

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ НАПОЇВ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Володимир ХОЛЯВКА, Марія ФІЛЬ

Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: merifil.ua@gmail.com

Вступ. Фізичне здоров'я людини на 50% залежить від його способу життя (характер харчування, шкідливі звички, умови професійної діяльності тощо), на 20% – від стану навколишнього середовища, на 20% – від спадковості і лише на 10% – від медичного забезпечення. Звідси випливає, що здоров'я людини значною мірою визначається його харчовим статусом та може бути досягнуто і збережено тільки за умови повного задоволення фізичних потреб в енергії та харчових речовинах.

За багатством і різноманітністю харчових речовин молоко та продукти, виготовлені з нього, є ідеальною основою для створення продуктів оздоровчого призначення.

Природні біологічно функціональні властивості молока і побічних продуктів його переробки можуть бути підвищені шляхом збагачення тими чи іншими біологічно активними добавками або комбінуванням з немолочною (найчастіше рослинною) сировиною.

Метою роботи є оцінення якості напівфабрикатів і готових молочних коктейлів оздоровчого спрямування для споживачів, які проживають на територіях з дефіцитом йоду, а особливо для спортивного харчування.

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити таке **завдання**: дати комплексну товарознавчу оцінку безпечності та якості молочних коктейлів оздоровчого спрямування, виготовлених на основі напівфабрикатів.

Методи дослідження: стандартні органолептичні, фізико-хімічні.

Результати. Коктейлі були виготовлені на основі напівфабрикатів з використанням маслянки, сироватки, молока, вершків та з урахуванням раніше встановленого співвідношення молочної сировини і плодкових наповнювачів як 3:1.

Вміст азотистих речовин у коктейлях оздоровчого спрямування, %

Назва коктейлю	Показники			
	Загальний вміст білкових речовин	Загальний вміст азоту	в тому числі	
			білковий	небілковий
Молочно-яблучний (молоко – 2,5% жиру)	2,04	0,32	0,29	0,02
Молочно-яблучний (молоко знежирене)	2,17	0,33	0,30	0,03
Вершково-яблучний (вершки – 10% жиру)	1,98	0,31	0,27	0,02
Маслянка яблучна	2,11	0,33	0,30	0,03
Альбумінно-яблучний (на сироватці)	1,91	0,33	0,25	0,04
Маслянка-кефір яблучний	2,11	0,30	0,23	0,04

У всіх коктейлях загальний вміст білкових речовин коливається в межах від 1,91 до 2,17%. У рецептурному складі коктейлів є дієтична добавка «Ламідан».

Висновки. Отже, всі напої характеризуються повноцінним амінокислотним складом. Співвідношення окремих амінокислот у різних напоях є неоднаковим, що зумовлено видом молочної основи напою. Щодо співвідношення окремих амінокислот, то особливо цінними є молочні прохолоджувальні напої на основі сироватки. Доведено доцільність використання коктейлів з метою профілактики йододефіцитних захворювань.

Ключові слова: напої, оздоровче спрямування, здоров'я людини.

Список літератури

1. Філь М. І. Новітні технології напоїв оздоровчого спрямування для ресторанного бізнесу / М. І. Філь, М. В. Рудавська // Молодий вчений. – 2016. – № 10 (37). – С. 27–31.
2. Рудавська М. В. Формування споживних властивостей молочних прохолоджуючих напоїв оздоровчого спрямування : автореф. дис. ... канд. техн. наук / Рудавська М. В. – Харків, 2011–20 с.