

ПОЄДНАННЯ ЯКОСТЕЙ КИСЛОГО МОЛОКА І КЕФІРУ – СУПУТНИК СПОРТСМЕНА

Засць Є.В., гр. Тх-31

Науковий керівник – зав. відділенням харчових технологій,

викл. **Т.С. Абрамова**

Харківський фаховий коледж харчової промисловості ХНТУСГ

Фітнес є складовою нашого життя і кожен по-різному сприймає її. Хтось отримує задоволення від фізичних навантажень, а декому цей вид діяльності в тягар, тобто вони це роблять лише заради якоїсь мети (аби схуднути чи підкачати м'язи). Та щоб не було в результаті жодних розчарувань, кожен повинен знати, що окрім певних тренувальних програм повинне бути ще й відповідне харчування.

Протеїн – білок, який являє собою будівельний матеріал, необхідний для формування і росту м'язової системи, а також бере участь у метаболічних процесах. Молоко та молочні продукти є якраз одним з продуктів з його складовою. Тим більше вони можуть з успіхом застосовуватись як при наборі маси, так і при схудненні. Тому я б хотіла детальніше розглянути один з кисломолочних продуктів, який поєднує у собі якості молока і кефіру – ацидофілін.

Ацидофілін – кисломолочний продукт, виготовлений з використанням заквасочних мікроорганізмів ацидофільної молочнокислої палички, лактококів і закваски, виготовленої на кефірних грибах, у рівних співвідношеннях. Його харчові властивості настільки збалансовані, що кількість всіх корисних речовин оптимально відповідає потребам людини. Корисний напій відновлює імунітет, без шкоди втамовує спрагу і апетит, не перевантажуючи організму порожніми калоріями. Класичний ацидофілін (без цукру і смакових добавок) містить близько 59 ккал на 100 грамів при жирності 3,2%. Звичайно, на одному цьому напої, хоч дуже корисному, сидіти не треба, розумніше включати його до складу комплексних дієт.

Тому продемонструю декілька страв власного виробництва, до яких входять ацидофілін. З них: холодний суп «La Verde», салат «La Legume» та смузі «La Delicios». Було б непогано розглянути страви такого типу при організації харчування у фітнес-центрах, також таке впровадження може бути корисним навіть у спеціалізованих закладах ресторанного господарства.