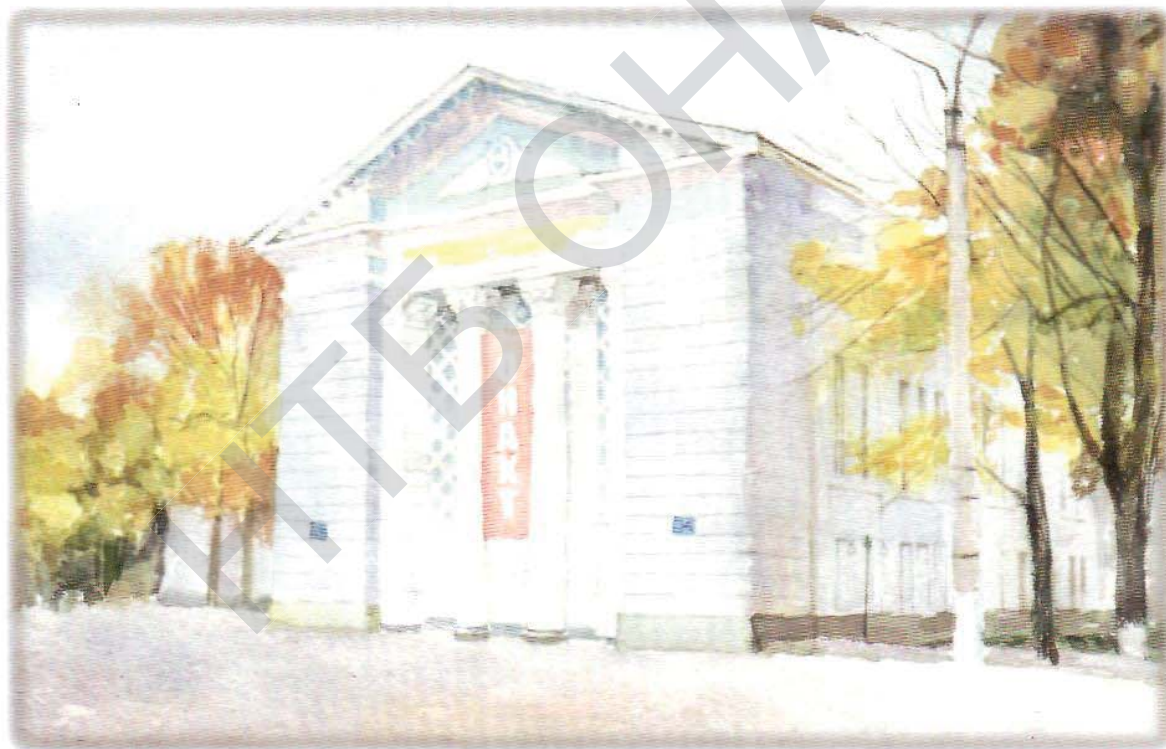


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

10-11 листопада 2015 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.
канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров
Л.В. Капрельянц
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно, Л.А. Осипова,

доктор філол. наук,
професор
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко,
О.О. Коваленко,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

таминов и биомассы, являющейся сырьем для изготовления кормовых добавок и лекарственных препаратов. Такая переработка облегчает последующую очистку стоков, так как снижает общую загрязненность органикой и предусматривает флотацию, электрофлотацию, реагентную обработку и т.п.

Научный руководитель – д-р техн. наук, ст. науч. сотр. Коваленко Е.А.

ВОДА ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ

Слепцова В.В., студент ОКР «Магістр»

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Спортсмени – це люди, які систематично займаються тим чи іншим видом спорту. Людина на 65 % складається з води – це твердження ми чуємо і знаємо з самого дитинства. Дійсно, вода – один з основних «елементів» нашого організму: в мозку її вміст становить – 75 %, а в крові 92 %! Однак втратити цю воду дуже просто.

Спортсмени – це категорії професій, в яких важливі фізичні дані. При великих фізичних навантаженнях організм активно працює, виділяючи воду у вигляді поту. За одне тренування організм втрачає від 1 до 3-х літрів рідини. В результаті, якщо вчасно не поповнити її запаси, всі складові організму починають давати «збої», що може призвести до самих неприємних наслідків. Настає зневоднення. Людина, яка регулярно піддає свій організм значним фізичним навантаженням, повинна знати, що пити воду потрібно не тільки регулярно, але й правильно.

