

**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 11
ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Також в законопроекті йдеться про те, що виробництво і збут небезпечних для здоров'я людей харчових продуктів буде каратися накладанням штрафу на посадових осіб у розмірі від 75 до 90 неоподатковуваних податком мінімумів (1200-1500 гривень).

У більш серйозних випадках, якщо, наприклад, було завдано відчутної шкоди здоров'ю, недбайливому виробнику загрожує строк від двох до п'яти років, в разі смерті потерпілого - тюремне ув'язнення на п'ять-десять років.

Більшість же українців вважає, що їм по кишені корисні та якісні продукти, адже за даними Держкомстату України, середньостатистичний співвітчизник витрачає на харчування 53% своїх доходів.

Цінова політика здорового харчування має брати до уваги темпи зростання споживчого кошика, тому продукти для здорового харчування мають бути з кращою ціною пропозицією для споживачів з середнім і нижче середнього доходом, що піклуються не тільки про своє здоров'я та здоров'я своєї сім'ї, але й про сімейний бюджет.

Отже, ви вже готові відмовитися від шкідливої їжі, але вважаєте, що здорове харчування доступне тільки багатим і знаменитим? Помиляєтеся! Не всі корисні продукти коштують дорого – наприклад: буряк, капуста, морква, яблука, каші – це не так дорого. До того ж, відмовитись від великої кількості споживання жирної важкої їжі, покращить стан здоров'я в значній мірі.

Харчуватися правильно – це не тільки корисно, але й дешево.

Здорове харчування – це здорове життя і молодість. Ось чому здорове харчування є таким важливим для кожної людини!

Науковий керівник - канд. екон. наук, доцент Іванченкова Л.В.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Казак Д.М., студент 4 курсу факультету ЕБіК
Одеська національна академія харчових технологій
м. Одеса, Україна

У сучасних умовах зниження здоров'я студентів набуває великого значення необхідність формування звичок, духовних потреб та здорового способу їх життя загалом. Проблема здорового способу життя студентів привернула до себе особливу увагу так, як впродовж декількох десятиліть у нашій країні спостерігається тенденція зниження фізичної активності. Більша частина сучасних студентів вибирає пасивний спосіб відпочинку, а лише 5% молоді у вільний час займаються активною громадською діяльністю та направляють свою енергію на вирішення нагальних суспільних завдань, що є вкрай недостатнім.

Серед студентів значно зростає рівень популярності продуктів швидкого харчування, які містять у великій кількості барвники, ароматизатори та різні модифіковані компоненти. Неправильне харчування стає серйозним чинником багатьох захворювань. Статистика останніх років свідчить про значне збільшення серед студентів осіб, котрі мають проблеми з зайвою вагою, серцево-судинними захворюваннями, цукровим діабетом тощо.

На здоров'я студентів серйозно впливають психічні навантаження. Вступивши до ВНЗ, вчорашній школяр потрапляє в нове соціальне середовище. Навчання здебільшого супроводжується емоційними стресами під час подолання важких навчальних ситуацій, а нові знайомства, умови життя в гуртожитку, велика кількість інформації створюють додаткові навантаження на психіку студента. Успішна адаптація можлива лише у випадку, коли студент орієнтований на ведення здорового способу життя.

Кожен студент може зробити декілька простих кроків для свого довголіття і міцного здоров'я. Найголовнішим фактором здорового способу є харчування. Більше овочів і фруктів, багатих корисними речовинами. Потрібно відмовитись від продуктів швидкого харчування та солодкої газованої води.

Якщо хочеш бути здоровим – рухайся. Якщо не вистачає часу серйозно займатися спортом або ходити в спортзал, достатньо хоча б більше ходити пішки, робити зарядку, гуляти в парках. Особливо це корисно перед заняттями для того, щоб налаштуватися на робочий день та зарядитися енергією. Навіть невелика щоденна 20-хвилинна гімнастика приносить величезну користь для серцево-судинної системи, легенів, зміцнення опорно-рухового апарату.

