

ОСОБЛИВОСТІ ЗАМОРОЖЕНИХ ЯГІД

Ахметов С., здобувач вищої освіти СВО «Бакалавр»

*Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного,
м. Запоріжжя, Україна*

Заморожування - один із найкращих способів заготівлі, адже під час заморожування зберігаються всі корисні властивості овочів і ягід. Та й час, який ви витратите на заготівлю - мінімальний. Процес заморожування значно не змінює поживних і корисних властивостей ягід, адже їх збирають під час повного дозрівання. У промисловому виробництві плоди зазвичай піддаються процесу охолодження за допомогою азоту, що допомагає зберегти поживні речовини і прибрати бактерії, які можуть у них розмножуватися. Заморожені ягідні суміші містять різні комбінації корисних для організму ягід, таких як [1]:

- полуниця;
- чорниця;
- малина;
- ожина;
- вишня;
- смородина.

Харчова цінність заморожених ягід -цей показник багато в чому залежить від тієї суміші, яку купує людина або робить самостійно. Але в середньому в 100 грамах заморожених плодів міститься така кількість різних речовин:

- кілокалорій: 40-50;
- білків: 0,7-1 грам;
- жирів: 0,3 грама;
- вуглеводів: 10-12 грамів;
- клітковини: 2-3 грами;
- цукру: 7-9 грамів.

Користь заморожених ягід, тобто в100 грамів заморожених ягід містять близько 10% добової норми клітковини. Ця речовина необхідна нашому організму для здорового функціонування шлунково-кишкового тракту (ШКТ). Особливо ягоди багаті на розчинну клітковину. Центр дослідження харчування людини в США показав, що нормоване вживання розчинної клітковини покращує [2]:

- рух їжі по травному тракту;
- якість всмоктування корисних речовин;
- а також зменшує відчуття голоду і посилює відчуття ситості на більш тривалий термін. Усі ці фактори знижують споживання кілокалорій і спрощують процес контролю ваги.

Список використаних джерел.

1. Оптимізація технології заморожування плодоовочевої продукції: Монографія / В.Ф. Ялпачик, Н.П. Загорко, С.В. Кюрчев, В.Г. Тарасенко, Л.М. Кюрчева, С.Ф. Буденко, О.В. Григоренко, М.І. Стручаєв, В.О. Верхованцева. Мелітополь: Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні, 2018. 214 с.

2. Verkhohantseva V., Palianychka N. The use of cold in the fruit and vegetable canning industry / Інноваційний розвиток готельно-ресторанного господарства та харчових виробництв : матеріали II Міжнародної наук.-практ. інтернет-конф. Прага: Oktan Print s.r.o., 2021. 141-142 с.

Науковий керівник: Верхованцева В.О., к.т.н., доц.