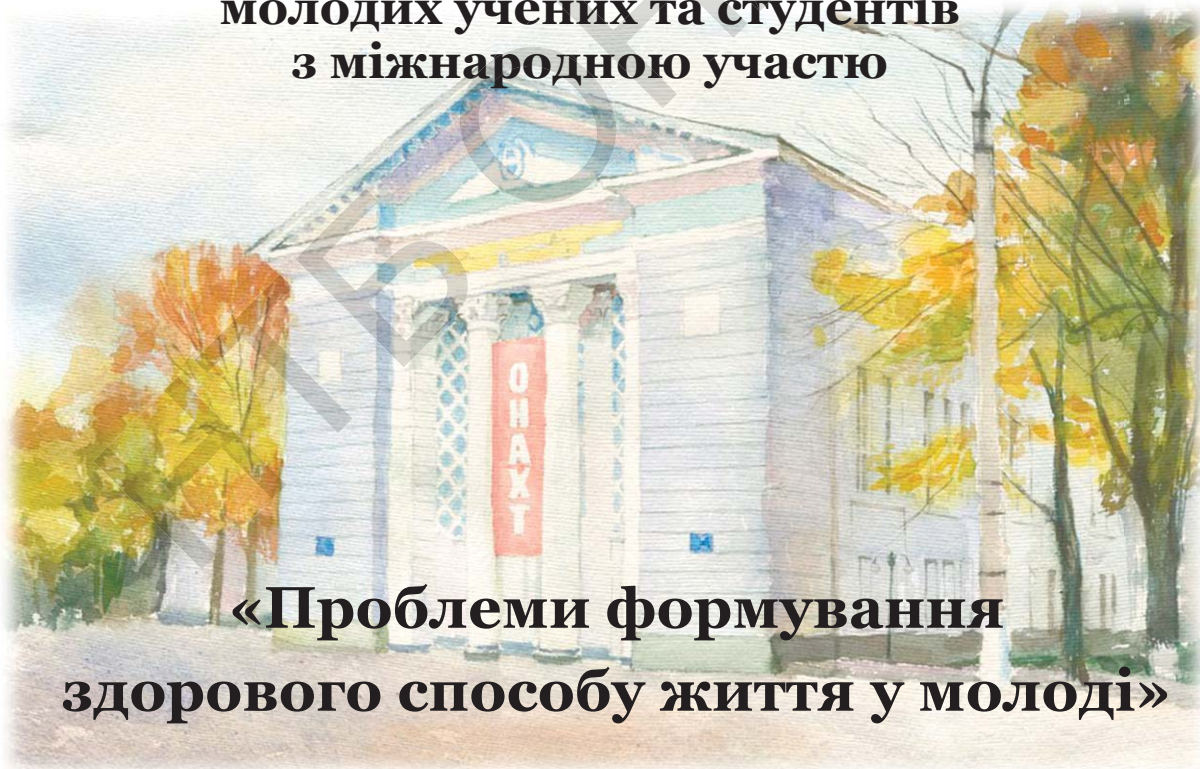


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4 жовтня - 6 жовтня 2018 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:

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

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,

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 XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

РОЗДІЛ 7
ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ

ку? Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) ознайомившись зі звітом, опублікованим OrbMedia спільно з Deutsche Welle, заявила, що на даний час немає доказів впливу мікропластику у бутильованій воді на здоров'я людини.

Дана ситуація спонукає науковців до проведення досліджень, присвячених впливу частинок пластику на здоров'я людини, а також до пошуку альтернативних матеріалів для зберігання харчових продуктів. В останні роки зростає об'єм використання деяких видів біопластику.

1. Дані з офіційного сайту OrbMedia <https://orbmedia.org/>.

Науковий керівник – к.т.н, ст. викладач Коваленко І.В.

ЗМІНА ЕКОЛОГІЧНИХ УМОВ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ

**Глущенко А.А., студент І курсу факультету НГтаЕ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Проведений статистичний аналіз і на прикладі власної академічної групи ЕК-415 показано, що більшість студентів першокурсників суттєво змінили середовище проживання. Майже 56% студентів переїхали до Одеси з сіл та селищ міського типу, крім того 25 % до вступу до академії проживали у райцентрах. Отже, тільки 20 % одеситів не змінили умов проживання.

Очевидно, що життя у великому місті має свої переваги: можливість отримати вищу освіту за обраним напрямком, суттєве розширення кола спілкування, у більшості випадків підвищення рівня комфорту життя. Але, у той же час для 80% студентів нашої групи погіршились екологічні умови проживання. По-перше, густина населення в Одесі в десятки разів перевищує густину населення у рідних населених пунктах. По-друге, забрудненість повітря транспортом, навіть якщо вона не перевищує допустимих санітарних норм, в Одесі також значно вища. Не можна не згадати про продукти харчування: вироблені у своєму хазяйстві для потреб своєї сім'ї вони завжди вищі за якість, ніж куплені у найкращому супермаркеті Одеси. Усі ці фактори можуть спричинити послабленню імунітету та підвищенню захворюваності. Враховуючи, що в таких умовах і контроль, і допомога з боку батьків суттєво зменшились, ми поставили задачу розробити власну програму здорового способу життя у нових умовах. Вона має декілька напрямків

- здорове харчування: готувати самим, не використовувати їжу з «фаст-фудів» та велику кількість напівфабрикатів;
- легкі фізичні навантаження на свіжому повітрі: не обмежуватися заняттями фізкультурою в академії (у спортзалі або у басейні), а взяти за правило щотижневі прогулянки не березі моря, незалежно від погоди, а також певний відрізок шляху від гуртожитку до академії проходити пішки;
- навіть ці складові потребують певного часу, а як наслідок - чіткого розпорядку дня; щоб йому слідувати, необхідно мати свіжу голову та добрий настрій, які починаються із здорового сну;

- укріплення нервової системи: менше часу непродуктивно проводити наодинці з комп'ютером, а спрямувати вільний час на духовне збагачення, поширення кола друзів та активне спілкування з ними.