Не варто забувати про розпорядок дня, адже цей чинник також відіграє дуже важливу роль у збереженні здоров'я. Ритм життя студента повинен передбачати час для роботи, відпочинку, сну та їжі. Ви помітите, що у вас тепер є більше вільного часу і ви стали менш дратівливими. Варто пам'ятати, що режим дня має не тільки оздоровче, а й виховне значення. Суворе його дотримання виховує такі якості, як акуратність, дисциплінованість, організованість, цілеспрямованість.

Також міцне здоров'я залежить від хорошого сну. Вашій нервовій системі потрібен відпочинок і бажано восьмигодинний, адже регулярне недосипання знижує вашу працездатність та підвищує стомлюваність.

Для того, щоб здоровий спосіб життя став загальноприйнятою нормою для більшості студентів, необхідні значні зміни у соціальній політиці держави. Повинна стати пріоритетною роль освітніх програм, які спрямовані на зміцнення та збереження здоров'я студентів. Треба зробити нормою повсякденного життя загальнодержавні девізи: «Здорова людина – здорова нація!», «Здорова нація – щасливе майбутнє!»

Науковий керівник – канд. економ. наук, ст. викл. Васьковська К.О.

ВПЛИВ ЕКОНОМІЧНИХ УМОВ В КРАЇНІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

**Ніконович Д.В., магістр 1-го р.н. ф-ту ЕБіК, Веденчук В.В., Гринько, Д.М.,
Дем'янова Ю.О., Сапаров С., магістри 2-го р.н. факультету ЕБіК
Одеська національна академія харчових технологій
м. Одеса, Україна**

Здоров'я є тією найголовнішою цінністю, без збереження і відтворення якої населення не може реалізувати власний потенціал в економічних та інших сферах людської діяльності і таким чином формувати та проявляти свою демоекономічну якість.

МАТЕРИАЛА И ВОЗДУШНОЙ СРЕДЫ	
Миропольский	323
РОЗРОБКА СИСТЕМ ОТРИМАННЯ ВОДИ З АТМОСФЕРНОГО ПОВІТРЯ	
Озолін М.Є., Мазуренко С.Ю.	324
РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕРМОДИНАМИЧЕСКОГО АНАЛИЗА МНОГОУРОВНИЕВЫХ АБСОРБЦИОННЫХ ВОДОАММИАЧНЫХ ХОЛОДИЛЬНЫХ МАШИН (АВХМ)	
Савинков П.В.	325
ІНФОРМАЦІЙНА ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ ЕНОГАСТРОНОМІЧНОГО ТУРИЗМУ В М.ОДЕСА ТА ОДЕСЬКІЙ ОБЛАСТІ	
Ганжи Д.Г.	326
ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОШУКУ КУЛІНАРНИХ РЕЦЕПТІВ	
Гулідів І.А.	327
ONLINE-ПІДТРИМКА НАДАННЯ ПОСЛУГ КЕЙТЕРИНГУ	
Лободянський В.О.	328
АВТОМАТИЗОВАНА СИСТЕМА ПІДБОРУ СТРАВ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	
Лоран Т.В.	329
АНАЛІЗ МЕДИЧНИХ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ПРИКЛАДІ ІНФОРМАЦІЙНОЇ СИСТЕМИ «ПОЛІКЛІНІКА»	
Чернега В.О.	331
РОЗДІЛ 11 - ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
ЕКОНОМІЧНІ ЧИННИКИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Біленький П.С.	334
ЕКОНОМІЧНІ ФАКТОРИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОБЛІКОВОГО ПЕРСОНАЛУ ПІДПРИЄМСТВА	
Головіна К.В., Жиговська А.В., Зайченко І.В., Левковська Т.В., Постельнікова В.В.	335
ЦІНОВА ПОЛІТИКА ЯК ФАКТОР ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	
Іоніна В.В., Полюга В.А., Унгурян А.В., Ратушев О.С.	336
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
Казак Д.М.	337
ВПЛИВ ЕКОНОМІЧНИХ УМОВ В КРАЇНІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ	
Ніконович Д.В., Веденчук В.В., Гринько, Д.М., Дем'янова Ю.О., Сапаров С....	338

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