

**Тетяна Семко**

*канд. техн. наук, доцент,  
доцент кафедри туризму та готельно-  
ресторанної справи*

**Ольга Іваніщева**

*старший викладач кафедри туризму та готельно-  
ресторанної справи,  
Вінницький торговельно-економічний інститут  
Державного торговельно-  
економічного університету*

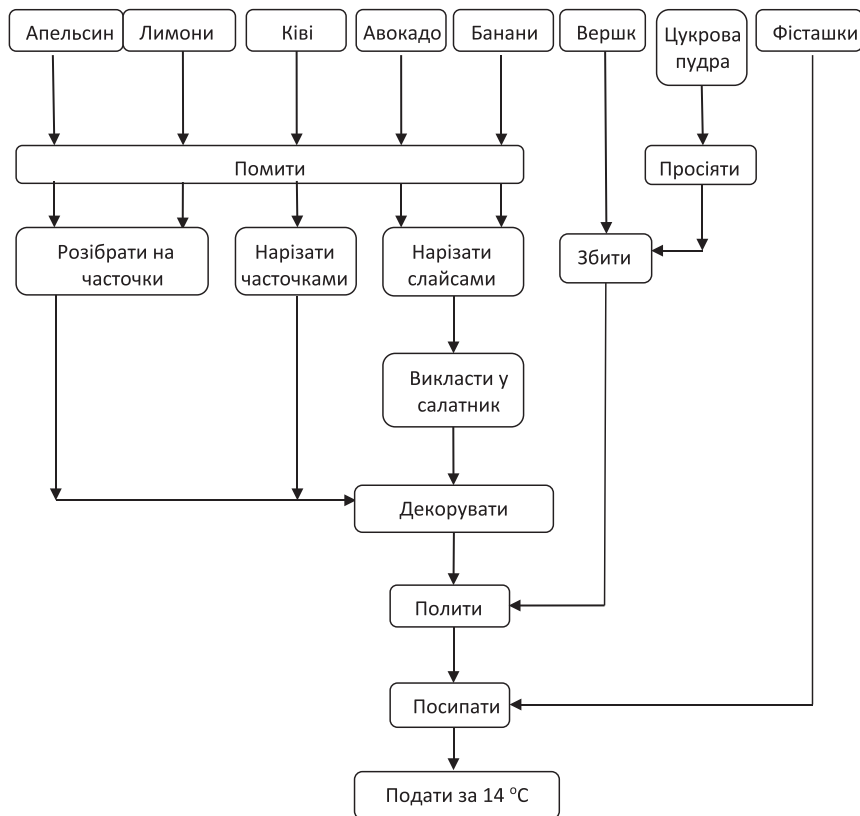
## **ТЕХНОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИГОТУВАННЯ ФРУКТОВИХ САЛАТІВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ**

**Вступ.** Сьогодні внаслідок агресії росії проти України значно підвищився рівень невротичності в людей. Війна змусила населення нашої держави не просто вийти із зони комфорту, а перебувати в екстремальних умовах, оскільки це стан невизначеності та небезпеки, багато обмежень у вигляді дотримання певних правил та можливості реалізації базових потреб. Щодня зростає кількість людей з невротичними станами, які страждають від депресій, тривожності, роздратованості, агресивності, страху, паніки, розгубленості, гніву тощо [2].

Корекція цих станів є надзвичайно важливою проблемою. Правильне харчування з використанням функціональних харчових продуктів є необхідним для підтримки та нормалізації психічного здоров'я сучасної людини. Оскільки фрукти є джерелом нутрієнтів, що сприяють регуляції діяльності нервової системи людини, то використання їх у салатах дає можливість максимально зберегти та підсилити їх функціональні властивості.

**Метою** дослідження є розроблення рецептур фруктових салатів для профілактики невротичних станів та депресій, визначення технологічних особливостей їх приготування та якості.

Результати. Проаналізувавши вміст необхідних за невротичних станів і депресій вітамінів, макро- та мікроелементів у фруктах, для розроблення рецептури фруктового салату було обрано апельсини, банани, авокадо, ківі, лимон. На рис. 1 представлено технологічну схему на розроблений салат «Тропіки».



**Рис. 1.** Технологічна схема виготовлення салату «Тропіки»

Технологічний процес приготування цього фруктового салату повністю виключає теплову обробку складових, що передбачає максимальне збереження харчової цінності та функціональних властивостей інгредієнтів. Проте це вимагає суворого дотримання відповідних санітарних вимог на робочому місці для запобігання

зараженню продукції у процесі виготовлення і зберігання небезпечною мікрофлорою [1].

Вміст основних нутрієнтів та енергетична цінність фруктового салату «Тропіки» представлено в табл. 1.

Таблиця 1

**Харчова цінність салату «Тропіки»**

Назва сировини	Витрата на 1 порцію, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, ккал
Апельсини	80	0.72	0.00	6.72	29.60
Банани	60	0.90	0.00	13.20	57.00
Авокадо	30	1	5	1	51
Ківі	30	-	-	1	15
Лимони	10	0.09	0.00	0.36	1.80
Вершки 20%	30	0.84	6.00	1.08	63.90
Цукрова пудра	5	0	0	5.00	19.95
Фісташки	5	1	2	1	31
Всього	250	4.55	13	29.36	269,25

Як свідчать дані таблиці, поєднання сировинних компонентів з урахуванням наявності в них фізіологічно активних речовин дає змогу рекомендувати салат «Тропіки» до споживання для профілактики невротичних станів та депресій. Салат має оптимальну харчову цінність і калорійність, виражені функціональні властивості, що є актуальним для харчового раціону українців у реаліях сьогодення.

*Ключові слова:* фруктові салати, невротичні стани, технологія, харчова цінність.

### **Список використаних джерел**

1. Василенко М. С. Інноваційні технології в готельно-ресторанному бізнесі / Василенко М. С., Жолинська Г. М. // Сучасні тенденції з розвитку готельно-ресторанного бізнесу. Якість і безпечність продуктів харчування : зб. матеріалів Всеукр. наук.-прак. інтернет-конф. (Львів, 24 квітня 2019 р.).– Львів : ЛІЕТ, 2019.– 92 с.
2. Данилюк І. П. Технологія салатів підвищеної харчової цінності для спортсменів / Данилюк І. П., Манчуленко Ю. // Сучасні інноваційні технології у сфері готельно-ресторанного господарства : матеріали II студент. наук. інтернет-конф., 17 травня 2019 р.– Чернівці.– С. 76–80.
3. Харчова цінність свіжих овочів і плодів.– URL: <http://um.co.ua/1/1-7/1-74886.html>.