

УДК 664.8

Самотіс Ю. – ст. гр. ХКмз-51

КАБАЧКИ З АДЖИКОЮ – НОВИЙ ВИД ОВОЧЕВИХ КОНСЕРВІВ

Науковий керівник: доцент Бейко Л.А.

Кабачок є одним із самих розповсюджених дієтичних продуктів: адже у нього рекордно низька калорійність – 23 ккал. Завдяки легкій засвоюваності кабачок є одним із самих популярних овочів в дієтах для схуднення.

Кабачки мають широке застосування в консервуванні та кулінарії: їх печуть, жарять, тушать, маринують, також з них готують ікру, оладки, овочеві і м'ясні рагу, котлети, супи.

Кабачки легко і швидко засвоюються організмом, їх використовують у дієтичному і лікувальному харчуванні. Вони сприяють кращому засвоєнню білкової їжі. Будучи об'ємною їжею, плоди активізують функцію органів травлення. Кабачки рекомендують вживати при запальних процесах в кишечнику, так як в них міститься мало рослинної клітковини. У зв'язку з низькою калорійністю кабачки корисні при ожирінні і цукровому діабеті.

Під впливом пектинових речовин нормалізується стан мікрофлори кишечника. Ці речовини захищають слизову оболонку шлунка і кишечника, сприяють їх загоєнню, спонукають перистальтику кишечника. Вони мало подразнюють шлунок і кишечник, мають властивість виводити надлишки води з організму. Страви з кабачків – відмінне дегідратичний засіб при явних і прихованих набряках. Кабачки сприяють кращому відділенню жовчі і відновленню глікогену в печінці. Вони володіють активним сечогінну дію.

Також кабачки дуже багаті солями калію, попереджають накопичення в організмі надлишків холестерину, сприяють виведенню шкідливих речовин, надлишків води і солей натрію. Таким способом поліпшується серцево-судинна діяльність людини. Плоди містять мідь, вони корисні при недокрів'ї у дітей і для нормалізації кровотворення.

Нейтральний смак кабачків прекрасно може збагатити аджика. Її корисні властивості достатньо сильні; вживаючи аджику в розумних кількостях можна не просто урізноманітнити смак звичних страв, але і зміцнити своє здоров'я.

Аджика виступає в ролі стимулятора травлення, підвищує апетит, покращує обмін речовин. Регулярне вживання аджики дозволяє значно зміцнити імунітет.

Оскільки такого виду консервів в промисловому виробництві немає пропоную розробити рецептуру нового виду консервів з використанням існуючої технології.