

## ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ

Карпенко Л.К. к.т.н., доцент,

Вороновський В.О. здобувач вищої освіти, Гриценко Д.А. магістрант  
(ДБТУ, м. Харків, Україна)

*The main ways of increasing the food and nutritional value of milk and dairy products by fortification methods are considered, and milk is evaluated as one of the important and strategic food products for modern man.*

Молочні продукти відіграють важливу роль у харчуванні людини з багатьох причин. Молоко і його продукти, такі як сир, кисломолочні напої, є важливим джерелом кальцію, який необхідний для зміцнення кісток і зубів.

Молочні продукти містять високоякісний білок, який важливий для будівництва і поновлення тканин людського організму. Молочні продукти є джерелом вітамінів та мінералів, які необхідні для здоров'я сучасної людини. Харчовий склад молока і молочних продуктів може значно варіюватися залежно від їх типу та методів обробки.

Збільшити харчову і поживну цінність молочних продуктів можливо шляхом їх фортифікації. Це може бути дуже важливо для забезпечення споживачів необхідними поживними речовинами. Ось кілька аспектів фортифікації молочних продуктів.

Додавання вітамінів, таких як вітаміни D, A, E, вітаміни групи B, та мінералів, таких як кальцій та залізо, може покращити харчову цінність молочних продуктів і корисність для здоров'я. Додавання пребіотиків та пробіотиків *Lactobacillus* та *Bifidobacterium* може покращити функцію травлення та зміцнити імунну систему.

Додавання омега-3 жирних кислот, таких як докозагексаєнова (ДГК) і ейкозапентаєнова кислот (ЕПК), може бути корисним для підтримки здоров'я серця та мозку. Фортифікація білком та важливими амінокислотами може бути корисною для тих, хто потребує додаткового джерела білка, такого як діти, спортсмени або люди з дефіцитом білка в раціоні. Додавання функціональних добавок, таких як антиоксиданти чи фітонутрієнти, може підвищити антиоксидантні властивості молочних продуктів.

Розробка спеціальних продуктів для деяких груп населення, таких як вагітні жінки, немовлята або люди з певними хронічними захворюваннями, може включати фортифікацію, а саме вітамінізацію, з врахуванням їхніх унікальних потреб.

Загалом, молочні продукти можуть бути важливою складовою раціону збалансованого харчування, проте важливо також враховувати індивідуальні потреби та обмеження кожної людини.