

**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**

р., Законодавча стратегія для звільнення Європи від паління, Мадридська хартія по боротьбі з споживанням тютюну 1988 р., Європейська хартія щодо алкоголю 1995 р., рекомендації щодо здійснення політики та стратегій ВООЗ/ЮНЕЙДС з профілактики та боротьби з хворобами, що передаються статевим шляхом 1997 р.); інвестицій у сферу охорони здоров'я (реформування системи охорони здоров'я) та довкілля, а також розвиток інфраструктури здорового способу життя та програми контролю щодо шкідливостей (Веронська ініціатива 1999 р., GMP 1991 р.).

У розвинутих країнах Заходу (Українським інститутом соціальних досліджень в межах українсько - канадського проекту "Молодь за здоров'я" зроблений детальний аналіз, зокрема, як це організовано в Канаді та Великобританії) сприяння здоровому способу життя є цілим напрямом правової та практичної діяльності.

## **ЧИ Є МІСЦЕ ДЛЯ ДЕСЕРТІВ У РАЦІОНІ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ДОТРИМУЮТЬСЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ?**

**Фортуна Н. В., студентка II курсу, освітній ступінь «магістр»,  
факультету готельно-ресторанного та туристичного бізнесу  
Національний університет харчових технологій  
м. Київ, Україна**

Поняття «здоров'я» тісно пов'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, стан здоров'я обумовлений такими 4 чинниками, як: спосіб та умови життя (50-55%), екологія (20-25%), спадковість (15-20%) та система охорони здоров'я (7-15%). Здоровий спосіб життя людини неможливо уявити без правильного, збалансованого харчування, що містить достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікро- та мікроелементів. Нутриціологи та дієтологи наголошують на необхідності збільшення вживання рослинних продуктів та повної відмови від вживання продуктів промислового виробництва, а також солі та цукру.

Оскільки десертні страви займають значне місце серед кулінарної продукції в закладах ресторанного господарства, пошук нової сировини та розширення асортименту солодких страв з високою харчовою та низькою енергетичною цінностями є дуже актуальною проблемою.

На кафедрі технології ресторанної і аюрведичної продукції НУХТ було розроблено рецептуру солодкої страви «Самбук пастернаковий». За базову рецептуру було взято рецептуру самбуку яблучного та його традиційна технологія. Для створення нової рецептури солодкої страви було викоістано пюре коренеплоду пастернаку, яєчний білок, желатин і цукрозамінник натуральний – екстракт стевії.

Використання такої нетрадиційної сировини, як пюре з коренеплоду пастернаку дозволило збагатити солодку страву білками, пектиновими речовинами, полісахаридами, поліненасиченими жирними кислотами, вітамінами (аскорбіною, ніотиною, пантотеновою кислотами, тіаміном, рибофлавіном, токоферолом) та макроелементами (К, Р, Са, Mg, Fe). Варто зазначити, що коренеплід пастернаку є низькокалорійним продуктом харчування, оскільки на 100 г продукту містить лише 47 ккал.



Цукор було замінено на екстракт з листя стевії, що містить глікозид стевіозид, що за своєю солодкістю перевищує цукор у 300 разів. Унікальність стевії полягає в тому, що одночасно зі значним солодким смаком та різноманітним хімічним складом (містить клітковину, петин, амінокислоти, вітаміни (А, Е, С, групи В), мікро- та макроеlementи), не містить калорій. Біологічна цінність продуктів переробки стевії дозволяє рекомендувати їх до споживання людям, які дотримуються здорового способу життя, а також хворим на цукровий діабет, ожиріння, атеросклероз та серцево-судинні захворювання.

Додавання нетрадиційної рослинної сировини та використання натурального рослинного цукрозамінника до рецептури самбуку дозволило створити солодку низькокалорійну страву, яку можна віднести до функціональних за своїми оздоровчими властивостями.

Науковий керівник – к.т.н., доцент Кравчук Н.М.

