

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

29 вересня - 1 жовтня 2017 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82

УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

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

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,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2017. —366 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 7 листопада 2017р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

РОЗДІЛ 3
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ

ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

СУТНІСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА НЬОГО

Базильський Д.О., студент IV курсу факультету ІТХіРГБ
Одеська національна академія харчових технологій
м. Одеса, Україна

Спосіб життя – форма життєдіяльності, яка використовується людьми, групами та націями і формується в певному географічному, економічному, політичному, культурному та релігійному тексті. Спосіб життя відноситься до особливостей мешканців регіону в особливий час і місце. Це включає повсякденну поведінку та функції людей у роботі, діяльності, веселощі та дієті.

В останні десятиліття стиль життя, як важливий чинник здоров'я, більше цікавить дослідників. За даними ВООЗ, 60% пов'язаних факторів з індивідуальним здоров'ям і якістю життя корелюють із способом життя. Мільйони людей ведуть нездоровий спосіб життя. Отже, вони стикаються з хворобами, інвалідністю та навіть смертю. Такі проблеми, як метаболічні захворювання, суглобові та скелетні проблеми, серцево-судинні захворювання, гіпертонія, надмірна вага тощо можуть бути викликані нездоровим способом життя. Взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям дуже тісний.

Зараз відбуваються великі зміни в житті всіх людей. Неправильне харчування, нездорова дієта, куріння, вживання алкоголю, зловживання наркотиками, стрес тощо – це прямі показники нездорового способу життя. Крім того, люди стикаються з новими проблемами. Наприклад, нові технології такі як Інтернет та мережі віртуальних комунікацій, що ведуть наш світ до головної проблеми, яка загрожує фізичному та психічному здоров'ю людей. Проблемаю являється надмірне та неправильне використання технологій.

Тому, згідно існуючих досліджень, можна сказати, що спосіб життя має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Параметри способу життя, які впливають на здоров'я, можна розділити на деякі пункти:

Дієта та індекс маси тіла (ІМТ): Дієта є найважливішим фактором у житті і має прямий і позитивний зв'язок зі здоров'ям. Погана дієта та її наслідки, такі як ожиріння, є загальною проблемою здоров'я в суспільстві. Міський спосіб життя призводить до проблем харчування, таких як використання швидкого харчування та поганої їжі, що збільшує ймовірність серцево-судинних захворювань

Вправи: Для лікування загальних проблем зі здоров'ям, в життєвий стиль слід включити спорт. Вправи разом із здоровою дієтою підвищують рівень здоров'я.

Сон: Однією з основ здорового способу життя є сон. Розлади сну мають ряд соціальних, психологічних та здорових наслідків. Спосіб життя може вплинути на сон, а сон має явний вплив на психічне та фізичне здоров'я

Зловживання речовиною: наркоманія розглядається як нездоровий спосіб життя. Куріння та споживання інших речовин можуть спричинити різні проблеми; серцево-судинні захворювання, астма, рак, травма головного мозку. За даними досліджень, проведених КМІС (Київський Міжнародний Інститут Соціології) в грудні 2015 року, поширеність щоденного куріння серед жителів України старше 18 років становить 24%, зокрема, серед жінок - 9,0% і серед чоловіків - 42,4%, свідчать дані опитування.

Застосування сучасних технологій: сучасна технологія полегшує життя людей. Неправильне використання технології може призвести до неприємних наслідків. На-

приклад, використання комп'ютера та інших пристроїв до півночі може вплинути на схему сну. Залежність від використання мобільного телефону пов'язана з симптомами депресії.

Наукові керівники – канд. техн. наук, доцент Салавеліс А.Д.,
канд. техн. наук, доцент Павловський С.М.

АНАЛІЗ РИНКУ НАПОЇВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Беззодіна А.Р., студентка IV курсу факультету ІТХіРГБ,
Дзюба Н.А., канд. техн. наук, доцент
Одеська національна академія харчових технологій
м. Одеса, Україна

Харчування – головний чинник, що забезпечує нормальний ріст та розвиток дітей, здоров'я та якість життя людини, працездатність, активне довголіття, творчий потенціал нації. Крім того, характер харчування відіграє важливу роль у зниженні ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, особливо так званих “хвороб цивілізації”: серцево-судинних, онкологічних, діабету, ожиріння, остеопорозу, карієсу тощо. В останні роки в Україні різко змінилася структура споживання харчових продуктів. Результати динамічних спостережень фактичного харчування дорослого і дитячого населення, а також дані Держкомстату України свідчать про зниження споживання продуктів тваринного походження, рослинної олії, фруктів, та овочів.