Скільки і як пити воду при заняттях спортом – причина суперечок, досліджень, експериментів. Безперечно одне: особливий питний режим спортсменам необхідний.

Перше і найголовніше правило говорить – «вживайте чисту питну воду». При заняттях спортом, крім рідини, організм втрачає також різні мікроелементи, наприклад: натрій, кальцій, мінеральні солі, тому деякі тренери рекомендують своїм підопічним пити мінеральну воду. Це неправильний підхід. Мінеральна вода, звичайно, корисна, але вживати її потрібно виключно за порадою лікаря і в певних кількостях. Вона призначена для лікування і зміцнення організму, а не для безконтрольного вживання! Розчини мінеральних солей у такій воді мають складний склад і можуть легко порушити правильний баланс мікроелементів у вашому організмі. Тому слід пам'ятати, що найкраще для тренування підійде звичайна питна вода.

Однак якщо спортсмен початківець, то є універсальна схема споживання води під час тренувань, якої слід дотримуватися перший час, поки не стане зрозуміло, скільки рідини необхідно саме вашому організму. У відповідності до цієї схеми за дві години до тренування потрібно випити – (200-300) мл води. За 10 хв до тренування необхідно випити ще 100 мл. Під час тренування доцільно буде пити (100-150) мл кожні 15 хвилин. А після тренування по 150 мл кожні 15 хвилин протягом двох годин.

Вода-основа всього живого, у тому числі і людини. Без води наш організм не може функціонувати нормально, тому необхідно завжди стежити за балансом рідини в організмі, і особливо важливо при навантаженнях. Споживання води при заняттях спортом – це мистецтво, оволодіти яким може кожен! Головне – це грамотний підхід.

Науковий керівник – д-р техн. наук, ст. наук. співроб. Коваленко О.О.

ПРОБЛЕМИ ЯКІСНОЇ ПИТНОЇ ВОДИ В УКРАЇНІ Романів І.М.....	302
ВОДА ТА СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВОДОКОРИСТУВАННЯ Савчук О.С.....	303
СОРБЦІЙНЕ ОЧИЩЕННЯ ВОДИ У ЛІКЕРО-ГОРІЛЧАНОМУ ВИРОБНИЦТВІ Самченко І., Тарасюк Л.....	304
КАЧЕСТВО СТОЧНЫХ ВОД ПРЕДПРИЯТИЙ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И СПОСОБЫ ИХ ОЧИСТКИ Склифос Г.В.....	305
ВОДА ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ Слепцова В.В.....	307
АНАЛІЗ СТАНУ ВОДНИХ РЕСУРСІВ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ Столярук М.Т.....	308
ВОДА ТА СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЇ ВОДИ Сусь А.Є.....	309
ЯКІСТЬ ВОДИ ЯК ГЛОБАЛЬНА ПРОБЛЕМА Тихонов В.В.....	310
ФЕРМЕНТАЦІЯ СТОЧНЫХ ВОД МОЛОЧНО-ПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИХ ПРОИЗВОДСТВ Широких В.А., Шершнева Р.Р., Муратов Д.Ш.....	311
ВОДОПІДГОТОВКА У ФАРМАЦЕВТИЦІ ТА МЕДИЦИНІ Шморгун К.Г.....	311
ЯКІСТЬ БЮВЕТНОЇ ВОДИ МІСТА ОДЕСИ Янкова А.Г.....	313
ПИТНА ВОДА – ЦІННИЙ І ОБМЕЖЕНИЙ ПРИРОДНИЙ РЕСУРС Ярош М.Б.....	315

РОЗДІЛ 6 – ІНЖЕНЕРНІ ЕКОСИСТЕМИ. РЕСУРСИ І КОМФОРТ

РЕСУРСЫ И КОМФОРТ Герасименко В.В., Неделев Д.В.....	318
РЕСУРСООБЪЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИ ВИРОБНИЦТВІ КАВОПРОДУКТІВ Головко О.О.....	319
РОЗРОБКА СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА НА ПРИКЛАДІ КАФЕ Зваричук З.В.....	320

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
10-11 листопада 2015 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

Л.В. Капрельянц

О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969