## **ЗБАГАЧЕННЯ РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ БІОЛОГІЧНО-АКТИВНИМИ РЕЧОВИНАМИ**

**Чебан М.М., аспірант**

**Одеська національна академія харчових технологій  
м. Одеса, Україна**

Їжа - головне джерело біологічно активних речовин. Ще з часів Гіппократа й Авіценни відомо, що немає різкої межі між їжею і ліками. Багато хвороб можна вилікувати тільки дієтою, але, на жаль, далеко не всі. Певна частина біологічно активних речовин є ліками в специфічному значенні цього слова. Вони відіграють важливу роль в лікуванні та профілактиці основних хронічних захворювань. Відомо, що потреба людського організму у вітамінах, мінералах та інших БАР задовольняється, в основному за рахунок овочів, фруктів, ягід, прянощів або концентратів з них. Широкий розвиток виробництва фруктового і овочевого борошна в країнах Західної Європи і СНД дозволяє судити про те, що вони отримали високий рівень попиту серед користувачів як громадського так і домашнього харчування, а також в якості сировини для виробництва продукції лікувально-профілактичного та дієтичного харчування. У зв'язку з цим перспектива розвитку виробництва такого борошна в нашій країні дуже велика. Фруктове і овочеве борошно помітно виділяється серед інших харчових продуктів. Харчова та біологічна цінність борошна з фруктів і овочів полягає в багатому наборі важливих для здоров'я людини вітамінів, мінеральних солей, цінних вуглеводів - фруктози, сахарози, специфічних речовин типу хлорофіла, фенольних сполук з Р-вітамінною активністю, пектинових речовин, клітковини. Смакові переваги і висока біологічна цінність фруктового і овочевого борошна, при його використанні в якості біодобавки дозволяє різко поліпшити якість продуктів харчування і підвищити на них попит. В даний час існує два етапи отримання борошна з фруктів, ягід і овочів: тепловий, тобто сушка рослинної сировини; механічний, тобто розмелювання сушених продуктів за допомогою різних подрібнювачів. У світовій практиці для одержання рослинного борошна частіше застосовують спосіб висушування фруктових та овочевих соків та пюре. Однак відомо,

ПРАВОВИЙ ОБРІС ЗАКОНОДАВСТВА ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Тараненко В. В., Яворська Я.Л. ....	123
ЧИ Є МІСЦЕ ДЛЯ ДЕСЕРТІВ У РАЦІОНІ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ДОТРИМУЮТЬСЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ?	
Фортуна Н. В. ....	124
ЗБАГАЧЕННЯ РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ БІОЛОГІЧНО-АКТИВНИМИ РЕЧОВИНАМИ	
Чебан М.М. ....	125
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ	
Черненко С.О. ....	126
METHOD FOR PRODUCING OF FOOD COLORANT	
Sharova I. ....	127
ВИКОРИСТАННЯ ЕКСТРАКТІВ ПРЯНО-АРОМАТИЧНОЇ СИРОВИНИ В ТЕХНОЛОГІЯХ МОЛЕКУЛЯРНОЇ КУЛІНАРІЇ	
Шарова І.В. ....	128
ОСНОВНІ ПІДХОДИ ЩОДО СКЛАДАННЯ РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ПРОФІДАКТИКИ ДІАБЕТУ II ТИПУ	
Шульга О.К. ....	129

**ТЕХНОЛОГІЯ МОЛОКА, ЖИРІВ  
І ПАРФУМЕРНО-КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ**

«ПОЛЕЗНОЕ» МОРОЖЕНОЕ – НИЗКОКАЛОРИЙНИЙ ДЕСЕРТ ДЛЯ ВСЕХ

Алеева Е.О. ....	132
АКТУАЛЬНІСТЬ ЗБАГАЧЕННЯ НИЗЬКОЛАКТОЗНИХ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ІНГРІДІЄНТАМИ	
Голубєва М.О. ....	133
ВИРОБНИЦТВО ТОНІКІВ ДЛЯ ОБЛИЧЧЯ НА ОСНОВІ СИРОВАТКИ І ЕКСТРАКТУ КВІТІВ TAGETES PATULA	
Гончарук Я.А. ....	134
ВИКОРИСТАННЯ КУПАЖІВ ЯК ОСНОВИ ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА САЛАТНОЇ ОЛІЇ	
Дец Н.О., Попик А.О. ....	135
ХАРЧУВАННЯ ЖІНОК У ПЕРШОМУ ТРИМЕСТРІ ВАГІТНОСТІ	
Дец Н.О., Дрозд Є.С. ....	136
ВИКОРИСТАННЯ ЛІЗАТІВ ПРОБІОТИЧНИХ КУЛЬТУР ЛАКТО- І	

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.

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

Б.В. Єгоров

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