

РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ БОЛЬНЫХ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

Сивенкова Н.О.

Научные руководители – Василенко З.В., д.т.н., профессор,

Пискун Т.И., к.т.н., доцент

Могилёвский государственный университет продовольствия

г. Могилёв, Республика Беларусь

Основу питания больных артериальной гипертензией должны составлять продукты, улучшающие липидный обмен, снижающие концентрацию «плохого» холестерина в крови, повышающие прочность кровеносных сосудов, ускоряющие вывод избыточной жидкости из тканей, устраняющие спазм капилляров, улучшающие работу сердечной мышцы. Необходимо отдавать предпочтение пище, в состав которой входят витамины В4, В6, С, Е, А, В8, В9, макроэлементы (калий, магний, кальций), полиненасыщенные жиры (омега-3). При разработке и создании блюд специализированного назначения нами учитывается химический состав используемых компонентов рецептур и их пищевая ценность.

Изучение состава пищевых продуктов, таких как редис, авокадо, смородина красная, малина, перец и куриная грудка позволило использовать их в составлении рецептур блюд для больных артериальной гипертензией. Нами разработаны блюда: «Салат из редиса с авокадо», «Куриные котлеты с перцем», «Желе из смородины с малиной». Определены пищевая и энергетическая ценность разработанных блюд, рассчитан интегральный скор.

Так, например, исследование нового изделия «Салат из редиса с авокадо» показало, что употребление в пищу позволит удовлетворить суточную потребность организма в калии на 7,4 %, магнии на 4,7 %, кальции на 8,9 %.

При разработке блюда «Куриные котлеты с перцем» использование в составе рецептуры куриной грудки позволило получить блюдо повышенной биологической ценности за счет обогащения его калием, фосфором, магнием. Употребление данного блюда в пищу позволит удовлетворить суточную потребность организма в калии на 12,9%, магнии – 14,8%, кальции – 7,4%, фосфором – 34,7%.

Таким образом, проведенные исследования показали, что разработанные блюда характеризуются высоким содержанием белка, калия, магния, витаминов, низкой энергетической ценностью и рекомендованы в питании лиц с артериальной гипертензией.