

УДК 664.681

А.С. Андреева, магистрант факультета пищевых биотехнологий и инженерии, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики. Санкт-Петербург.

Е.А. Бенденко, Общество с ограниченной ответственностью «ЮНИФУД», Санкт-Петербург

Научный руководитель – доцент, кандидат технических наук, О.В. Головинская, факультет пищевых биотехнологий и инженерии, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики. Санкт-Петербург.

РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУРЫ ПРОТЕИНОВОГО ОВСЯНОГО ПЕЧЕНЬЯ, ДЛЯ СПОРТИВНОГО И ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Аннотация:

В работе затрагивается тема здорового, спортивного питания, в частности разработка рецептуры печенья, обогащенного белками подходящего для лечебно-профилактической и спортивной диеты. В ходе исследования была разработана рецептура печенья, которая была проанализирована органолептическими показателями качества. Главным достоинством рецептуры является сбалансированный состав макронутриентов и приятный вкус по сравнению с аналогами, представленными в специализированных магазинах.

Ключевые слова: овсяное печенье, белки, дефицит, здоровое питание, спортивное питание.

Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует профилактике неправильного питания во всех его формах, а также целого ряда неинфекционных заболеваний (НИЗ) и нарушений здоровья. Вместе с тем, рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания. В современности люди потребляют большое количество продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, сахаров и практически не потребляют продукты белкового происхождения. По данным всемирной организации здравоохранения 99% россиян страдают белковым дефицитом.

В связи с ростом тренда на здоровое питание, а также изученную статистику о недостаточности белка в рационе питания человека, целью данного исследования являлась разработка рецептуры протеинового овсяного печенья, которое бы подходило для того чтобы восполнить рацион питания человека с дефицитом белка, также тем, кто занимается различными видами спорта и людям, которые ведут здоровый образ жизни. В связи с выделенной целью были поставлены следующие задачи: 1. Разработка рецептуры печенья без пшеничной муки и сахарного песка; 2. Обогащение рецептуры белком; 3. Провести анализ печенья по органолептическим и физико-химическим показателям (кислотность, щелочность, намокаемость).

В результате исследования было выявлено, что изменение концентрации сывороточного белка (используемого образца белка) от 3х до 12% влияет на консистенцию полуфабриката и внешний вид готового изделия, чем больше концентрация сывороточного белка, тем более густой получается тестовая заготовка, печенье лучше держит форму до выпечки и после выпечки изделие получается более пышным и ровным.

Также концентрация белка влияет на вкус и аромат он становится более сладким и молочным. В дальнейшем необходимо изучить изменение свойств данного печенья при хранении. Также планируется изучить другие образцы белка и внедрить их в рецептуру, изучить их влияние на печенье.

Головинская О.В. _____

Бенденко Е. _____

Андреева А.С. _____