

АНАЛІЗ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ ОКАРИ ЯК СИРОВИНИ ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ

Кривоніс О.С., гр. ПОХТм-1

Науковий керівник – канд. техн. наук, доц. **Д.П. Крамаренко**
Державний заклад «Луганський національний університет
ім. Тараса Шевченка»

Життєдіяльність організму людини та формування його стійкості до впливу зовнішнього середовища значною мірою залежать від постійного надходження біологічно необхідних речовин з їжею. Цьому може сприяти використання рослинної зернобобової сировини, наприклад, сої і продуктів її переробки.

Більш повна характеристика складу окари надана Е.Г. Перкінсом. За його даними, хімічний склад та харчова цінність окари є цікавими для вивчення та свідчать про перспективність використання цього продукту в харчуванні. Окара містить на 100 г: 81,6 г води; 3,2 г білка; 1,7 г жиру; 12,5 г вуглеводів; 4,1 г клітковини; 80 мг кальцію; 1,3 мг заліза; 0,02 мг тіаміну; 0,02 мг рибофлавіну; 0,1 ніацину. У сухій речовині окари зберігається 44% білків соєвого бобу, 39% – жирів, 184% – кальцію (солі кальцію вводиться, при замочуванні соєвих бобів перед екстракцією), 96% – заліза, 16% – тіаміну, 8% – рибофлавіну, 11% – ніацину.

Слід також відзначити, що окара, згідно даних літератури, в ході технологічного процесу позбавляється багатьох небажаних складових. Так, при замочуванні в гарячій воді (саме цей процес є першим при виробництві соєвого молока) достатньо повно видаляються небажані складові соєвих бобів. Процес виготовлення молока забезпечує видалення зі складу бобів фітатів, котрі зв'язують іони кальцію та олігосахаридів.

Проведений аналіз свідчить про те, що комплекс біологічно активних та поживних складових окари має високу цінність для використання цього продукту у харчуванні людини, враховуючи несприятливий вплив навколишнього середовища на стан здоров'я населення, що має місце сьогодні в Україні.