

СЕКЦІЯ: ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ХАРЧОВИХ, БІО- ТА НАНОТЕХНОЛОГІЙ

УДК 664.661

О. В. Адамішин, Г. В. Карпик, к.т.н., доцент

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна)

ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ БУЛОЧКИ ЗІ ЗМІНЕНИМ СКЛАДОМ ЖИРІВ

O. V. Adamishyn, G. V. Karpyk, Ph.D., Assoc. Prof.

NUTRITIONAL VALUE OF A BUN WITH A CHANGED COMPOSITION OF FATS

Історія виробництва та споживання хлібобулочних виробів налічує тисячоліття, і різноманітні їх види є неодмінною частиною культурної та харчової спадщини багатьох націй. Вони можуть входити в харчовий раціон як самостійний продукт, так і використовуватися з різними стравами. Булочки широко вживаються як перекус, на сніданок або десерт. Їх можна знайти у багатьох кулінарних традиціях у всьому світі. Зовнішній вигляд та смак можуть різнитись залежно від регіону, але невід'ємною складовою є жирова сировина. Жири відіграють важливу роль в процесі виготовлення булочок забезпечуючи структуру, додаючи смак, м'якість і шарм. Зазвичай використовують рослинні олії, вершкове масло, маргарин.

Як відомо, в організмі людини, жири допомагають засвоєнню жиророзчинних вітамінів з інших продуктів та роблять страву більш ситною. Дієтологи наголошують на важливості у раціоні людини їх балансу і наданні переваги речовинам з більш високим вмістом ненасичених жирних кислот, таких як омега-3 та омега-9. Важливо також слідкувати за загальною кількістю споживаних жирів та калорій для підтримки оптимального здоров'я. Людям з захворюваннями серця, судин, ожирінням пропонується замінити тваринні жири оливковою олією, маслом авокадо або кунжутною олією. В цьому контексті слід звернути увагу на такий фрукт як авокадо. В його м'якоті, як і в оливковій олії, спостерігається високий вміст Омега-3 поліненасичених та мононенасичених жирних кислот. Поряд з цим, відмічається значна кількість таких біологічно активних сполук як фітостероли, токофероли, токотрієноли, каротиноїди, хлорофіли, феноли, органічні кислоти, ацетогеніни. Присутні мінерали - залізо, магній, фосфор і калій, цинк. Авокадо є несолодким фруктом та не містить холестерину. Вітаміну D в олії авокадо більше, ніж яйцях та вершковому маслі. Завдяки високому вмісту вітамінів А, В, Е, клітковини, стеринів і каротиноїдів має хороший потенціал для застосування у здоровому харчуванні.

Нами розроблено рецептуру булочного виробу з пюре авокадо (БА). Дозування підібрано таким чином, щоб загальний вміст жирів відповідав рецептурі в яку входить масло вершкове (БМ). В таблиці наведено результати розрахунку харчової цінності цих виробів. 100 г продукту з авокадо містить мононенасичені та поліненасичені жирні кислоти, відповідно 60 г та 0,16 г.

Таблиця 1. Хімічний склад булочок

Виріб	Білки	Жири	Вуглеводи	ХВ	ЕЦ, ккал	Мінеральні речовини				
						К	Mg	P	Fe	Zn
						міліграм/100 г продукту				
БА	8,11	2,15	61,1	0,67	302	143,4	16,04	71,89	1,46	0,054
БМ	10,94	2,15	60,67	0,11	311	103,2	13,59	67,95	1,00	-

Отже, авокадо є відмінною альтернативною сировиною для дріжджових борошняних виробів, що містять жири.