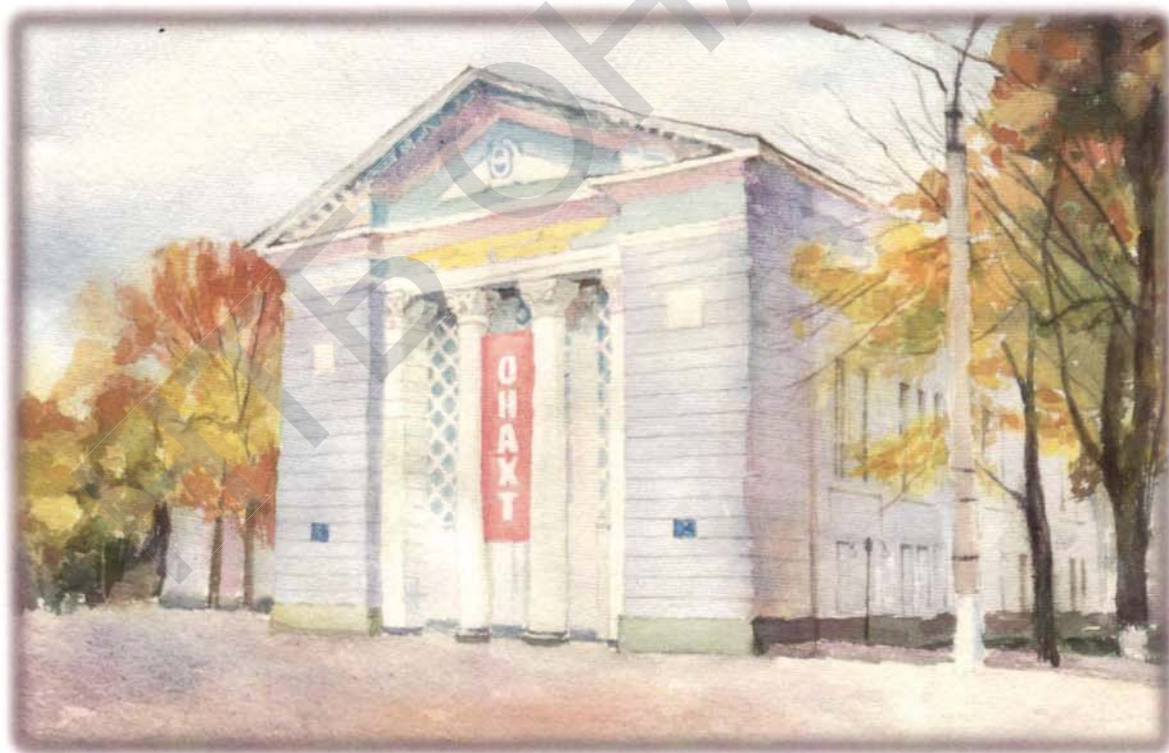


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

30 вересня - 2 жовтня 2016 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

30 вересня - 2 жовтня 2016 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна
Н.М. Поварова

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. техн. наук

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2016. — 296 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 1 листопада 2016 р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

РОЗДІЛ 5

ВОДА ТА СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ

ЕКОЛОГІЇ ВОДИ

ВОДА ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ

Слепцова В.В., магістр 2 курсу факультету ТВіНБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Спортсмени - це люди які систематично займаються тим чи іншим видом спорту. Людина на 65 % складається з води - це твердження ми чуємо і знаємо з самого дитинства. Дійсно, вода - один з основних «елементів» нашого організму: в мозку її вміст становить - 75%, а в крові 92%! Однак втратити цю воду дуже просто.

Спортсмени відносяться до першої великої категорії професій, в яких важливі фізичні дані. При великих фізичних навантаженнях організм активно працює, виділяючи воду у вигляді поту. За одне тренування організм втрачає від 1 до 3-х літрів рідини. У результаті, якщо вчасно не поповнити її запаси, всі складові організму починають працювати з порушенням, що може призвести до самих неприємних наслідків. Настає зневоднення. Людина, яка регулярно піддає свій організм значним фізичним навантаженням, повинна знати, що пити воду потрібно не тільки регулярно, але й правильно.

Скільки і як пити воду при заняттях спортом - причина суперечок, досліджень, експериментів. Безперечно одне: особливий питний режим спортсменам необхідний.

