

Секція:

**Виробництво та технології**

УДК 664.661

Адамішин О.- ст. гр. МХМ-51

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ЗАСТОСУВАННЯ АВОКАДО В РЕЦЕПТУРІ БУЛОЧНИХ ВИРОБІВ**

Науковий керівник: к.т.н., доцент Карпик Г.В.

Adamishyn O.

*Ternopil Ivan Puluj National Technical University*

## **USING AVOCADO IN THE RECIPE OF BAKERY PRODUCTS**

Supervisor: Ph.D., Associate Professor Karpik G.V.

Ключові слова: авокадо, жири, булочка

Keywords: avocado, fat, bun

Провідну роль у харчуванні населення різного віку займають хлібобулочні вироби. Однак асортимент українських булочних виробів функціонального призначення, що пропонується споживачам, дещо обмежений.

Актуальність даної проблеми спонукає технологів, науковців створювати нові належні технології. Ми працюємо над технологією булочки яка б не містила в своєму складі тваринних жирів. Для цього пропонуємо розглянути плоди авокадо як сировину для виробництва булочки. Авокадо є джерелом здорових жирів, які можуть замінити тваринні в булочних виробках. Заміна тваринного жиру на рослинний, який міститься в плоді, зменшить ризик розвитку хвороб серця та інших захворювань. Дієтологи рекомендують додавати авокадо в свій раціон регулярно, щоб збільшити рівень одиничних ненасичених жирів й знизити рівень холестерину в крові.

Окрім того, в 100 г плоду містяться 14 % калію, 20 % фолієвої кислоти, вітаміни: Е – 10 %, В<sub>5</sub> – 13 %, В<sub>6</sub> – 14 % , К – 26 %. Великий вміст калію допомагає тримати в нормі артеріальний тиск і підтримувати здоров'я серцево-судинної системи. Жиророзчинний вітамін Е є потужним антиоксидантом і допомагає захищати клітини від пошкоджень вільними радикалами. Авокадо містить багато фолатів, які необхідні для правильного розвитку плоду в часи вагітності. Наявність розчинних і нерозчинних волокон позитивно впливає на роботу шлунково-кишкового тракту.

М'якоть авокадо при дозріванні стає маслянистою і м'якою, а смак віддалено нагадує волоський горіх і вершкове масло. Плід має нейтральний смак і аромат, що дозволяє його використовувати у різних рецептах для заміни тваринного жиру.

Цей фрукт має місце у раціоні людей, які дотримуються правил здорового харчування і у багатьох дієтах. Використання авокадо у булочних виробках може підвищити їх привабливість для вегетаріанців і людей, які дотримуються здорового способу життя. Завдяки присутності у тісті жирів авокадо можна покращити поживну цінність та корисність булочних виробів. Булочні вироби із застосуванням авокадо здобувають більш кремової та ніжної текстури.

Отже, доцільно використовувати авокадо для заміни тваринних жирів у булочних виробках, щоб зменшити кількість насичених жирів у раціоні людей. Адже харчування повинно бути не тільки поживним, а ще й корисним і різноманітним.