Необхідно звернути увагу на таке. Молодій людині не варто чекати, коли людство розв'яже всі екологічні проблеми Землі та навколишнього космічного простору, або мер міста і його помічники побачать і розв'яжуть всі екологічні проблеми свого регіону. Необхідно навчитися в існуючих умовах створювати свій власний «екологічний світ». Наприклад, пропонувати своїм друзям-курцям не забруднювати навколо себе повітря, як допотопний дизельний двигун. Не зловживати гучною музикою, адже підвищений рівень шуму - це не тільки автостради і залізничні колії. Сварки та небажання знайти спільну мову з тими, хто поруч, «вміння» загострювати конфлікти та стресові ситуації - все це руйнує особистість, що може бути страшнішим, ніж оселя, підтоплена паводком. Як видно, створення свого власного «екологічного світу» потребує позитивного мислення, доброзичливого ставлення до оточуючих людей, вміння правильно використовувати отриману інформацію.

Науковий керівник – к.т.н., ст. викл. Коваленко І.В.

ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Дричик М.Ю., студентка I курсу

**Навчально-наукового інституту харчових технологій
Національний університет харчових технологій, м. Київ**

Останні десятиріччя в Україні зберігається зростання рівня захворюваності населення, в тому числі збільшується питома вага тяжких хвороб, лікування яких потребує значних витрат. Тому проблема здорового способу життя виходить на перший план.

Суспільство повинно турбуватися про стан здоров'я нації. Від способу життя молоді значною мірою залежить і стан її здоров'я, як фізичний, так і психічний. Гарне здоров'я – основний критерій для забезпечення інтелектуального розвитку майбутнього покоління. Академік Іван Павлов стверджував: «Здоров'я – це неоціненний дарунок природи, воно дається не навечно, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її навичок...».

Найважливішими складовими здорового способу життя є харчування (споживання якісної питної води, необхідної кількості білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, макро- та мікроелементів), побут (якість житла, умов відпочинку), умови навчання та праці, рухова активність (спортивні заняття, використання засобів різноманітних систем оздоровлення та відновлення сил). В процесі формування і збереження здоров'я сучасної людини 17-20% займає екологічний фактор.

Несприятлива сучасна екологічна ситуація в Україні веде до забруднення навколишнього середовища, і як наслідок, постійно зростає забруднення харчових продуктів та продовольчої сировини нітратами та нітридами, радіонуклідами, пестицидами, важкими металами тощо. Так, наприклад, людина щодня з різними продуктами харчування

Дозоренко В.	212
ВОДА ТА СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЇ ВОДИ	
Клевець М. В.	213
ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА ЕНОБАРВНИКІВ	
Коханська А.В.	214
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОРБЦІЙНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ	
ПРИРОДНИХ ВУГЛЕЦЕВИХ СОРБЕНТІВ	
Федоренко В.Д.	215
ВОДА ТА СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЇ ВОДИ	
Хвалібота С.Р.	216

РОЗДІЛ 7 - ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ВОДА І ЗДОРОВ'Я	
Арабаджи Я.А.	218
ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ: ПЛАСТИК У ВОДІ	
Барабаш В.О.	219
ЗМІНА ЕКОЛОГІЧНИХ УМОВ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ	
ЖИТТЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ	
Глущенко А.А.	220
ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Дричик М.Ю.	221
ЕКОЛОГІЧНИЙ МОНІТОРИНГ МІГРАЦІЇ ВАЖКИХ МЕТАЛІВ В ЛАНЦЮГУ	
"ГРУНТ-РОСЛИНА"	
Дробот В.Є.	222
ОЦІНКА ТЕХНОГЕННОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА КОМПОНЕНТИ	
ДОВКІЛЛЯ МЕТОДОМ БІОІНДИКАЦІЇ	
Зайцева Е.Ю., Трухачева Д.Є.	223
ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ РІВНІВ КОМПЛЕКСНИХ ІНДЕКСІВ ЗАБРУДНЕННЯ	
АТМОСФЕРИ ЯК ОСНОВА РАЦІОНАЛЬНОГО ВИБОРУ ЗАСОБІВ МІНІМІЗАЦІЇ	
ВИКИДІВ	
Зайцева Є. С.	224
РЕСУРСОЕФЕКТИВНЕ ВИКОРИСТАННЯ ВІДХОДІВ ДЕЗОДОРАЦІЇ ОЛІЇ	
Клошка Н.В.	226
ПОВОДЖЕННЯ З ТВЕРДИМИ ПОБУТОВИМИ ВІДХОДАМИ	
Коваль В.Г.	227
ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ ДЛЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ	
Кошкодан Є.Г.	228
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДИН З НАЙВАЖЛИВІШИХ КРИТЕРІЇВ	
ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ	

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.

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

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

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

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848