

**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 3
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ

ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

Найбільш поширеними хворобами серед молоді є: захворювання органів дихання (984,71 ‰); захворювання органів травлення (133,63 ‰); захворювання ока та додаткового апарату (додаткового апарату 104,35 ‰); захворювання шкіри та підшкірної клітковини (86,22 ‰); захворювання кістково-м'язової системи (84,57 ‰); захворювання ендокринної системи (83,42 ‰); захворювання інфекційні та паразитарні (65,48 ‰); захворювання нервової системи (59,94 ‰); захворювання травми та отруєння (57,05 ‰); захворювання сечостатевої системи (53,18 ‰). Згідно статистики, проблеми з органами травлення займає друге місце серед найпоширеніших хвороб.

Відомий дослідник в області дієтології Покровський А. А. сказав, що вплив харчування є основним в забезпеченні росту і розвитку людського організму та впливає на його працездатність.

У організмі молоді ще не завершено формування низки фізіологічних систем, насамперед нейрогуморальної, тому вони чутливі до порушення збалансованості харчових раціонів.

Нажаль, але великий відсоток молоді не спостерігає за своїм харчуванням. Багато студентів люблять їжу швидкого приготування, газовані напої, вуличну їжу, алкоголь та жирну їжу, і, якщо вони й у майбутньому не почнуть стежити за своїм харчуванням, то вони можуть бути в зоні ризику виникнення таких захворювань: ожиріння, гастрит, серцево-судинні захворювання, діабет, стрес, депресія.

Більшість молоді-це студенти, тому аби поліпшити стан харчування сучасної молоді, буде доречно впровадити раціональне харчування в навчальних закладах. Наприклад, раз у півроку студенти мають проходити обстеження у гастроентеролога та здавати загальний аналіз крові. Проаналізувавши загальний стан студентів, керівництво навчального закладу разом з дієтологом повинні затвердити план харчування молоді. Доречно буде зробити в їдальні харчування за лікувальними дієтами, які порадив гастроентеролог та дієтолог. Таким чином, замість шкідливих перекусів, студенти матимуть повноцінне харчування в студентській їдальні та забезпечать свій організм вітамінами та нутрієнтами, а найголовніше-що це не зашкодить здоров'ю.

Отже, харчування у житті молоді відіграє важливу роль. Якщо тривалий час не стежити за своїм харчуванням, то в майбутньому можуть виникнути проблеми з шлунково - кишковим трактом, серцево-судинною системою та із зайвою вагою, або навпаки, з її дефіцитом.

Науковий керівник - асистент Глушко В.О.

ДЕФІЦИТ ЕСЕНЦІАЛЬНИХ НУТРИЄНТІВ У ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ

**Кобець О.С., Арпуль О.В., Доценко В.Ф.
Національний університет харчових технологій
м. Київ, Україна**

На сучасному етапі розвитку знань з медицини, біології, фізіології поняття про ідеальну їжу трансформувались у цілком реальне харчування. Останнім часом все більшої популярності набувають харчові продукти оздоровчого і профілактичного призначення, збагачені вітамінами, харчовими волокнами, макро- та мікроелементами, ін-

шими біологічно активними речовинами. Завдяки таким продуктам людина може зберегти своє здоров'я, повністю задовольнити фізіологічні потреби в енергії та харчових сполуках, які використовуються організмом для побудови клітин, тканин і органів.

Рішення проблеми харчування полягає в створенні технологій виробництва якісно нових продуктів функціонального призначення, споживання яких сприяло б профілактиці та зміцненню здоров'я населення. Сучасні тенденції розвитку ринку кондитерських виробів характеризуються збільшенням попиту населення на борошняні кондитерські вироби (БКВ), випуск яких в останні роки постійно збільшується. Істотним недоліком БКВ є незначний вміст в них таких важливих біологічно активних речовин, як харчові волокна, вітаміни, макро-і мікроелементи, незамінні амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти. Вони є, в основному, джерелом легкозасвоєваних вуглеводів і насичених жирів, надмірне споживання яких порушує збалансованість раціону. У зв'язку з цим БКВ стають перспективними об'єктами для збагачення їх функціональними інгредієнтами.

