Добрый день, уважаемые студенты! Продолжаем осваивать новый разделМДК04.02 «Процессы ,приготовление, подготовка к реализации и презентации холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков» .

**Тема занятия «Пищевая ценность** **холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков»** .

Внимательно прочитайте лекционный материал и заполните таблицу .

Положительную роль сладких блюд в питании человека академик И.П. Павлов определил так: «Еда, начатая с удовольствием, вследствие потребности в еде, должна и заканчиваться им же, несмотря на удовлетворение потребности, причем объектом этого удовольствия является вещество, почти не требующее на себя пищеварительной работы… - сахар».

Холодные сладкие блюда не только вкусны, но и питательны. Большинство их содержит значительное количество сахаров. В состав многих холодных десертов входят жиры, яйца, молоко, сливки, которую обусловливают их высокую калорийность. Однако роль десертных блюд определяется не их калорийностью, а высокими вкусовыми и полезными свойствами. Особую ценность представляют те блюда, в состав которых входят свежие плоды и ягоды. Они имеют большое значение в питании, поэтому их необходимо включать в рацион взрослого человека и, в первую очередь, детей. Свежие плоды и ягоды очень ценны, так как в них содержатся легко усваиваемые сахара - глюкоза и фруктоза. Кроме того, в них имеются фруктовые кислоты (яблочная, лимонная, винная), соединения железа, витамины и ферменты. Легко усваиваемыми сахарами - глюкозой и фруктозой - богаты виноград, яблоки, вишни, сливы, абрикосы, персики и др. Плоды и ягоды являются одним из ценнейших источников минеральных веществ (калия, натрия, кальция, железа, фосфора, хлора, магния и др.). Важными элементами для нашего питания являются кальций и железо. Кальций в значительном количестве содержится в некоторых плодах, особенно в ягодах - землянике, малине. Железом наиболее богаты лесная земляника, черника и виноград. Калия больше всего содержится в косточковых плодах, а магния - в ежевике, малине, землянике. Также плоды и ягоды - кладовая витаминов A, B1, C, P. Особенно они богаты витамином C, больше всего которого: в плодах шиповника, незрелых грецких орехах, черной смородине, лимонах, апельсинах. Плоды рябины, абрикоса, шиповника богаты провитамином А --каротином. Физиологическое действие этого вещества такое же, как и витамина А, так как в организме человека каротин переходит в витамин А. Витамины группы В содержатся в апельсинах, яблоках и грушах; в лимонах, грейпфрутах, черной смородине имеется витамин Р. Витамин С быстро разрушается при нагревании под воздействием кислорода воздуха. Неправильная обработка и варка плодов при изготовлении блюд могут значительно снизить их витаминную ценность. Поэтому сохранение в плодах и ягодах витаминов -одна из важнейших задач каждого кулинара. Помимо указанных ценных питательных веществ, в плодах содержится ещё некоторое количество клетчатки, которая организмом почти не усваивается, но играет важную роль в усилении перистальтики кишечника и тем самым способствует пищеварению. Яблоки, абрикосы, апельсины, мандарины богаты пектиновыми веществами, которые подавляют гнилостные процессы в кишечнике, уменьшают газообразование и всасывание многих вредных веществ. Пектин в соединении с кислотой и сахаром образует желе. Благодаря этому, плоды и ягоды, содержащие пектин, наиболее пригодны для изготовления некоторых холодных сладких блюд, например самбуков. Холодные десерты с добавлением шоколада -высококалорийны. Шоколад содержит алкалоиды -теобромин и кофеин, которые снимают усталость, повышают работоспособность. Также этот весьма питательный и вкусный продукт улучшает настроение: за счёт него в организме вырабатывается «гормон счастья» - эндорфин.

Многие холодные сладкие блюда богаты липотропными веществами, препятствующими ожирению печени и нормализующими жировой обмен, - метионином, холином, инозитом и др. Особенно важны эти вещества в питании людей пожилого и среднего возраста. Метионина много в твороге. Холином богаты желтки яиц. Инозитом богаты апельсины. Десерты на основе молока и молочных продуктов тоже обладают высокой пищевой ценностью. В состав молока входит более 100 компонентов, основными из которых являются полноценные белки, жиры, молочный сахар (лактоза), минеральные вещества (кальций, калий, магний, железо, йод и др.), витамины (B C, PP), ферменты и др. Кисломолочные продукты, также используемые для приготовления холодных десертов, очень полезны. По сравнению с молоком они содержат больше витаминов, лучше усваиваются, так как белки в них находятся в свернувшемся состоянии. Творог обладает высокой пищевой и диетической ценностью. Десерты с добавлением творога разнообразны, вкусны и полезны. Рекомендуется он особенно детям и пожилым людям. Творог необходим для роста и развития молодого организма, укрепления костной системы, для лечения ряда заболеваний печени, сердца и т.д. Десерты на основе йогуртов --это изящные молочные фантазии с добавлением свежих фруктов, соков, орехов, мюсли, меда или желе. Этот кисломолочный продукт приостанавливает гнилостные процессы в организме человека, лечит желудочно-кишечные заболевания, туберкулёз, детскую грудную астму; обогащает организм витаминами и минеральными веществами. В различные холодные десерты добавляют мёд, что делает блюдо не только невероятно вкусным, но и полезным.

Мёд лечит заболевания печени, почек, лёгких, органов пищеварения и верхних дыхательных путей. Он возбуждающе действует на кровеносную и нервную системы, улучшает деятельность сердечных мышц. В состав этого ценного продукта входит более 70 важных для организма человека веществ. Мёд содержит органические кислоты, белки, минеральные вещества, ароматические и красящие вещества, витамины, ферменты. В состав многих холодных сладких блюд входят и орехи, имеющие большое значение для организма человека. Сюда входят арахис, миндаль, грецкий орех, миндаль. Во всех орехах содержится неповторимый уникальный баланс витаминов и микроэлементов. В них колоссальное количество калия, необходимого для роста и укрепления организма. Марганец и фосфор обеспечивают нормальную работу мозга и сердца. Сера, медь, цинк, йод активизируют иммунные силы организма, повышают устойчивость к радиации, поддерживают функции щитовидной железы, стимулируют деятельность половых желез и охраняют наш мозг. Холодные десерты -источники витаминов, минеральных веществ, органических кислот и ферментов. Поэтому употребление их в пищу положительно влияет на организм человека.

Пользуясь материалами лекции, и ранее полученными знаниями заполните таблицу

Таблица «Пищевые вещества»

|  |  |
| --- | --- |
| Неорганические(вода, минеральные вещества | Органические(ж.б.у, кислоты,витамины и т.д) |
|  |  |
|  |  |

Жду ваших ответов в контакте или на адрес электронной почты [nytva@mail.ru](mailto:nytva@mail.ru) до 17.04.20