

УДК 637.18

А. Заставна; Л. Криськова

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

КОНОПЛЯНЕ МОЛОКО ЯК ЗАМІНА МОЛОЧНИМ ПРОДУКТАМ

A. Zastavna; L. Kryskova

HEMP MILK AS A SUBSTITUTE FOR DAIRY PRODUCTS

Молочні продукти завжди присутні у раціоні населення в більшій чи меншій мірі. Проте існує категорія людей, які занадто сприйнятливі до молочних продуктів або мають алергію на лактозу. Такі люди шукають альтернативу для молока та молочних продуктів. І альтернативою в цьому випадку є рослинне молоко.

Що ж воно собою являє? Рослинне молоко - це молоко рослинного походження. Його отримують із вівса, сої, рису, маку, кокосових горіхів тощо. Правильніше сказати, що це витяжка з насіння, круп або горіхів. Сировина замочується, подрібнюється разом із водою, після цього віджимається. В кінцевому результаті ми отримуємо напій, який зовнішнім виглядом і навіть смаком нагадує коров'яче молоко. Звичайно, воно не замінить натурального молока, але також є поживним і корисним. Калорійність рослинного молока залежить від сировини, яка використовується для його виготовлення. Проте, у будь-якому рослинному молоці все ж таки менше калорій, ніж у тваринному. Крім того, рослинне молоко не містить лактозу, казеїн та тваринний жир.

З кожним роком рослинне молоко набуває популярності, особливо серед вегетаріанців та людей, у яких непереносимість лактози.

Одним із видів рослинного молока, що здобуває популярність на сьогоднішній час, є конопляне молоко. Для його виготовлення використовується сорт конопель, який не містить наркотичних речовин. Сам процес включає виготовлення конопляного молока з насіння конопель, замочених і подрібнених у воді. Для подрібнення можна використати блендер. Отриману суміш потрібно процідити. Результат - готовий продукт - конопляне молоко. Молоко володіє горіховим смаком, кремовою текстурою та має злегка сірувате забарвлення.

Конопляне молоко не містить цукру, холестерину та клейковини. Разом із тим, воно містить жирні кислоти, такі як омега-3 та омега-6 жирні кислоти. Також конопляне молоко містить вітаміни групи В, вітамін А, вітамін Е, а також мінерали, серед яких: калій, залізо, фосфор, магній та цинк. Також цей вид рослинного молока є цінним поживним продуктом.

Дослідження показали, що конопляне молоко є потужним цілющим засобом. Серед переваг конопляного молока для здоров'я можна відмітити зниження рівня холестерину, сприяння зміцненню серцевих м'язів, зміцненню імунітету, використання у якості сечогінного. Його можна застосовувати у якості заспокійливого, як протизапальний засіб, під час дієти та для переходу на збалансоване харчування. Конопляне молоко позитивно впливає на ендокринну, серцево-судинну, травну і нервову системи.

Отже, можна зробити висновок, що конопляне молоко чи інше рослинне молоко не може бути повноцінним замінником тваринного молока в харчуванні населення, але може бути присутнім в раціоні споживання людей. Принаймні, для різноманітності і експериментів з новими інгредієнтами та новими смаками. Доцільним є його споживання людьми, які не вживають продукти тваринного походження або вимушені відмовитися від тваринного молока з міркувань здоров'я.