

ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВНИЙ ЧИННИК ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

Баришникова Ю.Д., гр. Т-41

Науковий керівник – викладач-методист **І.А. Клімова**

**Відокремлений структурний підрозділ «Харківський фаховий
коледж харчової промисловості ДБТУ», м. Харків, Україна**

В останні роки в усьому світі набуло широкого розвитку функціональне харчування, під яким мається на увазі систематичне вживання харчових продуктів, що надають регулюючої дії на організм в цілому або на його окремі системи і органи.

Сьогодні рослинні види молока стають все більш популярними серед населення тому, що мають у своєму складі багато корисних властивостей.

Переваги рослинних молочних напоїв: не містять лактози, холестерину; низький вміст жиру; підвищена частка моно- і поліненасичених жирів, що є корисними для серця; високий вміст вітаміну В; балансоване співвідношення між натрієм і калієм; ідеально підходять для людей, які мають шлункові захворювання.

Молочний коктейль - десертний напій на основі молока і морозива, який втамовує спрагу, освіжає і дає енергію. Підвищення біологічної цінності та функціональних властивостей коктейлю можливе завдяки використанню рослинної сировини, яка вирощується в Україні, це соя. Соеве молоко являє собою низькокалорійний напій, який має 2,6% білку, 1,8% жиру, 1,8 % вуглеводів, 0,7% харчових волокон, воно не містить холестерину і лактози, здатної викликати алергію і діатез. Заміна молока, повністю або частково, на рослинну сировину дозволить суттєво підвищити харчову та біологічну цінність коктейлів, покращити їх органолептичні властивості.

Для урізноманітнення смаків коктейлю, під час виготовлення, до нього додавали ягоди, банани та інші харчові компоненти. Мед - чудовий підсолоджувач і корисна добавка у напій. Для утворення більш стійких дисперсій при виробництві коктейлю застосовували стабілізатор - яблучний пектин.

Таким чином, виготовлення коктейлів на основі рослинної сировини дозволить вирішити цілу низку актуальних проблем: економити молочну сировину, особливо у зимовий період, розширити асортимент напоїв, підвищити їх якість та біологічну цінність, знизити собівартість продукту.