

Олена МАТЮЩЕНКО

ЗВО спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа»

Наталя ШЕВЧУК

доцентка кафедри переробки продукції
тваринництва та харчових технологій, докторка філософії
Миколаївський національний аграрний університет
м.Миколаїв, Україна

ДЕСЕРТИ У ЗБАЛАНСОВАНОМУ ХАРЧУВАННІ

Метою роботи є аналіз впливу десертів у збалансованому харчуванні та визначення критеріїв їхнього корисного складу. У сучасному світі гастрономії та важливості здорового харчування наша увага зосереджується на смачних виробах, які можуть поєднати смак та користь. Зростаюча увага до здорового харчування – один з ключових трендів у регулюванні кількості цукру в раціоні. Це не лише впливає на зовнішній вигляд, але й є ключовим аспектом підтримання загального самопочуття та енергії.

Зменшення кількості цукру в раціоні має багато вагомих плюсів:

1. сприяє поліпшенню функціонування серцево-судинної системи, зниженню тригліцеридів та тиску, що зменшує ризик проблем із серцем;
2. допомагає у контролі ваги, регулюванні апетиту та уникненні зайвого набору ваги [1].

Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує дорослим і дітям скоротити щоденне споживання вільних цукрів до менш ніж 10% від загального споживання енергії. Але не відмовлятися від солодкого взагалі. Подальше скорочення до менш як 5% принесе додаткову користь для здоров'я [2].

Подальше зменшення цукру дозволяє уникнути різких падінь енергії, забезпечуючи стабільний рівень активності протягом дня. Також це є ефективним методом профілактики цукрового діабету, знижуючи ризик виникнення цієї недуги.

Насолода смаком десертів без цукру стає важливим аспектом забезпечення комплексного здоров'я. Зменшення цукру в раціоні приводить до усунення запальних процесів, покращує роботу органів та систем, сприяючи довготривалому благополуччю [1].

Варто звернути увагу під час вибору солодошів на дієті:

- найважливіший критерій вибору солодошів – це їхній склад, тому слід звертати увагу на вміст підсолоджувачів, жирів, калорійність, наявність консервантів та підсилювачів смаку;
- віддавати перевагу десертам, що містять менше цукру;
- не втрачати контроль – щоденне споживання порції в 100-200 Ккал солодкого не зашкодить фігурі, водночас може запобігти стресу, підживить мозок [2].

Отже, десерти цілком можуть бути компонентом збалансованого харчування, якщо правильно обрати складники та обмежити цукор. Зменшення кількості цукру корисне для загального самопочуття, сприяє зниженню ризику серцевих недуг та утриманню стабільного рівня енергії. Варто надавати перевагу натуральним підсолоджувачам, фруктам, а також контролювати калорійність, що дасть змогу смакувати солодоші без шкоди для здоров'я.

Список використаних джерел:

- 1.Рецепт 7 десертів без цукру: корисні смаколики від Ілона.
URL: <https://ilona-product.com/recept/recept-7-retseptiv-desertiv-bez-tsukru-korysni-smakolyky-vid-ilona/>. Дата звернення: 02.04.2025.
- 2.Які солодоші можна їсти навіть на дієті: смаколики під час схуднення.
– URL: <https://tsn.ua/zdorovya/korysni-statti/yaki-solodoschi-mozhna-yisti-navit-na-diyeti-smakoliki-pid-chas-shudnennya-2325403.html>. Дата звернення: 02.04.2025.