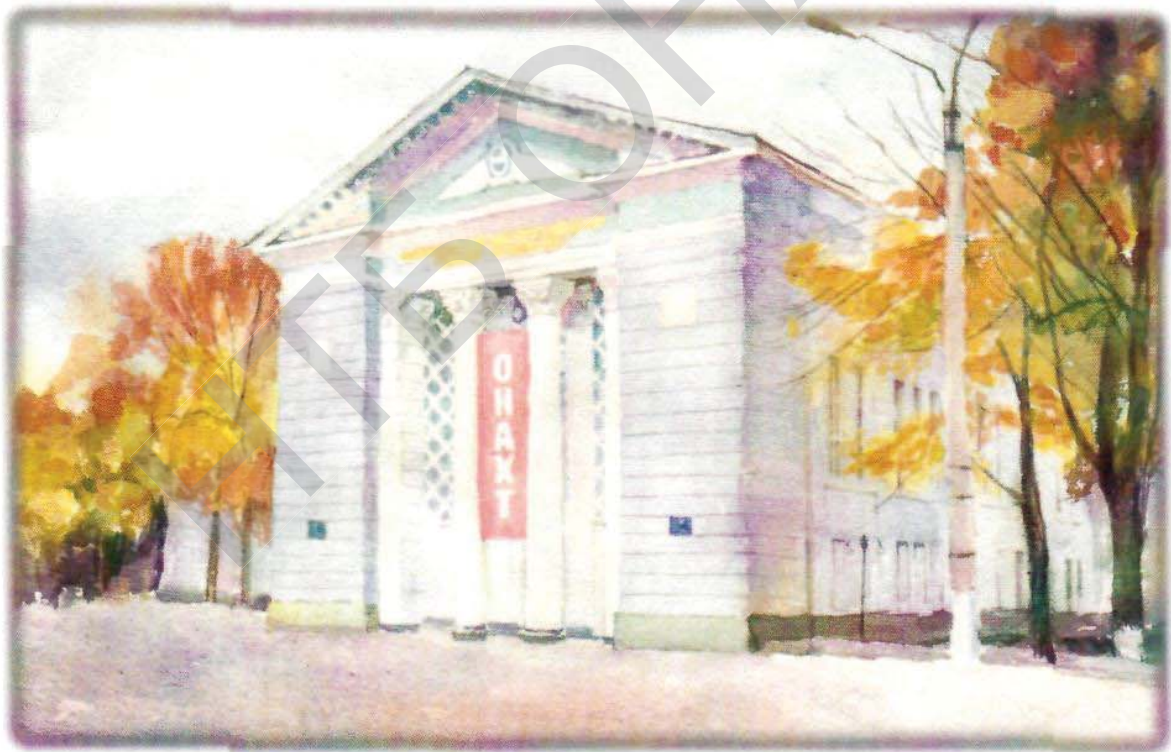


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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 1
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

востей. Один зі способів виконати це правило – вправи робити доти, доки не виступить піт. Основні положення психогігієни, особливо важливої складової здоров'я, практично повністю вкладаються в зміст старовинної молитви індійських мудреців: “Боже! Дай мені сили, щоб змінити те, що можу змінити, мужності, щоб спокійно сприйняти те, що я змінити не можу і мудрості, щоб відрізнити одне від іншого”. Стародавні ведичні знання допомагають розвивати позитивний внутрішній діалог, зосереджуватися на визначеній меті та проводити самоаналіз, підтримувати у собі ентузіазм і рішучість, навчатися методам йоги і медитації, які й є складовими частинами процесу самоусвідомлення та самореалізації людської особистості, що складається з фізичного, психічного та духовного здоров'я.

Науковий керівник – Орлова В.О., ст. викладач

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ

**Кінаш Т.В., студент ОКР «Магістр» ф-ту ТЗХКВКіБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна**

Особливої актуальності останнім часом набувають питання здорового способу життя молоді. Відзначимо, що здоровий спосіб життя для кожного індивідуальний. Охорона здоров'я студентів традиційно вважається одним з найважливіших соціальних завдань суспільства.

Учнівська молодь повинна розглядатися як професійно-виробнича група населення певної вікової категорії. При оцінці якісного складу їжі студентів часто виявляється незбалансованість харчування за низкою основних компонентів - низький вміст білків тваринного походження, жирів рослинного походження, кальцію, аскорбінової кислоти і тіаміну. У студентів виявлені наступні порушення режиму харчування: 25-47 % - не обідають, 17-30 % харчуються двічі на день, близько 10 % не обідають або обідають нерегулярно, близько 22 % не вечеряють. Відзначено рідке вживання гарячих страв, пізній за часом прийом вечері [1].

Кондитерські вироби користуються попитом у багатьох верств населення, особливо у молоді, але більшість з них мають підвищену цукроємність, низький вміст вітамінів, макро- та мікроелементів, баластних речовин. Тоді як відомо, що наявність даних харчових речовин в їжі відіграє важливу роль у нормальному функціонуванні організму людини. Серед великого асортименту кондитерських виробів збивні східні солодощі відрізняються вмістом натуральних рецептурних компонентів, низькою калорійністю та легкою засвоюваністю.

Наші дослідження присвячені підвищенню харчової цінності та розширенню асортименту лукуму збивного завдяки використанню нетрадиційної фруктово-ягідної сировини - пюре з плодів чорниці та ожини.

