

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОИЗВОДСТВА КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ИЗ ИНДЕЙКИ С ДОБАВЛЕНИЕМ ФИСТАШЕК

Долговский В. Д. – студент

Научный руководитель – Овсеев В. Ю.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.

Одним из основных принципов рационального питания является учет характера и интенсивности трудовой деятельности [1].

Разрабатывая рецептуру сыровяленых колбас, мною были учтены особенности питания людей всех категорий населения. Вследствие чего в качестве основного сырья было выбрано мясо индейки и фисташки.

Мясо индейки – одно из самых полезных. Благодаря биохимическому составу это мясо способно обеспечить организм человека фосфором, селеном, цинком, калием и магнием, витаминами А, В, D и Е. Оно очень питательное, при достаточном количестве калорий содержит очень мало холестерина и считается диетическим.

В мясе индейки больше метионина, чем в других видах мяса. Это поддерживает здоровье печени и не перегружает ее тяжелыми жирами. Также большое количество лизина снижает нагрузку на сосуды и сердце. Лизин нормализует уровень холестерина, избыток которого провоцирует атеросклероз. Недостаток лизина приводит к усталости, снижению работоспособности.

В индейке – фосфолипиды, необходимые для построения всех клеток, переноса жирных кислот, холестерина. Достаточное количество фосфолипидов в пище снижает риск образования холестериновых камней в желчном пузыре. Индейка богата селеном, медью, калием. Медь участвует в усвоении железа, а селен помогает иммунитету лучше работать. В мясе индейки мало соединительной ткани в отличие от мяса других животных. Благодаря этому белок мяса индейки усваивается лучше. В продукте содержится половина суточной нормы селена, а также высокая концентрация железа (по данному показателю он превосходит говядину). Кроме того, в нем много ненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6 [2].

Фисташки принято называть орехами, хотя на самом деле они гораздо ближе к так называемым костянкам (к которым также относятся абрикосы, вишни и др.). Однако из-за того, что вкусные и полезные ядра фисташек покрыты твердой оболочкой (или скорлупой), то их традиционно относят именно к орехам. Ядра фисташек содержат внушительный перечень разнообразных витаминов. Прежде всего – витамины группы В, а также витамины Е [3].

Помимо этого, химический состав фисташек включает большое количество различных микроэлементов. Среди них – ванадий, бор, кремний, сера, марганец, калий, фосфор и др.

Среди других важных компонентов в составе фисташек – фитостеролы, пурины, щавелевая кислота и т. д. Также ядра этих орехов содержат полезные ненасыщенные жирные кислоты. Подобно многим другим разновидностям орехов, фисташки – настоящий клад разнообразных витаминов и других необходимых для поддержания здоровья веществ. Это делает продукт весьма полезным для организма человека.

В ходе работы расчетным путем была определена пищевая и биологическая ценность разработанного продукта. Было выявлено, что изготовление сыровяленых колбас из мяса индейки с использованием фисташек в целом существенно повлияло на химический состав. Степень удовлетворенности во многих случаях превысило 10 %. Также продукт обогатился витамином Е. Разработанный продукт имеет богатый минеральный состав.

Таким образом, разработанный продукт имеет перспективы и его можно рекомендовать к производству на птицеперерабатывающих предприятиях

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, Ф. Ф. Индейка – перспективная мясная птица / Ф. Ф. Алексеев // Птица и птицепродукты. – Москва, 2015. – № 5.
2. Мойса, В. Ю. Мясо индейки и продукты из него / В. Ю. Мойса // Птица и птицепродукты. – 2015. – №5.
3. Фадеева, Н. П. Польза и вред фисташек для организма / Н. П. Фадеева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rskrf.ru/>.