

УДК 664.668.1

РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУРЫ ДИЕТИЧЕСКОГО ПЕЧЕНЬЯ

Автор: Старовойтова В.В. (Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого)

Научный руководитель: д.б.д., доцент Севостьянова Н.Н. (Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого)

Аннотация. Проведён анализ данных по состоянию здоровья населения Новгородской области, сделаны выводы о необходимости перехода на сбалансированное питание. Разработана рецептура диетического печенья, проведен сравнительный анализ с производственными образцами.

Введение. Улучшение здоровья населения – одна из приоритетных задач развития государства. Национальный проект «Здравоохранение», реализуемый с 2018 года на территории РФ, направлен на решение вопросов повышения возраста трудоспособного населения и снижения смертности, в том числе от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Согласно статистике за 2017 и 2018 гг. в Новгородской области в структуре общей заболеваемости среди взрослого населения первое место занимают болезни органов кровообращения (25,1%), при этом количество заболеваний увеличилось за год почти на 2 %. Онкологические заболевания также имеют тенденцию к увеличению, на 7,5% с 2017 г. Стоит отметить, что данные патологии сопряжены с нарушением обмена веществ, возникающего, в том числе, вследствие нерационального высокоуглеводного питания.

Основная часть. Разработка и внедрение в рацион продуктов, содержащих меньшее количество углеводов, но обладающих хорошими органолептическими свойствами, является актуальным.

Был проведён анализ компонентов традиционных видов печенья и разработана рецептура диетического печенья, состоящего из кокосовой стружки, яичных белков и эритрита. Кроме этого, был проведён расчёт калорийности, а также содержание белков, жиров и углеводов в готовом продукте (образец №1). Полученные данные сравнили по аналогичным показателям с промышленными образцами (затяжное печенье с клубничным кремом – образец №2, затяжное печенье «Мария» традиционное с экстрактом стевии для диетического питания – образец №3). Готовое печенье немного суховатое, именно по этой причине для сравнения были выбраны образцы затяжного печенья.

Содержание калорий на 100 г продукта было равно 450, 490 и 410 в образце №1, №2 и №3 соответственно. При этом содержание белков было равно 32г/100г, 6г/100г и 8г/100г, жиров 42 г/100 г, 23 г/100г и 9,5 г/100г и углеводов 9г/100г, 64г/100г и 72г/100г соответственно в образцах 1, 2 и 3.

Выводы:

1. Анализ полученных данных показал, что при сравнительно одинаковой калорийности продукта значительно отличается содержание углеводов. Даже продукт для диетического питания (образец 3) является высокоуглеводным и его потребление приведёт к значительным колебаниям глюкозы в крови.
2. Разработанный продукт за счёт более высокого содержания белков и жиров будет насыщать на более длительный период.
3. Содержание витаминов и минералов в кокосовой стружке позволяет сбалансировать рацион по микронутриентам и обогатить рацион.

Старовойтова В.В. (автор)

Севостьянова Н.Н. (научный руководитель)