Ягоди чорниці мають антисептичні властивості, їх рекомендують вживати при шлунково-кишкових розладах та для покращення зору. Плоди містять 5-20 % цукрів, близько 7 % органічних кислот (лимонну, яблучну, молочну, янтарну, щавлеву), 7-12 % дубильних речовин, антоціани, близько 2,7 % пектинових речовин, вітаміни (А, В, С, РР), макро- та мікроелементи (залізо, селен, кобальт, мідь, цинк та ін.) [2].

Плоди ожини вживають у свіжому та сушеному вигляді, їх використовують в якості жарознижуючого засобу, при запальних процесах у суглобах, для лікування уражень шкіри. З листя ожини готують корисний чай з приємним ароматом. Плоди ожини містять до 6 % цукрів (переважно глюкозу і фруктозу), 0,8-2 % органічних кислот (яблучну, винну, лимонну, саліцилову), 0,4-1,8 % пектинових речовин, дубильні речовини, вітаміни (С, В₁, В₂, Е, РР), каротиноїди, мінеральні речовини (солі натрію, калію, кальцію, марганцю, фосфору, заліза, міді), антоціани [2].

Подальші дослідження будуть направлені на розроблення нових рецептур і технологічних режимів приготування лукуму збивного на основі пюре з плодів чорниці та ожини.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Толстих В.Ю.

ВЕЛОСИПЕД ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Кічук А.І., студентка I курсу факультету ММІЛ

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

У прагненні зробити життя зручнішим людина винайшла транспортний засіб – велосипед. Вчені підраховали, що сьогодні у світі налічується приблизно 1,6 мільярдів велосипедів. Це засіб пересування, улюблений як дітьми, так і дорослими, однак не кожен знає про його переваги і користь для здоров'я.

Пересуваючись на велосипеді, людина тонізує м'язи тіла, підвищує його енергію. Наше тіло має кілька сотень м'язів, які необхідно використовувати регулярно для збереження працездатності. Тиждень бездіяльності, наприклад, знижує міцність м'язової системи до 50% і може стати небезпечним явищем. Під час їзди на велосипеді в русі задіяно більшість м'язів людського тіла. За рух педалей відповідають м'язи ніг, живота, спини. Утримуючи кермо, людина змушує працювати плечові м'язи. З кожною поїздкою м'язи приводяться в рух, стають сильнішими.

Їзда на велосипеді допомагає знизити вагу, тому що спалює калорії і жири відкладення організму. Велосипедні прогулянки допомагають вилікувати біль у суглобах. Велоспорт позитивно впливає на щільність кісткової тканини і захищає скелетну систему. Дуже корисно користуватися велосипедом для профілактики серцево-судинних захворювань. Наше серце, як один з найважливіших органів, може бути пошкоджено бездіяльністю тіла. Велоспорт покращує циркуляцію крові в організмі.

Помірна їзда на велосипеді допомагає запобігти або знизити високий кров'яний тиск і таким чином стає профілактикою інсультів. Зниженню артеріального тиску сприяє і зниження частоти серцевих скорочень при їзді на велосипеді. Коли людина на велосипеді, їй доводиться глибше дихати. Таке дихання корисне для організму, оскільки допомагає видихати токсини і очистити дихальну систему, крім того, насичує кров киснем.

Прихильники їзди на велосипеді практично не страждають від стресів і нервових розладів. Справа в тому, що такий активний відпочинок має значний ефект розслаблення. У момент велопогулянки ми можемо просто побути наодинці з собою, відволіктися від щоденних турбот. Катання викликає позитивні емоції, яких так не вистачає в сучасному світі машин, бетону і скла.

СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»	
Євстаф'єва В. О., Мельничук В. В.	18
АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ЧАСТИН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Єльніков О.В.	19
ПРОФЕСІЙНІ ХВОРОБИ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ	
Захарук А.Д.	20
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ НАРКОЗАЛЕЖНИХ	
Кадун К. О.	21
ВЕДИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Кирилова В.П.	22
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ	
Кінаш Т.В.	23
ВЕЛОСИПЕД ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я	
Кічук А.І.	24
РЕКРЕАЦІЯ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Клевчук О. І.	25
ПИТНИЙ РЕЖИМ СПОРТСМЕНА	
Кобушкіна Н.С.	26
ЛІКАРСЬКА ЕТИКА В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ	
Коваленко К.	27
СТИЛІ КЕРІВНИЦТВА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	
Кочерга Є.В.	28
ВИЗНАЧЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ	
Ларіна К. В.	29
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ	
Латчук В.П., Притолук Б.Б., Куришко І.О.	31
ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ	
Лисенко Ю.О.	32
ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ І ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ У ДИТЯЧИХ ТАБОРАХ В УКРАЇНІ (1950-1980 рр.)	
Лупаренко С.Є.	33
НАРОДНО ЛІКУВАЛЬНА ПРАКТИКА УКРАЇНЦІВ СЕЛА ПИСАРІВКИ КОДИМСЬКОГО РАЙОНУ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ: ТРАДИЦІЇ І СУЧАСНІСТЬ	
Незгодюк О. А., Петрова Н.О.	34
САНАРІУМ- ІННОВАЦІЙНА СПА-ПОСЛУГА В ГОТЕЛЬНОМУ ГОСПОДАРСТВІ	
Окольніча Л.	36
ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВНА УМОВА ТА ЗАПОРУКА ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ	

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