

ВИКОРИСТАННЯ ГРЕЧАНОЇ КРУПИ У ВИРОБНИЦТВІ ХЛІБА

Блінова А.В., гр. ХЛ-32

Науковий керівник – викл. вищ. кваліф. кат. **В.П. Варибрус**
Коледж переробної та харчової промисловості ХНТУСГ

Один із пріоритетних напрямків розвитку України – це забезпечення харчування людини повноцінними, безпечними продуктами. Круп'яні та хлібобулочні вироби є основою, на якій повинно базуватися здорове харчування. До виробів цієї групи відносяться продукти з пшениці, жита, гречки, проса, ячменю, кукурудзи, рису. У вирішенні проблеми оздоровлення населення України значну роль можуть відіграти функціональні хлібобулочні вироби, оскільки хліб є майже масовим продуктом харчування. Він є найбільш доступним продуктом для коригування біологічної та харчової цінності раціону людини. В Україні асортимент хлібобулочних виробів досить широкий, проте виробів дієтичного, спеціального, лікувально-профілактичного призначення, для людей різного соціального статусу недостатньо, загальний об'єм їх виробництва не перевищує 1–2%. Для збільшення обсягу хлібних виробів які б мали лікувально-профілактичну дію, доцільно використовувати борошно в якому міститься достатня кількість поживних речовин, вітамінів та мінералів. Наприклад таким є борошно «цариці круп» – гречки. Такі мінерали, як калій, магній, фосфор, марганець, залізо, кобальт, сірка містяться в цьому борошні і позитивно впливають на стан судин і роботу серця, сприяють підтримці водного балансу в тканинах. Ще до складу гречаного борошна входять органічні кислоти – лимонна, олеїнова і щавлева, які сприяють кращому засвоєнню організмом поживних речовин. Взагалі, такого набору речовин достатньо для того, щоб продукт зміг потішити своїми лікувальними і профілактичними властивостями. Якщо регулярно вживати вироби виготовлені з гречаного борошна це може привести до позитивних результатів, наприклад: у крові буде знижуватись рівень шкідливого холестерину, густа кров злегка розрідиться, знизиться можливість розвитку гіпертонії; відбувається зміцнення стінок кишечника і його чистка, всупереч поліпшення апетиту, відбувається поступове позбавлення від зайвої ваги. Гречане борошно досить часто використовується в раціоні діабетиків, воно не тільки попереджає розвиток стрибків цукру, але і застосовується при лікуванні діабету 2-го типу. Таким чином, вироби на основі гречаного борошна – відмінний вибір для дітей, гіпертоніків, діабетиків і сердечників, спортсменів і людей із високими розумовими навантаженнями.