

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГІВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАВО



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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



5-6 листопада 2013 року

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров
Л.В. Капрельянц
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія, доктори
наук, професори:

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно

доктор техн. наук., доцент
доктори наук, ст. наук. співр.
кандидати наук, доценти

О.Б. Ткаченко
О.О.Коваленко, Л.А. Осипова
В.О. Буданов, О.В. Дишкантюк,
М.М. Зацеркляний, С.В. Котлік,
С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова

Технічний редактор

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2013. — 273 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 3.09.2013 р., протокол № 1

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

РОЗДІЛ 8
РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У
ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ МОЛОДІ

має узгоджуватися з підходами та вимогами міжнародного співтовариства у цій сфері життєдіяльності; впровадження здорового способу життя повинно ґрунтуватися на розвинутій законодавчій базі та на верховенстві права; законодавча база стосовно здорового способу життя має бути на чільному місці в ієрархії права, у відповідності до того місця, яке посідає здоров'я в ієрархії загальнолюдських цінностей.

Таким чином, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому як найбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед – самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розроблення інформативно - освітніх програм, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Науковий керівник – асистент Тохтамиш Ю.А.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ

**Воліна О.О., студентка V курсу факультету ХТ
Сумський національний аграрний університет, м. Суми**

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Головною проблемою молоді сьогодні є недотримання здорового способу життя. Зазвичай, хлопці та дівчата не звертають увагу на те, що вони вживають в їжу. При виборі продукту в магазині, на жаль, усіх приваблює яскрава упаковка та реклама. Мало хто замислюється: «А що саме я споживаю? Скільки корисного я отримаю для свого здоров'я, споживши саме цей продукт?».

Сучасні підприємства, які виготовляють продукти харчування, все більше прагнуть розробити та впровадити інноваційні технології у виробництво. Часто це стосується заміни натуральних інгредієнтів на синтетично вироблені. З однієї сторони, підприємство отримує менші витрати на виробництво, а з іншого – не зовсім натуральний продукт. Саме цей фактор впливає на здоров'я людей, а саме молоді. Адже улюблені усіма чіпси та інші продукти, які відносяться до так званої швидкої їжі, найбільше шкодять організму. Більша частина виробників чіпсів для їхнього виробництва використовують кукурудзяне або пшеничне борошно, а також суміш крохмалів. Найчастіше - це генетично модифікований соєвий крохмаль. Потрапляючи в організм людини, він перетворюється в глюкозу, а часте вживання чіпсів приводить до надлишкового її нагромадження в печінці, що у свою чергу приводить до ожиріння. Вищевказані інгредієнти замішуються в тісто, з якого й формують чіпси, а потім вони обсмажуються в киплячому жирі при температурі 250°. Найчастіше жири використовують дешеві, оскільки дорогі очищені масла значно відбиваються на ціні готової продукції, роблячи виробництво нерентабельним. Смак чіпсів, зроблених за такою технологією, сильно відрізняється від картопляного, тому для його зміни використовують різні смакові добав-

ки й приправи. Найпоширенішою добавкою є глутамат натрію. Слід тільки зазначити, що завдяки ньому навіть несмачна їжа перетворюється в таку, котру хочеться їсти знову й знову, що на руку виробникам чіпсів та інших продуктів. Адже саме звикання вабить споживачів купувати все більше таку їжу.

Тому перш за все, ми повинні дбайливо ставитись до нашого здоров'я. І для свого здоров'я ми маємо обирати корисні продукти, а саме молочні продукти. Всі вони багаті на вітаміни та мінеральні речовини, які так потрібні молодому організму. Споживаючи молочні продукти, ми накопичуємо кальцій та усі можливі корисні речовини. Тверді сири, сиркові вироби – джерело білку. Молочні продукти покращують мікрофлору шлунку. Доведено, що вживаючи їх, ми нормалізуємо роботу всього нашого організму. Тому на мою думку, молоко – це шлях до здоров'я.

Молоко – це майбутнє харчової промисловості. А ми – майбутнє нашої нації. І нашим обов'язком є те, щоб стати прикладом для наступних поколінь, дотримуючись здорового способу життя.

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

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЧЕРЕЗ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ НАССР НА ХАРЧОВОМУ ВИРОБНИЦТВІ	
Русєва Я.П.....	243
ПРОБЛЕМА ОПТИМІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ХАРЧОВОГО РАЦІОНУ НА БАЗІ МІНІМАЛЬНОГО ПРОЖИТКОВОГО МІНІМУМУ	
Чернишова О.О.....	244
МАГНИТНЫЙ ХОЛОДИЛЬНИК	
Гришин А.....	245
ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГУ СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Демченко А. С.....	246
МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО РИСКА НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ ПРОЦЕССОВ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЗАГРЯЗНЯЮЩЕГО ВЕЩЕСТВА МЕЖДУ СРЕДАМИ	
Сагдеева О. А.....	247
РОЗДІЛ 8 – РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
ПЕРВИННА ПРОФСПІЛКОВА ОРГАНІЗАЦІЯ СТУДЕНТІВ ОНАХТ – ОДНА ІЗ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Скрипніченко Д.М.....	250
РОЛЬ ОРГАНІВ ВИКОНАВЧОЇ ВЛАДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ	
Дуброва Н.П.....	251
СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	
Гречко А. К., Савеня А. В.....	252
ТВОРЧЕСКИЙ КЛИМАТ В АКАДЕМИЧЕСКИХ ГРУППАХ И ЕГО РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	
Баширов И. Х., Ермолаева А. В., Теплякова А. В.....	253
ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ОРГАНІВ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ ІТОТТУ НА ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Іллічова Г.С.....	254
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ	
Сень А.О.....	255
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ	
Воліна О.О.....	256

Наукове видання

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді»
5-6 листопада 2013 року

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц
канд. техн. наук, доц. О.М. Кананихіна
Технічний редактор Т.С. Лозовська

Підписано до друку 03.09.2013 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848