

УДК 664.64

Інна Гілічукздобувач IV курсу
спеціальності «Харчові технології»*Науковий керівник:***Ірина Корецька**канд. техн. наук, доцент,
доцент кафедри технології ресторанної і аюрведичної продукції
Національний університет харчових технологій, м. Київ

ТЕХНОЛОГІЇ ОСНОВНИХ СТРАВ ЗНИЖЕНОГО ГЛІКЕМІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Зараз спостерігається тенденція зростання кількості випадків цукрового діабету у населення, тому тема раціонального харчування стає популярною у ресторанному господарстві. Показник глікемічного навантаження враховує кількість споживаних вуглеводів, при засвоєнні яких змінюється рівень цукру у крові.

Метою роботи є розробка технології основних страв української кухні зі зниженим показником глікемічного навантаження із використанням новітньої рослинної сировини. Предметом дослідження були традиційна і новітня сировина для виготовлення основної страви «Деруни».

Цікавим об'єктом для досліджень є одна із найпростіших страв – деруни. Для того, щоб вводити їх до меню закладу потрібно розширити компонентний перелік і частково змінити технологію приготування.

У ході роботи було запропоновано основну сировину – картоплю, замінили на капусту білокачанну та моркву (у об'ємі до 40%). Соус, що подається із стравою – сметану, замінили на йогурт знежирений. Новітня сировина містить меншу кількість вуглеводів і нижчий показник глікемічного індексу, в порівнянні з традиційною.

Прорахунок поживної та енергетичної цінності нових страв показав, що енергетична цінність страви знижується за рахунок зменшення вмісту вуглеводів, при цьому, вміст білків і жирів майже не змінився. Запропонована зміна рецептури показала позитивну зміну вміст вітамінів і мінералів. За рахунок використання новітньої сировини він збільшився.

Таблиця 1

Показники харчової і енергетичної цінності страв

Показники на 100 г страви	«Деруни зі сметаною»	«Деруни із капустою білокачанною»	«Деруни з морквою»
Білки, г	2,45	2,48	2,34
Жири, г	6,55	4,55	4,55
Вуглеводи, г	21,19	15,3	18,3
Енергетична цінність, ккал	153,6	112,4	124,4
Глікемічне навантаження, од	9,9	6,4	8,1

Отримані результати було враховано при розробленні технології приготування, виду оформлення та запропоновано способи подачі удосконалених страв. Також проведено аналіз технологічних параметрів страв (теплові та виробничі втрати сировини), вказано продукти, які можуть викликати алергію. Розроблено технологічні карти до удосконалених страв та наведено технологічні вимоги до якості сировини.

Використання новітньої сировини і технології страви «Деруни» знижує вміст вуглеводів і показник глікемічного навантаження, що дає можливість адаптувати традиційну страву до вимог раціонального харчування.

Ключові слова: інновації, глікемічне навантаження, харчова цінність.

Список використаних джерел

1. Никберг И.И. О диете по гликемическому индексу / И.И. Никберг// Здоровье Украины. – 2008. – № 10. – С. 71–76.