

УДК 641.11

К. Белінська

*канд. тех. наук,
асистент кафедри туризму
та готельно-ресторанної справи,
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

НУТРИЦІОЛОГІЯ ЯК ОСНОВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У РЕСТОРАННИХ ЗАКЛАДАХ

Харчування забезпечує організм енергією, необхідною для процесів життєдіяльності. Відновлення клітин і тканин в організмі відбувається за рахунок надходження з їжею пластичних речовин – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Крім того, їжа є джерелом утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну речовин в організмі. Раціональне харчування – це правильно організоване, своєчасне забезпечення організму смачно приготовленою і безпечною їжею, вміст у раціоні оптимальної кількості харчових речовин, необхідних для розвитку і життєдіяльності організму. Раціональне харчування забезпечує нормальну життєдіяльність організму, високий рівень працездатності і стійкості до несприятливих чинників навколишнього середовища, максимальну тривалість активного життя. [1]

Згідно з вимогами нутриціології, харчування повинно забезпечувати організм не тільки основними компонентами – білками, жирами, вуглеводами, вітамінами тощо, але й їх оптимальним співвідношенням.

Тож заклади, які надають послуги харчування, мають ставити перед собою пріоритетним завданням забезпечення гостей харчуванням, збагаченим корисними нутрієнтами.

Метою цієї праці є аналіз сировини та продукції як перспективних інгредієнтів для кулінарних страв для закладів ресторанного господарства.

Серед різноманіття сировини слід виокремити нетрадиційні інгредієнти, які вже досить широко використовують у промисловості, але ще непопулярні у приготуванні кулінарних страв. Така сировина вважається нетрадиційною, але її відмінною характеристикою є нутрієнтний склад.

Аналіз досліджень різних авторів дає можливість класифікувати нетрадиційну сировину за вмістом у ній основних корисних нутрієнтів. Для збагачення кулінарних страв повноцінними білками, які, відповідно до вимог нутриціології, повинні містити незамінні амінокислоти, доцільно у рецептуру борошняних виробів вводити амарантове борошно, борошно кіноа. Також джерелом повноцінного білка є шроти: кунжутний, обліпиховий, розторопші, лляний, гарбузовий. Порівняно з пшеничним борошном ця сировина містить білка у 2–5 разів більше.

Для збагачення страв повноцінними жирами слід застосовувати сировину, яка містить оптимальне співвідношення жирних кислот. Вона також повинна містити дуже важливу групу – поліненасичені жирні кислоти. Крім того, згідно з вимогами нутриціології, омега-6 та омега-3 жирні кислоти повинні бути у правильному співвідношенні (4:1–10:1). Джерелом таких жирних кислот є рослинні олії: соєва, гарбузова, лляна, ріпакова, конопляна та ін. Кожна з цих олій має свої переваги, особливою з яких над традиційними рослинними оліями – соняшnikовою та оливковою, є їхній хімічний склад.

Прогресивним заходом, щоб забезпечити вимоги нутриціології до збалансованого жирнокислотного складу кулінарних страв, є купажування рослинних олій. Сьогодні існує велика кількість патентованих купажів, які мають оптимальний жирнокислотний склад.

Сучасна наука широко використовує пребіотики та пробіотики у різних харчових технологіях. Так, існують розробки введення лактулози під час виготовлення кексів, хліба, м'ясних та рибних страв, а також додавання лакто- і біфідобактерій під час виготовлення кисломолочних продуктів [2, 3].

Приймання з їжею достатньої кількості харчових волокон (25–35 г на добу) значно знижує ризик ожиріння. Харчові волокна надають відчуття насичення, уповільнюють всмоктування вуглеводів у тонкій кишці, роблять їх менш чутливими до харчових ферментів, зменшують можливість їх контакту з слизовою оболонкою шлункового

тракту, збільшують перистальтику, нормалізують кишкову мікрофлору. Усе це запобігає перетворенню вуглеводів у жирові відкладення.

Багатим на харчові волокна є кокосове борошно. Під час виготовлення борошняних виробів також доцільно вносити висівки, які є теж джерелом харчових волокон. Необхідним є введення у рецептуру страв максимально можливою кількістю фруктів та овочів як джерел нерозчинної клітковини.

Отже, використання нетрадиційних видів сировини під час приготування страв дасть змогу розширити асортимент та забезпечити гостей харчуванням відповідно до вимог нутриціології.

Ключові слова: нутриціологія, білки, жирні кислоти, харчові волокна.

Список використаних джерел

1. Дорохович А. М. Розробка технології зтяжного печива спеціального призначення з врахуванням вимог нутриціології для людей похилого віку / А. М. Дорохович, М. М. Петренко // Збірник наукових праць Подільського державного аграрно-технічного університету. – Кам'янець-Подільський : ПДАТУ, 2016. – № 24, ч. 2. – С. 90–99.
2. Пешук Л. В. Синбіотики у технології ферментованого рибного фаршу / Л. В. Пешук // Продовольча індустрія АПК. – 2013. – № 2. – С. 28–31.
3. Лешковят О. Синбіотичні кисломолочні продукти – необхідна складова здорового харчування сучасної людини / О. Лешковят, Н. Стеценко // Наукові здобутки молоді – вирішенню проблем харчування людства у XXI столітті : матеріали 86 Міжнар. наук. конф. Молодих учених, аспірантів і студентів, 2–3 квітня 2020 р., м. Київ. – Київ : НУХТ, 2020. – ч. 1. – С. 34.