

## НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА СОУСА

**Звоникова Д.Г., студентка 3 курса факультета агротехнологий,  
земельных ресурсов и пищевых производств  
Научный руководитель – Гуляева Л.Ю.,  
кандидат сельскохозяйственных наук, доцент  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** йогурт, майонез, калорийность, состояние здоровья*

*В статье обобщены сведения о целесообразности выбора соуса и его влияние на физиологическое состояние организма человека*

На сегодняшний день проблемы рационального питания свидетельствуют о необходимости развития производства биологически полноценных функциональных пищевых продуктов на основе комплексного использования сырья животного и растительного происхождения и снижения его потерь. Наряду с традиционными натуральными пищевыми продуктами, инновационные технологии предусматривают производство продуктов с улучшенными потребительскими свойствами за счет корректировки состава продуктов, позволяющей значительно расширить спектр их позитивного воздействия [2;3].

В качестве заправок для салата широкое распространение получил майонез, от которого во многом зависит вкус, аромат и консистенция готового блюда.

Майонез представляет собой эмульсию прямого типа «масло в воде», изготовленную из растительного масла с добавлением пищевых добавок.

Пищевая ценность майонеза определяется высоким содержанием в нем растительного масла (30–66%) и тем, что он представляет собой эмульсию прямого типа. При этом гидролиз и окисление являются одними из основных процессов, протекающих в растительных маслах и обуславливающих снижение качества в процессе хранения. Показатели гидролитической и окислительной порчи масел выступают в качестве

наиболее лабильных характеристик и могут быть именованы критическими показателями качества. Оксидостойкость растительного масла зависит от ацилглицеринового состава, наличия характерных сопутствующих веществ, примесей различной природы и других факторов. При этом с увеличением степени не предельности жирных кислот, входящих в состав триглицеридов, скорость их окисления возрастает.

По мнению экспертов, соус из майонеза в чистом виде, вреден для организма человека и в особенности для молодежи. В майонезе содержится большое количество липидов, калорий и соли.

Недостатком известной рецептуры майонеза являются также низкие профилактические свойства, что имеет первостепенное значение для здоровья населения, так как йодказеин – это продукт жесткого химического воздействия неорганическим йодом на аминокислоты исходного продукта – казеина [1].

Йогуртовые соусы отлично заменяют майонезы – при этом они намного менее калорийны, их можно использовать при диетическом питании.

Современная диетология признает, что соусы на основе йогурта – отличное дополнение к блюдам, формирующим меню здорового и одновременно вкусного питания. Йогурты считаются самыми популярными носителями пищевых пробиотических микроорганизмов, которые оказывают положительное действие на функционирование всех систем организма. Поэтому, в последнее время потребители обращают свое внимание на йогурты, содержащие в составе пробиотические культуры.

Следует отметить, что йогурт, не вызывает отрицательной реакции у людей, страдающих недостатком фермента лактазы, причем этот эффект обусловлен не только присутствием в нем микробиальной лактазы, заквасочной микрофлоры, но и его составом. Кроме того, эпидемиологические исследования свидетельствуют о снижении риска заболевания раком кишечника при регулярном потреблении данного кисломолочного продукта [4].

Продукт рекомендуется употреблять в пищу людям с гастритом, так как при попадании в желудочно-кишечный тракт происходит обволакивание стенок слизистых оболочек, тем самым предотвращая их от появления язв.

Регулярное потребление йогурта способствует очищению лимфатической системы, усиливается качество крови, выводится холестерин. Всё это ведёт к профилактике ишемической болезни сердца, инсульта, инфаркта, атеросклероза и варикоза.

Немало важная роль анализируемого продукта заключается еще и в том, что он содержит около 30% суточной нормы кальция для взрослого человека. Этот элемент необходим для укрепления зубов и эмали в частности, костной ткани, волос, ногтей пластин [5].

В связи свыше изложенным целесообразно использование йогурта в качестве заправки или соуса в технологии салатов путем вытеснения высококалорийного майонеза.

#### **Библиографический список:**

1. Голяк, Юлия Петровна. Разработка майонеза с увеличенным сроком годности на основе высокоолеинового подсолнечного масла и его товароведная оценка: автореф. дис. ...канд.технических наук: 05.18.15 / Ю.П. Голяк. – М.:ФГБОУ ВО Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2016. – 24 с.

2. Квашнина, С.И. Субъективная оценка состояния питания студентов Тюменского нефтегазового университета /С.И. Квашнина, М.В. Решетнева, В.И. Хайруллина // Журнал экспериментального образования. - 2010. - № 7. -С. 29.

3. Кобелькова, И.В. Режим питания в сохранении здоровья работающего населения / И.В. Кобелькова, А.Н. Мартинчик, К.В. Кудрявцева и др. // Вопросы питания. – 2017. – Т. 86. – № 5. – С. 17-21.

4. Канарейкина С.Г. Новый йогурт, обогащённый мукой амаранта // Вестник Башкирского государственного аграрного университета. 2014. № 2. С. 116-118.

5. Прохасько, Л.С. Продукты функционального питания животного происхождения / Л. С. Прохасько, В. Р. Гридчина, Е. В. Симоченко // Молодой ученый. — 2015. — № 4 (84). — С. 238-241.

#### **THE SCIENTIFIC RATIONALE FOR SAUCE CHOICE**

**Zvonikova D.G.**

*Keywords: yogurt, mayonnaise, calories, health status*

*The article summarizes information about the appropriateness of choosing a sauce and its effect on the physiological state of the human body.*