

## АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ ЯК ОСНОВИ ДЛЯ МОРОЗИВА

Котляр О.В., канд. техн. наук, доц.,  
Ткаченко У.О., студент  
Державний біотехнологічний університет,  
м. Харків, Україна

Харчування населення – один з найважливіших чинників, що визначають здоров'я нації, її потенціал і перспективи розвитку.

Здорове харчування є запорукою активного довголіття, підвищення імунітету, забезпечення нормального росту та розвитку дітей, ключовою умовою прогресу й якості життя.

Морозиво – дивовижні ласощі. На заміну фруктовим начинкам у морозиві, які так звикли вибирати споживачі, прийшли овочеві: буряк, гарбуз та морква. Серед веганів користується популярністю морозиво з авокадо. Виробництво морозива, як складної дисперсної системи, потребує особливих умов формування і стабілізації структури, порушення яких призводить до виникнення вад консистенції та зниження показників якості при транспортуванні й зберіганні продукту. У харчовій промисловості вже давно гарбуз використовують для створення збагачених харчових продуктів функціонального спрямування.

Гарбуз - цінний овоч для дієтичного харчування через високий вміст пектинових речовин (2.6...3.9 %), каротиноїдів (3.2...17.3 мг/100 г), зокрема таких як лютеїн, лікопін, β-каротин, β-криптоксантин. Гарбуз багатий харчовимиволокнами – пектиновими речовинами, клітковиною, геміцелюлозами, які адсорбують і виводять з організму ксенобіотики, особливо важкі метали та радіонукліди. Наукові дослідження останніх років показали, що вживання гарбуза і різних страв на його основі може зміцнити здоров'я і поліпшити зовнішній вигляд людини.

За даними Національного інституту здоров'я США споживання гарбуза покращує зір, дозволяє бачити більше навіть при тьмяному світлі. Гарбуз також багатий каротиноїдами, саме ціелементи надають плоду характерний яскравооранжевий колір. Зокрема β-каротин в організмі перетворюється на форму вітаміну А, надаючи додатковий захист гостроті зору. Гарбуз має достатньо клітковини: у 200 г м'якоти міститься 3 г волокон і тільки 49 калорій. Тому страви з гарбуза дають тривале відчуття ситості при мінімальній кількості калорій. Багата

клітковиною діста, як правило, допомагає людям менше їсти, і таким чином позбавлятися від зайвих кілограмів.

За даними Інституту раку США, антиоксидант  $\beta$ -каротин, що міститься в гарбузі, знижує ризик розвитку раку. Експерти відзначають, що харчові джерела  $\beta$ -каротину, є більш ефективними, ніж медикаментозні. Каротиноїди в гарбузі нейтралізують вільні радикали і таким чином борються з раковими клітинами, але крім цього також можуть допомогти зберегти молодість шкіри. Відразу кілька недавніх досліджень, проведених у США, показали, що вживання гарбуза покращує кровотік, сприяючи сексуальному здоров'ю чоловіків.

Багатьом відомо про енергетичні властивості бананів, тому їх часто їдять спортсмени після інтенсивних тренувань. Але, як виявилось, порція страви з гарбуза містить навіть більше поживних елементів, зокрема в ньому вищий вміст калію.

Калій допомагає відновити баланс електролітів в організмі після важкого тренування і тримає м'язи і тонусі. Завдяки високому вмісту вітаміну С, гарбуз може вважатися імуностимулюючим продуктом. У 200 г м'якоті більш як 11 мл вітаміну С, а це майже 20% від денної норми рекомендованої для жінок (чоловікам потрібно 75 мг).

Розроблення технології харчових продуктів з додаванням технологічно підготовленого гарбуза є доцільним і дозволяє створити принципово новий, повноцінний за вмістом аліментарних речовин, з відмінними органолептичними властивостями продукт, який володіє профілактичним і біокорегуючим ефектом, знизивши при цьому його вартість.

Доцільність використання гарбузове пюре у технології молочних десертів, зумовлена тим, що гарбузове пюре містить велику кількість природних харчових компонентів, які перебувають у легкодоступному для організму стані. Гарбуз є, мабуть, найпопулярнішим і очікуваним продуктом сезону завдяки не тільки своїми смаковими якостями, але і неймовірній кількості корисних для здоров'я властивостей. Яскраво-оранжевий плід з медово-солодким смаком містить безліч вітамінів і є прекрасним джерелом клітковини.

Таким чином, розроблення нового виду та удосконалення технології молочного морозива з овочами є актуальним як для підвищення харчової цінності морозива, формування його високих якісних та оригінальних органолептичних властивостей за рахунок застосування виключно вітчизняної сировини, так і для розширення асортименту натуральних харчових продуктів, які виготовляють без застосування харчових добавок.