Перше і найголовніше правило говорить: «Вживайте чисту питну воду». При заняттях спортом, крім рідини, організм втрачає також різні мікроелементи, наприклад: натрій, кальцій, мінеральні солі, тому деякі тренери рекомендують своїм підопічним пити мінеральну воду. Це неправильний підхід.

Мінеральна вода, звичайно, корисна, але вживати її потрібно виключно за порадою лікаря і в певних кількостях. Вона призначена для лікування і зміцнення організму, а не для безконтрольного вживання! Розчини мінеральних солей у такій воді мають інтегрований склад і можуть легко порушити правильний баланс мікроелементів у вашому організмі. Тому слід пам'ятати, найкраще для тренування підійде звичайна питна вода.

Однак якщо спортсмен тільки початківець, то є універсальна схема споживання води під час тренувань, якої слід дотримуватися перший час, поки не стане зрозуміло, скільки рідини необхідно саме вашому організму.

У відповідності до цієї схеми за дві години до тренування потрібно випити – (200-300) мл води. Також за 10 хв до тренування необхідно випити ще 100 мл. Під час тренування доцільно буде пити по (100-150) мл кожні 15 хвилин. А після тренування по 150 мл кожні 15 хвилин протягом двох годин.

Вода-основа всього живого, у тому числі і людини. Без води наш організм не може функціонувати нормально, тому необхідно завжди стежити за балансом рідини в організмі. Особливо це важливо при фізичних навантаженнях. Споживання води при заняттях спортом - це мистецтво, оволодіти яким може кожен! Головне - це грамотний підхід.

Науковий керівник: д-р техн. наук,
ст. наук. співроб. Коваленко О.О.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОДЫ ДЛЯ ПИВОВАРЕНИЯ Дегтярь М.В.....	200
ТИПИ СТІЧНИХ ВОД ОЛІЙНО-ЖИРОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ Дубовик Н.І	201
КОНТРОЛЬ ЯКОСТІ ВОДИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ДЖЕРЕЛ ВОДОПОСТАЧАННЯ Ємонакова О.О	202
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИЛУЧЕННЯ НІТРОГЕНВМІСНИХ СПОЛУК ІЗ ВОДИ, ОТРИМАНОЇ З ПОВІТРЯ, НА БІОФІЛЬТРАХ Кормош К.Ю.....	203
ПРОБЛЕМА ЗАБРУДНЕННЯ ПИТНИХ ВОД ЛІКАРСЬКИМИ ПРЕПАРАТАМИ Куцоласька М.В.....	204
ВПЛИВ СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА НА СТАН ПІДЗЕМНИХ ВОД В УКРАЇНІ Манова Ю.О	205
ВОДА И СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ ВОДЫ Мусич Е.А	206
АНТИБИОТИКИ В ВОДНІЙ ЕКОСИСТЕМІ Новосельцева В.В	207
ВПЛИВ ФІЗИКО – ХІМІЧНОГО СКЛАДУ ВОДИ НА ПРОЦЕС ЗАМОЧУВАННЯ ЗЕРНА Новосельцева В.В	208
ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ПРИРОДНИХ ВОД УКРАЇНИ Римарева А.Є	209
ФІЛЬТРАЦІЯ ВОДИ ПРИРОДНИМИ МІНЕРАЛАМИ ДЛЯ НАПОЇВ Самченко І., Тарасюк Л., Сівер Т.....	210
ВОДА І ЕКОЛОГІЯ Скліфос Г.В.....	212
ВОДА ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ Слепцова В.В	213
ВПЛИВ ЯКОСТІ ВОДИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Слепцова В.В	214
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ Степаненко А.Ю	215
ЗАГРЯЗНЕНИЕ ПРИРОДНЫХ ВОД РАДИОАКТИВНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ Трандасир С.И	216
ВОДА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ Шморгун Е.Г., Янковая А.Г	217

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
IX Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
30 вересня - 2 жовтня 2016 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

О.М. Кананихіна

канд. техн. наук, доц.

Н.М. Поварова

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

Підписано до друку 4. 11. 2016 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 34,41 Наклад 100 прим. Замовлення 3958

Збірник матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 30 вересня -2 жовтня 2016 р 295

Віддруковано в друкарні видавництва «ВМВ»

м. Одеса, пр. Добровольського, 82-а тел.: 751-14-87