

Дмитро Лузянін,

студент 1 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу
Бердянського державного педагогічного університету

Науковий керівник: **Г.О. Сенченко,**
викладач (БЕГК БДПУ)

ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ АВОКАДО У РОЗРОБЦІ ПОКРАЩЕННЯ НУТРИЄНТНОГО СКЛАДУ СТРАВ

Здоровий спосіб життя неможливий без повноцінного харчування. Будь-якому організму для активного і здорового життя потрібно цілий ряд мікро і макронутрієнтів. Сьогодні час напівфабрикатів і консервантів, тому досить важко скласти ідеальне меню, при якому організм буде повністю забезпечений усіма необхідними корисними речовинами. Проте, споживаючи продукти, надзвичайно багаті вітамінами і мінералами, можна спростити собі завдання підбору інших страв.

Одним із найбільш корисним фруктом є авокадо — розкішний по складу фрукт зі своєрідним смаком, що нагадує кедрові горішки. Включення в раціон авокадо забезпечить вітамінами А, В1, В2, РР, В5, В6, В9, С, Е, К, а також мінералами – калієм, кальцієм, магнієм, натрієм, сіркою, фосфором, залізом, йодом, кобальтом та ін. Крім того, авокадо багатий мононенасиченими жирними кислотами.

Авокадо це один із перших плодів у списку продуктів, які уповільнюють процес старіння організму. В ньому міститься корисний рослинний жир і вітамін Е, що протистоять атеросклерозу і омолоджують організм. Глютатіон є серйозним антиоксидантом і забезпечує насичення організму киснем, що сприяє уповільненню процесу старіння клітин.

Незважаючи на величезну користь, авокадо необхідно вживати з крайньою обережністю. Не рекомендується включати авокадо в свій раціон тим, хто має індивідуальну непереносимість будь якого з його компонентів. Перед тим, потрібно запам'ятати, що в листях і кісточці авокадо містять вкрай небезпечні токсичні речовини, здатні викликати проблеми з травленням, розлад шлунку і навіть алергічну реакцію [1].

Смак авокадо практично нейтральний, тому використовувати його як самостійну страву не має сенсу, а от для приготування різних соусів його м'ясиста і податлива консистенція підходить просто ідеально, тому для його обробки не потрібні спеціальні пристосування і можна обійтися без міксера [2].

Ніжно-зелена, схожа на масло або крем м'якоть плоду, має терпкий горіховий смак, що зовсім не схоже на звичний для більшості людей, солодкий смак фруктів. Авокадо солодким не буває. Тому в кулінарії його частіше використовують як доповнювач до м'яса, як один з інгредієнтів салатів і для різноманітних бутербродів [3].

Один з найпоширеніших способів вживання авокадо – це додавати його в інші страви. Це підкреслить і доповнить його оригінальний смак. Особливо добре поєднується він з огірками, томатами, болгарським перцем, різною зеленню, пекінською капустою, морквою, кукурудзою, різними сухофруктами і бананами. Приємна смакова гамма виходить і при

поєднанні авокадо з морепродуктами. Завдяки ніжній консистенції і нейтральному смаку авокадо також добре поєднується з гірчицею, різними видами перцю, лимонним соком, часником, кедровими горіхами і зеленню. Авокадо також поєднується з хлібом, тому найчастіше використовують авокадо для бутербродів. Авокадо не піддається термічній обробці, так як це може погіршити його смакові якості. Тому абсолютно немає ніякої необхідності його смажити, варити, тушувати тощо.

Найвідомішою стравою, яку готують з авокадо, вважається гострий соус гуакамоле. Соус добре поєднується з нежирною яловичиною, тушкованими і свіжими овочами, рисом, картоплею, зеленню, морепродуктами, рибою. Гуакамоле можна начиняти тарталетки, подавати його до тостів і канапе. Із м'якоти авокадо можна готувати різноманітні соуси та супи. Варіація приготування супів-пюре з авокадо безліч, адже з авокадо поєднується дуже багато продуктів.

Отже, рекомендую включати в свій раціон авокадо, бо він входить в список найбільш цінних продуктів харчування. Насамперед використовувати в якості аперитиву, наприклад у вигляді фруктового салату з авокадо, грейпфрута, апельсина, малини і горішків. Кашку з авокадо можна додавати в молочні коктейлі, смузі і навіть у дитячі кашки. Адже чим раніше звикаєш до хорошого – тим швидше воно стане основою здорового і щасливого життя, і авокадо надає таку можливість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авокадо: Користь і шкода. URL: <http://elle.pp.ua/avokado-korist-i-shkoda/>. (дата звернення: 24.02.2020)
2. Страви з авокадо. Рецепти швидко і смачно/ URL: <http://love4ukr.ru/kulinarija/14076-stravi-z-avokado-recepti-shvidko-i-smachno.html>. (дата звернення: 24.02.2020)
3. Авокадо. Несолодкий фрукт, який завоював світ/ URL: <https://ua.korrespondent.net/lifestyle/fooddrinks/1536542-avokado-nesolodkij-frukt-yakij-zavoyuvav-svit/>. (дата звернення: 24.02.2020)

Андрій ЛЯШКО,
студент 3 курсу
гуманітарно-економічного факультету
Науковий керівник: **Оксана ГОРПИНІЧ,**
к. е. н., доцент (БДПУ)

КОНКУРЕНЦІЯ ЯК ФАКТОР ЕКОНОМІЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Актуальність. Необхідною умовою ефективного функціонування механізму саморегулювання ринкової економіки є конкуренція. Вона є важливою рушійною силою розвитку ринкової економічної системи. Конкуренцію породжують об'єктивні умови ринкового господарювання: різні форми власності на засоби виробництва; повна економічна відокремленість і свобода вибору господарської діяльності товаровиробників, їх повна економічна залежність від кон'юнктури ринку; боротьба за джерела сировини, ринки збуту виробленої продукції, сфери