

Практична робота 11

ТЕМА: «Характеристика рослин з високим вмістом білку для приготування енергетичних страв»

Мета роботи: Засвоїти знання про рослини з високим вмістом білку.

Матеріали та обладнання: підручники, електронні інформаційні ресурси, довідники.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

1. Основні білкові продукти.

На сучасному етапі вкрай важливим є забезпечення населення білком, який забезпечує людину енергією в житті.

Безсумнівним лідером щодо забезпечення людини білком є продукція із тварин.

В останні роки особливої уваги заслуговує використання в харчуванні альтернативного білку, що знаходиться в рослинних продуктах.

Це є особливо актуальним для людей, які не використовують або ж мало використовують в їжі тваринні продукти, наприклад вегани, вегетаріанці тощо.

Викладене свідчить про нагальну необхідність вивчення різновидностей рослин, що здатні забезпечити людей білком.

Інформативні джерела засвідчують про наявність білку в наступних різновидностях рослин, що використовують в харчуванні людини..

Найбільше білка (грам/100г) міститься у наступних продуктах та видах рослин.: Яєчний порошок – 45,46; Сир Пармезан – 35,75; Ікра червона зерниста – 31,87; Індича грудинка – 30,13; Куряча грудинка – 31,00; *Білі сухі гриби* – 30,30; Індича тушка – 29,00; Ковбаса с/к брауншвейзька – 27,70; *Перга бджолина* – 27,62; Молоко порошкове – 26,00; *Арахіс* – 26,00; Яловичина відварена – 25,80; Сир Голландський – 25,48; Ковбаски мисливські – 25,30; Баранина нежирна – 25,00; Сир Чеддер – 25,00; Сир Гауда – 24,90; Ікра чорна зерниста – 24,60; Ковбаса с/к салямі тверда – 23,20; *Сочевиця червона* – 24,63; *Маши* – 24,86; Сир Королівський – 23,00; Свинина нежирна – 22,50; *Горох* – 22,80; Бринза – 22,10; Кролик – 21,20; Курка тушка – 21,00; Сир – 21,00; *Квасоля* – 20,95; Горбуша (конс. с/с) – 20,90; *Насіння соняшника* – 20,70; Креветки – 20,50; Сир Сулугуні – 20,45; *Фісташки* – 20,22; *Нут* – 20,10; Лосось – 20,00; *Гарбузове насіння* – 20,00; *Какао порошок* – 19,60. Серед вище названих продуктів, 12 не тваринного, а рослинного, грибного та бджолиного походження.

Певну кількість білку містять різновидності круп'яних та зернових (табл. 1), овочевих (табл. 2), а також ягідних і плодових культурах (табл. 3), що потребує особливого вивчення.

2. Характеристика рослини з високим вмістом білку

Таблиця 1. Білок в основних круп'яних і зернових продуктах

Культура	Білок г/100 г	Культура	Білок г/100 г	Культура	Білок г/100 г
Каша гречана ядра	12,60	Пшенична, Артек	11,00	Кукурудза	2,20
Гречаний проділ	9,57	Манна	10,30	Макарони тв/с	3,20
Перлова	9,90	Пшоняна	11,50	Хліб білий, батон	24,80
Ячмінна	10,00	Рис	7,50	Український	6,60
Вівсяна крупка	12,30	Кіноа	14,20	Бородинський	6,80
Геркулес	15,94	Полента	6,70	Цільнозерно- вий	13,00
Булгур	13,00	Кукурудза качан	3,20	Хлібці	10,00

Таблиця 2. Наявність білку в овочевих культурах

Культура	Білок г/100 г	Кльтура	Білок г/100 г	Культура	Білок г/100 г
Цибуля	1,5	Топінамбур	2,15	Огірки, кабачки	0,80
Часник конс.	6,56	Картопля	2,00	Гарбуз	1,00
Буряк	1,50	Баклажани	1,21	Капуста цвітна	2,50
Селера корінь	1,30	Перець солодкий	1,30	Капуста листова	1,80
Морква	1,30	Помідори	1,15	Шпинат, зелень	2,90

