

УДК 637.144:641.85:644.143

ДЕСЕРТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ

Портнова А.С., Сергатенко М.А, студентки 3 курса факультета агротехнологий , земельных ресурсов и пищевых производств

Научный руководитель - Мударисов Ф.А.

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** питание, сахар, углеводы, нарушения в работе организма, глюкоза, молочный жир*

В данной научной статье рассказывается о влиянии сахара и белка на организм человека, в частности затрагивается рассмотрение разработки технологии и рецептов молочных десертов диетического назначения.

Современная обстановка в мире и экологии, оказывает огромное негативное влияние на организм человека. Ухудшение стрессоустойчивости, ослабление иммунной защиты организма, являются причиной увеличения частоты роста заболеваний сахарным диабетом, ожирением, панкреатитом и другими, так называемыми «болезнями цивилизации». Неотъемлемой частью современных тенденции питания является - замена сахара на подсластители, и молочной продукции на аналоги с заменителем молочного жира которые, в свою очередь, приготовлены из сои, миндаля, риса, овса.

«Глюкоза и молочные продукты играют важную роль в организации питания человека, так как обладают высокой биологической и пищевой ценностью. Именно поэтому проводится большое количество исследований, которые бы позволили обеспечить поступления в организм человека полезных веществ (полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон), и обойти вред для организма стороной. Среди высокого спектра исследований нутриционной коррекции функциональных расстройств большего результата достигли продукты переработки сои» [1].

С глюкозой же дела обстоят немного иначе. «Сахар является единственным продуктом метаболизм которого начинается и может

завершиться буквально в полости рта. Определенная влажность, оптимальная постоянная температура, а также наличие полного набора ферментных систем микробного происхождения, необходимых для процесса гликолиза» [2].

Влияя на наш организм пагубно, сахар может улучшить наше самочувствие за счёт серотонина – так называемого «гормона радости», который вырабатывает наш организм путем стимуляции определенного участка мозга, при поедании нами сладкой пищи.

Однако, «постоянное потребление сладостей приводит к значительному уменьшению в организме витаминов группы В, что в свою очередь вытекает в слабость, хроническую утомляемость, депрессию» [3].

Так, студентки ФГБОУ ВПО Саратовского ГАУ им. Н. И. Вавилова, Е. А. Плеханова, А. Б. Банникова и Н. М. Птичкина разработали технологию рецептур для десертов диетического назначения.

Целью их работы была разработка технологии и расчет рецептур диетических десертов – пудингов с пищевыми полисахаридами на основе белково-углеводного сырья.

За основу студенты брали рецептуру пудинга на белково-углеводной основе (твороженной сыворотке). Также был введен раствор изолята соевого белка для уменьшения содержания жира в продукте. Сахар же заменен на сахарозаменитель, с целью снижения калорий. Заменителем послужила фруктоза.

Результаты работы показали что разработанные десерты могут быть рекомендованы для людей соблюдающих строгие диеты, из-за своей способности прекрасно подавлять чувство голода. А содержащиеся в десерте различные эссенциальные компоненты позволяют организму человека полноценно функционировать во время диеты. Кроме этого, в данном продукте совсем не содержится сахара, что что важно не только для людей с нарушенным углеводным обменом, но и для снижения глюкозы в питании в профилактических целях [1]. В заключении хочется сказать, что организм человека – сложная система, требующая постоянного изучения. И, возможно, негативное действие на организм человека от употребления сахара ещё не до конца изучено учеными. Важно знать и понимать, что во всём нужна мера.

Библиографический список:

1. Банникова А. В., Плеханова Е. А., Птичкина Н. М. Разработка технологии и рецептур молочных десертов диетического назначения// «Техника и технология пищевых производств (Food Processing: Techniques and Technology)» № 3, 2013. – С. 53.
2. Леонтьев В.К. Кариес зубов – болезнь цивилизации // Биосфера. 2010. Т. 2. № 3. С. 392-396.
3. Палаткин В. В Влияние сахара на организм человека// «Фундаментальные аспекты психического здоровья» № 2, 2017. – С. 42.

DESSERTS THAT COULD BE USEFUL

Portnova A. S.

Keywords: *nutrition, sugar, carbohydrates, disorders in the body, glucose, milk fat*

This scientific article talks about the effect of sugar and protein on the human body, which has certain limitations, in particular, it touches upon the development of technology and recipes for dairy desserts for dietary purposes.