

ІНУЛІНОВМІСНА СИРОВИНА В ТЕХНОЛОГІЇ ГАРЯЧИХ СОЛОДКИХ СТРАВ ДЛЯ ШКІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Стахова І.М., гр. МЗТХ-18

Науковий керівник – д-р техн. наук, проф. К.В. Свідло
Харківський торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Проблема захворювання цукровим діабетом серед школярів існує в усьому світі та з кожним роком набирає обертів. Згідно з дослідженнями, опублікованими в журналі Lancet, жодній країні не вдалося подолати цю проблему. Детально розглянемо проблему цукрового діабету 2 типу. Тому сприяє зменшення фізичної активності, малорухливий спосіб життя та надмірне харчування калорійною їжею, продуктами, які містять прості вуглеводи, зловживання жирної, рафінованої та солодкої їжі.

Лікарські препарати, які використовують під час інсулінорезистентності клітини мають значну вартість та пригнічують стан печінки та нирок. Підшлункова залоза здатна виробляти гормон інсулін, але клітина не встигає витратити енергію та не потребує нової порції глюкози, яку знов «проштовхує» інсулін. β -клітини підшлункової залози в цьому разі змушені виробляти збільшену кількість інсуліну, з метою запобігання гіперглікемії. Вивчаючи природу цього захворювання стало зрозумілим, що проблему потрібно вирішувати в комплексі з харчуванням. Правильне, раціональне, збалансоване харчування, заміна калорійних продуктів на менш калорійні, підрахунок глікемічного індексу продуктів, заміна цукру стевією та інуліном, здатне попередити захворювання, пов'язані з ендокринною системою.

Використання інуліну має шадну дію для підшлункової залози завдяки тому, що він здатен знижувати рівень цукру у крові. Інулін – розчинний полісахарид, що модифікує мікрофлору кишківника, сприяючи розвитку бактерій групи Біфідус, що обумовлює його імуномодельючі властивості.

Інулін – пребіотик, який не має протипоказань. У великій кількості інулін міститься у кореневій системі ряду рослин: лопух великий (45%); кульбаба лікарська (40%); оман великий (44%); рослини роду цикорій (до 75%); артишок (80%); топінамбур (18%). Для промислового виробництва інуліну в Україні використовують здебільше топінамбур та цикорій. Завдяки корисним властивостям інуліну додавання його у гарячі солодкі страви є перспективним напрямом досліджень.