

Скиданова Марина Андреевна

студентка

Цветкова Елена Эдуардовна

студентка

Биньковская Ольга Викторовна

канд. биол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ ДЕСЕРТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ

Аннотация: в научно-исследовательской работе на практике был изготовлен десерт, содержащий большое количество витаминов. Аргументирована полезность компонентов, входящих в состав сорбета. Обосновано использование каждого ингредиента в изготовленном низкокалорийном блюде. По мнению авторов, актуальность данного исследования не подлежит сомнению, так как человеку необходимо ежедневно восполнять недостаток витаминов в своём организме.

Ключевые слова: десерт, сорбет, низкокалорийный, витамин, фрукт, компонент, витаминизированный.

Современное человечество все чаще стремится использовать в питании низкокалорийные, но полезные и обогащённые витаминами продукты.

Низкокалорийные продукты обладают следующими полезными свойствами: уменьшают образование жировых клеток, улучшают обмен веществ, снижают риск развития сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний. Именно поэтому блюда, приготовленные из таких продуктов, так полезны для организма человека.

Целью научно-исследовательской работы является: разработка витаминизированного низкокалорийного десерта с использованием натуральных компонентов полезного для различных групп населения с учетом индивидуальных особенностей. Этот продукт содержит исключительно натуральные пюре и соки. Животные жиры в сорбете отсутствуют, а используемый в приготовлении сахар по количеству сведен к минимуму [1].

В состав витаминизированного десерта входит банан, клубника, яблоко, киви, слива, черная смородина. В десерте, благодаря компонентам, содержится большое количество витамина С. Этот витамин укрепляет иммунитет, стенки сосудов, нормализует уровень холестерина в крови.

Роль витамина К – принимать участие в обмене веществ в соединительной ткани и костях, а также в усвоении организмом кальция. Витамин А является полезным в лечении глазных заболеваний, заболеваний кожи, различных инфекций. Витамин Е (токоферол) часто используется как омолаживающее средство, также защищает от сердечных заболеваний, бесплодия. Сорбет (фр. sorbet) – замороженный десерт, приготовленный из сахарного сиропа и фруктового сока или пюре.

Сорбет по праву можно назвать диетическим десертом, так как в нем мало калорий, а витаминов довольно много. По сравнению с обычным мороженым этот десерт низкокалориен.

Калорийность вычисляется в зависимости от состава десерта и может варьироваться от 60 до 140 ккал на 100 г [2]. Сорбет – это низкокалорийное блюдо. В нем содержится всего около 62 ккал.

Сорбет, благодаря особой пищевой и витаминной ценности, может быть активно использован в питании различных групп населения.

Наибольшую ценность для спортсменов представляет банан, именно он восстанавливает уровень калия, снимает усталость, боль и мышечную слабость, повышает умственные и физические способности человека. Банан также способствует быстрому наращиванию мышечной массы, именно поэтому бананы так популярны среди спортсменов.

Для детей наиболее полезны витамины, содержащиеся в сорбете, такие как: А, В, С. Регулярное употребление яблок способствует нормализация деятельности пищеварительной системы. Слива богата пектином, каротиноидами. По содержанию аскорбиновой кислоты кисло-сладкая ягода смородины одна из лучших, гипоаллергенность позволяет применять смородину в детском питании.

Огромную пользу имеет витамин С, который содержится во многих фруктах. Он участвует в обмене веществ в организме, способствует росту тканей и клеток, способен намного повысить устойчивость организма крохи к инфекциям и вирусам.

Для диабетиков рецептура видоизменяется, десерт готовится без бананов, т.к. в банане большое содержание глюкозы. В яблоках содержится калий, железо, витамин С, пектин, и конечно же, клетчатка. Благодаря калию улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы. Сливы обладают очень низким гликемическим индексом, их разрешают употреблять при любом типе сахарного диабета.

В ходе выполнения научно-исследовательской работы была достигнута главная цель: была разработана рецептура витаминизированного низкокалорийного десерта с использованием натуральных компонентов, подходящего для определенных групп населения с учетом индивидуальных особенностей.

Список литературы

1. Сорбет – полезные свойства и калорийность, применение и приготовление. – М.: Энциклопедия продуктов, 1992 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lady.mail.ru/product/sorbet/>

2. Сорбет, полезные свойства, состав, калорийность, вред и противопоказания. – Волгоград: Энциклопедия полезной еды, 2000 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vkusnoblog.net/products/sorbet>