Більшість населення споживає дешеві продукти з низькою біологічною цінністю. Основним постачальником енергії дорослого і дитячого населення є вуглеводний компонент, частка якого складає від 50 до 80% в залежності від рівня прибутків населення. При цьому більша частина вуглеводів надходить із хлібобулочними і борошняними виробами, а також з картоплею, 17% калорійності раціону забезпечується за рахунок цукру. У структурі харчування визначається збільшення до 38-40% жиrowого компоненту раціону переважно за рахунок жирів тваринного походження.

Повноцінне і збалансоване харчування, з врахуванням його лікувально-оздоровчих функцій, вимагає поповнення раціону кожної людини близько 500 нутрієнтами. Значна кількість їх міститься в натуральній рослинній сировині: овочах і фруктах, лікарських рослинах, зернопродуктах, відходах виробництва та ін. Зараз, все більшу популярність набувають напої спеціального призначення, оскільки вони збагачені необхідними корисними речовинами і їх зручно споживати, у сучасному ритмі життя.

У відповідності з сучасною тенденцією розвитку продовольчого ринку всі напої повинні не тільки виконувати свою основну функцію – втамовувати спрагу, але й бути корисними для здоров'я. За останні 10 років споживання напоїв на одну людину в Європі зросло на 53 % і становить 120 л на рік. За цей же період споживання функціональних напоїв подвоїлось. Світовий ринок функціональних напоїв практично розділили між собою 8 країн з найбільшим споживанням: Японія (48,1%), США (24,0%), Великобританія (10,5%), Німеччина (8,4%), Іспанія (4,4%), Італія (2,5%), Австрія (1,2%), Франція (0,9%). Категорія функціональних напоїв розвивається дуже динамічно – об'єм світового ринку підвищився більше ніж на 70%. Витрати на споживання збагачених продуктів харчування у розвинених країнах випереджають споживання біологічно ак-

ЗАСТОСУВАННЯМ БОРОШНА ЩИРИЦІ	
Савчук О.О.	88
НОВІ ПІДХОДИ ДО ТЕХНОЛОГІЇ ЖИТНЬО-ПШЕНИЧНИХ ХЛІБНИХ ВИРОБІВ	
Сильчук Т.А., Зуйко В.І.	89
ХЛІБНІ ПАЛИЧКИ ПІДВИЩЕНОЇ БІОЛОГІЧНОЇ ЦІННОСТІ	
Сінанова А., Усатюк С.	90
SECONDARY USEFUL MATERIALS OF HIGH OLEIC OIL	
Ushakova S.V., Sheverdieieva I.S.	92
ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ПРОДУКТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРИРОДНИХ ЗАМІННИКІВ ЦУКРУ	
Ушакова С.В., Шевердєєва І.С.	93
АКТУАЛЬНІСТЬ ВИРОЩУВАННЯ В УКРАЇНІ ПШЕНИЦІ ОЗИМОЇ ТВЕРДОЇ	
Федоненко Г.Ю.	94
КЛАСИФІКАЦІЯ СОНЯШНИКУ, ЯК СИРОВИНИ ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА ОЛІЇ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЯКОСТІ	
Шевердєєва І.С.	95
ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕРОЗПОДІЛУ ВОЛОГИ У МОДЕЛЬНИХ СИСТЕМАХ КОНДИТЕРСЬКОГО НАПІВФАБРИКАТУ	
Янчик М.В., Вашека О.М., Неміріч О.В., Гавриш А.В., Янчик О.П.	96
ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ	
СУТНІСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА НЬОГО	
Базильський Д.О.	99
АНАЛІЗ РИНКУ НАПОЇВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ	
Беззодіна А.Р., Дзюба Н.А.	100
ОРГАНІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В ЗАГОЛЬНООСВІТНІХ ТА ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ УЧБОВИХ ЗАКЛАДАХ	
Богомол А.В.	101
МОЛОЧНІ КОКТЕЙЛІ З ПРЕБІОТИЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ	
Дорій О.В.	102
ВИКОРИСТАННЯ ДИ- І МОНОСАХАРИДІВ ПРИ ВИРОБНИЦТВІ ФРУКТОВОЇ НАЧИНКИ ДЛЯ МАФФІНІВ	
Горзей О.В.	103
ОСОБЕННОСТИ РЕЦЕПТУРЫ ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩЕГО НАПИТКА С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛИЯ	
Дубина А.А., Дзюба Н.А.	104
ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ	

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
X Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
29 вересня - 1 жовтня 2017 р.

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

Б.В. Єгоров

Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук доц. Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 7.11.2017 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 22,9 Тираж 100 прим. Замовлення 2848