

**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

налагодження зв'язків, влаштування на роботу; 4) соціально-педагогічний супровід на перших етапах нового самостійного життя.

Фізичний реабілітолог допоможе наркозалежному скласти комплекс фізичних вправ для відновлення нормальної роботи всіх фізіологічних систем організму. Але головною метою виконання фізичних вправ є те, що вони стимулюють вироблення в організмі ендорфінів, які й будуть стимулювати відповідні центри проміжного мозку, викликаючи приємні (ейфоричні) відчуття.

Висновки: 1) наркоманію в Україні можна зупинити профілактичною роботою, наполегливою роз'яснювальною роботою з молоддю загальноосвітніх та вищих навчальних закладів, а також програмою реабілітації, зокрема фізичної реабілітації; 2) колишні наркомани бувають, адже після припинення вживання наркотиків їм на допомогу прийде фізичний реабілітолог.

Література:

1. Неведомська Є.О., Кадун К.О. Наркоманія серед молоді та як її уникнути / Євгенія Олексіївна Неведомська, Карина Олегівна Кадун // «Первый независимый научный вестник». – № 19. – 2017. – С. 10 – 14.

Науковий керівник – Неведомська Є.О.к. п. н., доцент
кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

ВЕДИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Кирилова В.П., студент I курсу факультету ММіЛ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна**

Турбота про майбутні генерації передбачає звернення до способів життя, аналізу ведичних знань про здоров'я людини. Йдеться про ведичні закони матеріального світу, аюрведичну фізіологію людини та систему їжі. Здоров'я розглядається, як фундаментальна цінність існування людства на всіх етапах його формування. У той час, коли у східній філософії здоров'я сприймається через призму нерозривного зв'язку між духовним і фізичним станом людини, в античній філософії домінує увага до фізичного виміру здорового способу життя. Дана тема дуже актуальна для сучасної молоді, яка змушена долати значні перевантаження, засвоювати велику кількість різноманітної інформації.

Згідно до «Аюрведи», їжа потрібна не лише для того, щоб підтримати життя і дати енергію, її друге призначення — сприяти очищенню розуму й свідомості. Веди вважали, що після легкого сніданку до наступного прийому їжі повинно пройти не менше трьох годин, а після ситного обіду, який здійснюється у полудень, коли сонце стоїть у зеніті,— п'ять годин. О 21.00 сила Місяця починає переважати над силою Сонця. І в цей час людина повинна вже відпочивати або готуватися до відпочинку. На протязі дня, навпаки, переважає жива енергія Сонця, тому вдень добре трудитися, витрачаючи накопичену за ніч енергію. Самий доречний приклад правильного режиму дня у селян, вони лягають із сонцем та прокидаються із ним, при цьому тяжко працюючи. Фізичні вправи активізують ментальну діяльність і дають необхідну енергію для збалансованого і здорового режиму роботи організму людини. Як загальне правило в аюрведі рекомендується виконувати вправи наполовину своїх максимальних можли-

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].

СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»	
Євстаф'єва В. О., Мельничук В. В.	18
АНАЛІЗ СКЛАДОВИХ ЧАСТИН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Єльников 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