

УДК 664.13.139

Кацюра В. - ст. гр. ХКМ-51

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КАБАЧКІВ ЯК СИРОВИНИ ДЛЯ ВИГОТОВЛЕННЯ ВАРЕННЯ**

Науковий керівник: к.т.н. Влас Н. Є.

Овочі і фрукти здавна стали однією із складових харчування людини. Без отримання достатньої кількості вітамінів, які в них містяться людина не змогла б довго існувати. Але фрукти та овочі – плоди сезонні, і коли період їх росту закінчується, людина може бути обмежена в необхідних корисних мікроелементах. В зв'язку з цим була придумана спеціальна обробка фруктів і овочів – консервування, яка дозволяє зберегти плоди на довгий час без втрати їх корисних речовин. Одним із типових прикладів консервування є виготовлення варення.

Варення – продукт, який легко засвоюється організмом. А враховуючи велику корисність складу кабачків рекомендовано ширше використовувати їх у харчуванні. Тому велике значення має розробка нової технології виготовлення варення з кабачків.

Кабачки широко використовуються для виготовлення різних видів консервів, вони не володіють яскраво вираженим власним смаком, а тому легко поєднуються з будь-якими продуктами. Кабачки завжди приймають смак приготовлених з ними продуктів, що є особливо актуальним при виготовленні варення.

Кабачки малокалорійні та дуже корисні. Про користь кабачків можна робити висновки виходячи з їх складу. В кабачках присутні вітаміни груп А, В, С, Н, РР та вітамін Е – природній антиоксидант, який допомагає організму боротися з вільними радикалами і сповільнювати старіння. Завдяки великому вмісту вітаміну С і бета-каротину, які сприяють загальному укріпленню організму кабачки корисні для хворих, ослаблених людей і дуже добре підходять для дитячого харчування. Тут є калій, натрій, магній, фосфор і залізо. Причому співвідношення калію і натрію таке, що споживання кабачків виводить надлишки натрієвих солей із організму. Це говорить про те, що дуже корисні кабачки для людей, які страждають від гіпертонії і серцево-судинних захворювань. Завдяки вмісту заліза і вітаміну С кабачки необхідні в раціоні харчування людей, які хворіють на анемію.

Завдяки низькому вмісту грубих волокон кабачки і страви з них дуже м'які та ніжні. В них багато пектину, який сприяє легкому засвоєнню їжі. Також пектини допомагають вивести з організму надлишковий холестерин, надлишок якого, як відомо, може призвести до гіпертонії і атеросклерозу.

Корисні кабачки і для тих, хто хворіє на гепатит, холецистит, жовчнокам'яною хворобою, хронічним колітом, гіпертонією, атеросклерозом, хронічними нефритами і пієлонефритами. Крім цього, кабачки не тільки не викликають алергії, але й самі володіють протиалергічною дією.

Отже, консервовані харчові продукти на основі сировини кабачків дають змогу значною мірою скоротити витрати праці та часу на приготування їжі в домашніх умовах, урізноманітнити меню в харчуванні, а також забезпечити протягом року населення продуктами із сировини, яка має сезонний період.

### **Література**

1. <http://pidruchniki.ws/15310728/tovarovnavstvo/varenniya>
2. <http://www.absent.ru/recept/domashnee-konservirovanie/varyenye/>