

УДК 664.681:633.368-021.632](062):613.24(062)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРАХИСА В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ

Артёмова Е.Н., Лизунова Л.А.

ФГОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», г. Орел, Россия

Важной задачей, стоящей перед общественным питанием и пищевой промышленностью, является расширение спектра технологического использования традиционного растительного сырья, позволяющего улучшить качество продукции.

Арахис никогда не считался диетическим продуктом – в первую очередь из-за того, что содержит много калорий. Но американские диетологи установили, что за счет своей способности подавлять аппетит арахисовое масло и орехи вполне могут стать основным компонентом диеты для похудения.