

АНАЛІЗ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ МОРКВИ ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА НАПІВФАБРИКАТІВ НА ОСНОВІ КОПРЕЦИПТАТУ ЗІ СКОЛОТИН

Сефіханова К.А., канд. техн. наук

ВП «Дніпровський факультет Київського національного
університету культури і мистецтв»

Овочі – необхідний компонент харчування як здорової, так і хворої людини. Вони широко розповсюджені в дієтичному та лікувально-профілактичному харчуванні. Використання рослинної сировини сприяє ефективному поліпшенню і підвищенню асортименту харчових продуктів нового покоління, збагачених біологічно активними сполуками, мають функціональні властивості. Тому сучасна технологія харчових продуктів передбачає розробку функціональних харчових продуктів, що містять сировину рослинного походження. Метою таких розробок є продукти, що сприяють зміцненню захисних функцій організму, зниженню ризику впливу шкідливих речовин, попередженню різних захворювань.

Морква за своїми харчовими і дієтичними властивостями (вмістом харчових волокон, вітамінів, каротиноїдів) є цінним компонентом раціонального харчування людини. Морква є однією з основних овочевих культур не тільки в Україні, але і майже у всіх країнах світу. Використання моркви різноманітне. Вона споживається як свіжою, так і вареною, широко застосовується в кулінарії як інгредієнти до супів, гарнірів, соусів та інших страв. У консервній промисловості використовується під час приготування різних видів овочевих консервів. Використовується у вітамінній промисловості для отримання каротину.

Основною складовою частиною загальної маси коренеплодів моркви є вода. Вміст вологи становить 85,4–89,4%.

Харчова цінність моркви полягає насамперед у високому вмісті добре засвоюваних організмом людини вуглеводів. Загальна кількість цукрів у різних ботанічних сортах моркви знаходиться в діапазоні від 5,7 до 9,1%. Цукри переважно представлені цукрозою 3,5–6,05; моноцукрів міститься помітно менше: глюкози – 1–2%, фруктози – 0,2–1,9%.

У коренеплодах моркви в різні періоди росту було знайдено від 1,5 до 6,6% крохмалю в сухій речовині. У різних тканинах коренеплоду крохмаль розподілений нерівномірно, насамперед він утворюється біля прикордонного шару між серцевиною і зовнішньою

м'якоттю. Кількість пектинових речовин у коренеплодах моркви становить 0,37–2,93%.

Морква є полівітамінним овочем. Харчове значення коренеплодів визначається високим вмістом вуглеводів, жирів, білків, наявністю органічних кислот, мінеральних солей та особливими смаковими якостями. У коренеплодах моркви містяться водорозчинні вітаміни В₁, В₂, В₆ і жиророзчинні – Е, D, К, ефірні олії, флавоноїди. Азотистих речовин у моркві 1,1%, жирів – 0,2%, вуглеводів – 9,2%. У моркві також міститься в невеликій кількості йод. Особлива цінність моркви пояснюється високим вмістом у ній провітаміну А – каротину. В організмі людини і тварин каротин перетворюється на ретинол – вітамін А. Мінімальна добова доза вітаміну А для людини становить 3300 МЕ, що відповідає 1 мг чистого вітаміну або 2 г каротину. ВООЗ рекомендує споживати 120–140 кг овочів на рік, у тому числі 20 кг моркви. Загальна кількість зольних речовин у коренеплодах моркви становить 0,7–1,0%. Морква відрізняється високим вмістом натрію і фосфору порівняно з іншими овочевими культурами. Вміст органічних кислот у коренеплодах моркви невеликий і становить 0,1%, серед яких переважає яблучна кислота. Є дані про невеликий вміст у моркві кавової, галової, бензойної, хлорогенової кислот.

Аналіз проведених досліджень свідчить про те, що за хімічним складом різниця між коренеплодами моркви одного сорто типу більша, ніж між різними сорто типами. Також коренеплоди моркви відрізняються високим вмістом β-каротину – 5,4–9,4 мг%. Найбільшу кількість β-каротину містить морква сорту Шантене (у середньому 9,4 мг%), що покриває потребу організму до двох його добових норм. Також морква сорту Шантене відрізняється високим вмістом інших БАР, мг%: аскорбінової кислоти в середньому – 6, фенольних сполук (за хлорогеновою кислотою) – 82,1, дубильних речовин – 21,1.

Кількість загального пектину в коренеплодах моркви вищезначених сорто типів становить у середньому 0,62–0,69%, клітковини – 1,18–1,30%. У моркві сорту Шантене міститься загального пектину – 0,65%, клітковини – 1,22%.

Проведені дослідження дозволяють зробити висновок про доцільність використання під час приготування нових видів напівфабрикатів саме моркви сорту Шантене.