

## СПОСОБ ПОВЫШЕНИ УРОВНЯ ВИТАМИНОВ В СОУСАХ

**Майоров А.И., студент 4 курса факультета агротехнологий,  
земельных ресурсов и пищевых производств  
Научный руководитель – Ерисанова О.Е., доктор  
сельскохозяйственных наук, профессор  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

**Ключевые слова:** *обогащение, витамины, соус.*

*В статье представлены материал о значении витаминов в питании человека и способ повышения витаминного статуса соуса для кулинарных блюд, путём обогащения его компонентного состава растительным сырьём.*

**Введение.** Соусы являются составной частью многих блюд. Значение их в питании человека чрезвычайно велико. В состав многих соусов входят различные ароматические и экстрактивные вещества, которые возбуждают аппетит, усиливают выделение пищеварительных соков. Соусы придают блюду особый, неповторимый вкус, благодаря чему из одних и тех же продуктов можно приготовить различные по вкусу блюда. Различные красящие вещества, содержащиеся в соусах, придают блюду привлекательный аппетитный внешний вид [1]. Все эти качества соусов способствуют лучшему усвоению пищи организмом человека. Многие соусы содержат питательные высококалорийные продукты — жиры, сметану, яйца — и, следовательно, позволяют повысить пищевую ценность кулинарных изделий.

**Цель работы.** Проанализировать требования к современным витаминным обогатителям пищевой продукции и представить приём повышения витаминного уровня готового блюда, посредством введения растительного сырья в рецептуру соуса.

**Результаты исследований.** Современные исследования, в физиологии питания, указывают на подтвержденную взаимосвязь между рационом питания, иммунитетом и восприимчивостью к инфекционным и алиментарным заболеваниям. Дефицит витаминов

энергии в питании человека может ослабить иммунную систему и устойчивость к инфекции. Прежде всего, для обогащения пищевых продуктов и готовых блюд, следует использовать те витамины, дефицит которых реально имеет место, достаточно широко распространен и безопасен для здоровья. Это прежде всего витамины С, Е, D, К, группы В, фолиевая кислота, каротин [2]. Обогащать витаминами следует, прежде всего, продукты массового потребления, доступные для всех групп населения, детского и взрослого, и регулярно используемые в повседневном питании. Обогащение пищевых продуктов витаминами не должно ухудшать потребительские свойства этих продуктов, уменьшать содержание и усвояемость других содержащихся в них пищевых веществ, существенно изменять вкус, аромат, свежесть продуктов, сокращать срок их хранения. При обогащении пищевых продуктов витаминами необходимо учитывать возможность химического взаимодействия обогащающих добавок между собой и с компонентами обогащаемого продукта и выбирать такие их сочетания, формы, способы и стадии внесения, которые обеспечивают максимальную сохранность продукта в процессе производства и хранения.

Например, при подборе основного сырья для производства соуса к десертам можно использовать местные сырьевые ресурсы. В основном сырью, например обезжиренный йогурт, сметана или закваска, полученная на основе кефирных грибков, черную смородину, вишню в виде мякоти. Выбор данных видов сырья для производства соуса обусловлен их химическим (витаминным) составом и сравнительной дешевизной [3].

Создание линии соусов на основе свежих ягод, произрастающих в нашем регионе, позволяет удовлетворить потребности человека в витамине С, Р и многих других витаминах. Ягоды с высоким технологическими и биохимическими показателями, например, черная смородина служат наиболее ценным сырьем для производства соусов функционального назначения.

**Заключение.** Из вышеизложенного можно сделать вывод, что соус, как важный компонент к основному блюду или десерту, может нести в себе важную роль витаминного пополнения организма.

**Библиографический список:**

1. Намсараева З. М. Использование функциональных соусов на предприятиях питания/ З. М Намсараева., Н. И Хамнаева.// <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=34398> – 2023 г с. 65-67
2. Елисеева Л. Г. Новые направления разработки обогащенных пищевых продуктов для здорового питания/ Л.Г. Елисеева Ю. Д., Белкин, Д. В., П. Г Молодкина, Т. А. Сантурян // <https://research-journal.org/archive/4-118-2022-april/novye-napravleniya-razrabotki-obogashennykh-pishhevyykh-produktov-dlya-zdorovogo-pitaniya> – 2022 г. 1-7 с.
3. Лузан В. Н. Разработка технологии соусов с функциональными ингредиентами/ В. Н. Лузан, И. И., Бадмаева, В. А Аникина // <https://research-journal.org/archive/10-41-2015-november/razrabotka-texnologii-sousov-s-funkcionalnymi-ingredientami> – 2015 г. 1-9с.

**WAYS TO INCREASE THE LEVEL OF VITAMINS IN SAUCES**

**A.I. Mayorov,**

***Keywords:*** enrichment, vitamins, sauce.

*The article presents material on the importance of vitamins in human nutrition. The method of increasing the vitamin status of the sauce for culinary dishes by enriching its component composition with vegetable raw materials is presented.*