецептурний склад суміші для виробництва морозива на основі молочної та плодово-ягідної сировини. На підставі аналітичних та експериментальних даних доведено доцільність використання стабілізаційної системи Cremodan SE 334 (виробник – фірма «Danisco»), до складу якої входять моно- та дигліцериди, смола гуарова, натрійкарбоксіметилцелюлоза та карагінан, стандартизований цукром.

Експериментально досліджено в’язкість, піноутворюючу здатність та стійкість піни суміші на основі молочної та плодово-ягідної сировини з регульованим сольовим складом для виробництва морозива за концентрації стабілізаційної системи у діапазоні 0,1…1,0%. Встановлено, що за температури 19,5…20,5^{0}С в’язкість сумішей складає 0,02…0,17 Па·с, за температури 59,5…60,5^0 С – 0,01…0,09 Па·с. Піноутворююча здатність складає 120…140% залежно від концентрації внесеної стабілізаційної системи, а стійкість піни складає 99±1% за концентрації стабілізаційної системи Cremodan SE 334 у суміші 0,5…1,0%.

Узагальнюючи експериментальні дослідження встановлено доцільність використання стабілізаційної системи Cremodan SE 334 у складі суміші за концентрації 0,7…0,8%.