Таблиця 3. Наявність білку в ягодах і фруктах

Культура	Білок г/100 г	Культура	Білок г/100 г	Культура	Білок г/100 г
Авокадо	2,00	Абрикос, персик	0,92	Полуниця	0,67
Банани	1,50	Нектарини	1,10	Кавуни, дині	0,75
Кумкват	1,93	Агрус	0,70	Ківі	0,80
Апельсини	0,93	Смородина чорна	0,60	Манго	0,80
Мандарини	0,80	Смородина червона	0,83	Гранати	0,70
Грейпфрути	0,70	Чорниця	0,83	Чорнослив	2,30
Яблука	0,30	Лохина	1,10	Курага	5,20
Груші	0,40	Ожина	1,56	Родзинки	2,33
Вишні	0,84	Малина	0,80	Інжир	3,75
Черешні	1,10	Суниця	0,88	Фініки	2,58

ХІД РОБОТИ

Завдання:

Засвоїти поняття:

1. Основні білкові продукти.
2. Характеристика рослини з високим вмістом білку.

Контрольні питання

1. Основні білкові продукти?
2. Рослини з високим вмістом білку?
3. Білок в основних круп'яних продуктах?
4. Білок в основних зернових продуктах?
5. Білок в основних овочевих продуктах?

Література:

Основна література

1. Вигера С. М., Ключевич М. М., Ковальчук Р. Л., Вигера А. С. Трофологія: вчення про живлення, їжу та їду : навч. посідник. – Київ : ЦП "Компринт", 2025. 250 с.
2. Вигера С. М. Трофологія. Київ : ЦП "Компринт", 2017. 125 с.
3. Вигера С. М., Ключевич М.М., Столяр С. Г. Трофологія. Посібник. Київ : ЦП "Компринт", 2022. 187 с.
4. Ключевич М.М., Вигера С.М., Можарівська І.А., Чумак П.Я. Перспективи досліджень рослин і виробництва фіторесурсів згідно новітніх напрямків: плантологія та плантономія. "Таврійський науковий вісник. Серія: Сільськогосподарські науки" - наукове фахове видання Херсонського державного аграрно-економічного університету. 2025. Вип. 144. С. 82-87.
5. Ковальчук Р.Л., Вигера С.М., Ключевич М.М., Можарівська І.А. Експертно правовий сервіс і сертифікація виробництва харчових фіторесурсів і продукції. Аграрні інновації. Серія: Меліорація, землеробство, рослинництво. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. 31. С. 75-79.
6. Вигера С. М., Ключевич М. М., Ковальчук Р. Л. Холізм наук і освіти про здоров'я природи, якість харчових ресурсів, технології та їжу. Наукові аспекти збереження та відновлення природних ресурсів в умовах сучасного розвитку суспільства : Наукова монографія. Рига, Латвія : "Baltija Publishing", 2024. С. 561–572.
7. Ключевич М.М., Вигера С.М., Можарівська І.А., Венгер О.В. Трофічні процеси різновидностей гексапод у плантоєкосистемах (фітоценозах). "Таврійський науковий вісник. Серія: Сільськогосподарські науки" - наукове фахове видання Херсонського державного аграрно-економічного університету. 2025. Вип. 143. Частина 1. С. 139-144.
8. Вигера С.М., Ключевич М.М., Можарівська І.А., Венгер О.В. Зміна світогляду щодо вчення про надклас гексаподи із царства тварини. Sciences of Europe The journal is registered and published in Czech Republic, 2025. No 163. P. 4–7.

9. Ключевич М. М., Вигера С. М., Можарівська І. А., Ковальчук Р. Л. Теоретичні аспекти інноваційного світогляду щодо наук про царство рослин. *Moderní aspekty vědy: LIII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2025. С. 184–194.*

10. Вигера С., Ключевич М., Ковальчук Р. Методологія освітніх програм школи філософії їжі та природокористування: навч.-метод. посібник / за наук. редакцією С. Вигери. Київ: ЦП «Компринт», 2024. 137 с.

11. Вигера С. М., Ключевич М. М., Можарівська І. А. Інноваційна методологія покращення харчових фіторесурсів і продовольчої безпеки для мудрої їди. *Moderní aspekty vědy: LI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2024. Р. 143–152.*