

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КАЧЕСТВА МУСУЛЬМАНСКОГО ПРАЗДНИЧНОГО ПРОДУКТА «СЕМЕНЕ»

Ходжиева С. М., Пац Н.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Гродно, Беларусь
hodznievasabina@gmail.com, pats_nataly.2003@mail.ru

HYGIENIC CHARACTERISTICS OF THE QUALITY OF THE ISLAMIC NATIONAL HOLIDAY PRODUCT " SEMENE»

Hojiyeva S.M., Pats N.V.

Grodno state medical University, Grodno Belarus
hodznievasabina@gmail.com, pats_nataly.2003@mail.ru

Традиционным национальным праздничным блюдом Праздника Новруз уже на протяжении многих столетий является приготовленное из ростков пшеницы «семене». Исходными продуктами для блюда так же служат мука пшеничная, грецкие орехи, хлопковое масло в следующих пропорциях: 0,5 кг зёрен пшеницы, 2 кг муки (пшеничной), 10-20 орехов, обычно грецких, 1 литр хлопкового масла. Готовое блюдо «семене» карамельного цвета, сладкое и густое [1,2]. Технология приготовления блюда предполагает максимальную сохранность качества сырья, закладываемого в продукт. Для этого берут отборные зерна пшеницы, промывают и замачивают. Через 2-3 суток сливают воду, а саму пшеницу рассыпают на чистой и гладкой поверхности. Слой россыпи, не превышающий двух сантиметров, накрывают влажной материей и оставляют на 10-12 дней, регулярно обрызгивая водой, чтобы ростки не засохли. Место должно быть тёплым, без попадания прямых солнечных лучей. После появления ростков, зернышки пшеницы перемалывают, мелко крошат, затем промывают в воде не менее трёх раз, процеживают через марлю или ситечко и отжимают. Выжимку снова заливают водой, дают настояться и повторяют процедуру 3-4 раза. Готовые отжатые порции снова процеживают и разделяют на три части. Затем в горячую посуду наливают масло, доводят его до кипения, но не кипятят, а затем в слегка остуженное хлопковое масло всыпают муку, постоянно перемешивая и постепенно вливая первую порцию отжима. В процессе кипения и заустевания продукта при помешивании добавляют вторую часть, а затем - третью. В блюдо добавляют грецкие орехи. Готовое блюдо снимают с огня, закрыв крышкой, дают ему немного потомиться. Рекомендуемая праздничная порция «семене» составляет 100 граммов [3 4].

Целью данной работы было дать гигиеническую характеристику мусульманского праздничного» блюда «семене». Для этого поставлены задачи: выявить гигиеническую ценность «семене» по основным пищевыми ингредиентам (белкам, жирам, углеводам), оценить качество блюда по витаминному составу, оценить калорийность праздничной порции «семене».

Материалы и методы. Использован расчетный и аналитический метод. Взята за основу стандартная порция, в которой определено содержание основных ингредиентов на 100 грамм продукта по оценочным таблицам пищевой ценности сырья для продуктов питания.

Результаты и обсуждение. Проведенные расчеты показали, что в 100 граммах продукта «семене» содержится 38 грамм пищевых волокон, 10 граммов воды, белки представлены белками растительного происхождения и составляют 6,3 г на 100 грамм продукта, жиры - 29, 4 г на 100 грамм и представлены растительными маслами, углеводы – 48, 7 г на 100 грамм продукта. В состав продукта «семене» входят жирорастворимые витамины А, Д, Е, на 100 грамм продукта в количестве 0,6 мг. Содержание витамина РР - составляет 0,10 мг, витамина С – 0,8 мг на 100 гр. продукта. Калорийность порции весом 100 грамм составляет 480,6 ккал.

Выводы

1. Гигиеническая ценность «семене» по основным пищевыми ингредиентам на сто грамм продукта: белки – 6,3 г, жиры - 29,4 г, углеводы - 48,7 г.

2. Витаминную ценность блюда «семене» определяют комплекс витаминов А, Д, Е, РР и С, в 100 граммах продукта содержится: РР - 0,10 мг, С – 0,8 мг.

3. Калорийность праздничной порции «семене» – составляет 480,6 ккал

Список литературы

1. Национальный правовой Интернет-портал Республики Узбекистан [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.bbc.com/russian/features-43953212>.

-Дата доступа 01.05.2018.

2. Национальный правовой Интернет-портал Республики Узбекистан [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://uzledy.ru/prazdnik/navruz-blyuda/amp>.

- Дата доступа: 21.03.2016.

3. Национальный правовой Интернет-портал Республики Таджикистан [Электронный ресурс].

- Режим доступа: <https://tutjdut.ru/posts/791>.

-Дата доступа: 21.03.2017.

4. Национальный правовой Интернет-портал Республики Узбекистан [Электронный ресурс].- Режим

доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8F%D0%BA>.-Дата доступа: 18.03.2015.