Однією з проблем у харчуванні населення України – є нестача харчових волокон в раціоні. Харчові волокна - це певні вуглеводи, що входять до складу рослин, овочів, зернових, які організм людини не може засвоїти. Кожен має можливість переконатися, що харчові волокна – справжній чистильник шлунково-кишкового тракту. Завдяки клітковині поліпшується травлення, вона покращує перистальтику кишечника, зменшує вміст холестерину, знижує рівень глюкози в крові. Такий ефект знижує ризик утворення запорів, розвитку цукрового діабету, атеросклерозу, гіпертонії і раку товстого кишечника.

Добова норма споживання харчових волокон дорослою людиною становить 25...40 г, але, в тому випадку, якщо вона веде активний спосіб життя, тобто займається спортом, то клітковини потрібно більше. Щоб забезпечити цю норму споживання клітковини, людина повинна з'їдати по 1,5 кг фруктів і овочів у день. Це під силу не кожному, тому і рекомендується застосовувати різного роду збагачувальні добавки, а саме висівки та препарати харчових волокон.

Говорячи про значення ХВ, і про їх позитивний вплив на організм людини, необхідно відмітити, що вони сповільнюють ризик виникнення діабету та раку товстої кишки, зменшують можливість виникнення карієсу та знижують рівень холестерину в крові та розвиток «хвороб цивілізації» - метаболічного синдрому, ожиріння, серцево-судинних захворювань, діабету, карієсу, артриту, недокрів'я, безпліддя, алкоголізму.

Тому перспектива створення БКВ нового покоління за рахунок збагачення їх життєво важливими біологічно активними речовинами: харчовими волокнами, насиченими жирними кислотами, макро- та мікроелементами є актуальною проблемою сьогодення.

Науковий керівник – доктор технічних наук,
професор – Доценко В.Ф.

Зайченко Ю.В.	105
ДЕФІЦИТ ЕСЕНЦІАЛЬНИХ НУТРИЄНТІВ У ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ	
Кобець О.С., Арпуль О.В., Доценко В.Ф.	106
ОЛІЇ РОСЛИННІ З НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИРОВИНИ, ЯК ПЕРСПЕКТИВНЕ ДЖЕРЕЛО ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ІНГРЕДІЄНТІВ	
Кобець О.С., Верещак І.О., Доценко В.Ф.	108
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СОЗДАНИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ БУДУЩИХ МАМ	
Куш А., Дзюба Н.А.	109
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ – ЗАПОРУКА ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я	
Лаленко Т.В., Собін О.В., Корецька І.Л.	110
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ДІЄТИЧНИХ ДОБАВОК РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ У ВИРОБНИЦТВІ СОЛОДКИХ СТРАВ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ	
Липовий Д.В.	111
ПІДВИЩЕННЯ БІОЛОГІЧНОЇ ЦІННОСТІ СТРАВИ «СУФЛЕ КУРЯЧЕ»	
Міщенко К.І.	112
ЗБАЛАНСУВАННЯ ЖИРНОКИСЛОТНОГО СКЛАДУ РОСЛИННИХ ОЛІЙ ДЛЯ РЕСТОРАННОЇ ПРОДУКЦІЇ	
Новікова В.В.	113
ЕМУЛЬСІЙНІ НАПОЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ	
Олейнік А.О., Павлишин Д.І.	115
COMPREHENSIVE INVESTIGATION OF QUALITY OF IMMUNE-STIMULATING DRINK «IMMUNO PLUS»	
Oleynik M.I., Dzyuba N.A.,	116
ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЕМУЛЬСІЙНИХ СОУСІВ	
Очеретна А.В.	117
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ЗБИТОГО ДЕСЕРТУ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ	
Посна Н.С.	119
УДОСКОНАЛЕННЯ РЕЦЕПТУРНОЇ КОМПОЗИЦІЇ Й ТЕХНОЛОГІЇ СОРБЕТУ З ПІДВИЩЕННИМ ВМІСТОМ ЙОДУ	
Сивун А.І.	120
СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ В РЕСТОРАННОМУ ГОСПОДАРСТВІ	
Слободян О.П., Матияшук О.В.	121
ОВОЧЕВІ КОТЛЕТИ З ДОДАВАННЯМ ПШЕНИЧНИХ ВИСІВОК ДЛЯ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ	
Сулик А.	122

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**