

ЗБАГАЧЕННЯ РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ КОМПЛЕКСОМ ПРИРОДНИХ АНТИОКСИДАНТІВ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

Лазарева Т. А., д. пед. н., проф.,

Лазарєв М. І. д. пед. н., проф.,

Цихановська І.В., д. тех. н. проф.

Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків, Україна

Бойові дії, які ведуться на території нашої держави, починаючи з 24 лютого 2022 року, висувають актуальні проблеми збереження здоров'я населення за умов раціонального харчування.

Тривале перебування у бомбосховищах, підвалах, місцях безпеки в умовах обмеженої кількості води та продуктів харчування, неможливість приготувати звичайну їжу у зв'язку із відсутністю енергоносіїв та газу, зменшення асортименту продуктів є причиною зниження харчового статусу населення України. Такі зміни у харчуванні населення приводять до появи так званого «прихованого голоду» внаслідок дефіциту в харчовому раціоні білків, поліненасичених жирних кислот, вітамінів, особливо антиоксидантного ряду (А, Е, С), макро- і мікроелементів (йоду, заліза, кальцію, фтору, селену). Нераціональне, розбалансоване, полідефіцитне харчування сприяє розвитку і різкому зростанню у населення хронічних неінфекційних захворювань: серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, хвороб обміну речовин, онкологічних хвороб, передчасному старінню, які набувають епідемічного характеру. «Прихований голод» загрожує фізичному і інтелектуальному здоров'ю нації. Особливо це стосується дітей, вагітних жінок, людей похилого віку, які мають хронічні захворювання.

В таких умовах актуальною проблемою стає збагачення раціону харчування населення продуктами з антиоксидантними властивостями, підвищеної біологічної та харчової цінності, які можна було б вживати без теплової обробки, в бомбосховищах, в умовах відсутності електроенергії та приготування їжі.

Перспективним напрямом є розроблення і виробництво функціональних напоїв з використанням вітчизняної рослинної сировини, що володіє спрямованою біологічною дією, антиоксидантними властивостями. Одним із таких видів продукції є смузі. Вважається, що це безалкогольний напій, приготований шляхом збивання у блендері до стану пюре натуральних інгредієнтів – свіжих

або свіжозаморожених фруктів, овочів, ягід, молока, йогурту, кефіру, морозива, вершків та ін. Він добре засвоюється організмом, що дозволяє віднести його до легких та дієтичних страв, що може бути рекомендований широкому колу споживачів.

З метою підтримки організму людини від передчасного старіння, захисту органів від негативного впливу стресу нутріціологами рекомендовано вживати продукти з антиоксидантними властивостями.

Смузі є напоєм, склад якого можна проектувати в залежності від поставленої мети. Процедура проектування рецептури смузі полягає у виборі харчової основи та ефективних джерел функціональних інгредієнтів для її збагачення на основі аналізу їх нутрієнтного складу, а також у підборі таких масових часток кожного з них, які забезпечують необхідний кількісний і якісний склад рецептурної композиції. Вибір інгредієнтів для приготування смузі здійснювався при врахуванні таких вимог:

- інгредієнти повинні володіти антиоксидантними властивостями;
- сировина має бути вітчизняного походження та доступною за ціновою категорією;
- вибір інгредієнтів повинен відповідати сезону, для якого характерна рослинна сировина;
- продукція повинна бути орієнтована на масового споживача.

Розроблено 4 рецептури та технології смузі у відповідності до сезону. Так, до складу смузі «**Весняне натхнення**» входять інгредієнти: рукола, листя петрушки, салату, шпинату, банан, ківі, огірок, мед, насіння льону, сік яблучний. У складі цього смузі перевага надана зеленим, як джерелу поживних речовин. До складу смузі «**Літня прохолода**» вирішено внести сезонні ягоди чорної смородини, чорниці, ожини. З метою отримання необхідної густої консистенції внесено вівсяні пластівці та йогурт. В якості підсолоджувача використано мед. Для приготування смузі «**Осінній букет**» використовують наступну сировину: буряк столовий, ягоди бузини чорної, яблуко, виноградний сік, насіння льону, мед, імбир. До складу смузі «**Зимова казка**» вирішено внести: м'якоть свіжого гарбуза, апельсин, курагу, мед, куркуму, чорний перець, імбир, сік лимона.

Перевагою вживання таких смузі є багатий на антиоксиданти, вітаміни та мінеральні сполуки, харчові волокна, поліненасичені жирні кислоти склад, підвищена біологічна цінність продукту, використання доступної вітчизняної сировини, швидке приготування.