

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

ні, педагогічні - це залежить від запиту клієнта й фахівця, який буде замикати терапевтичний ланцюг.

Які хвороби лікує дельфінотерапія? Спілкування з дельфінами дає потужний психотерапевтичний ефект. Саме цим обумовлені хороші показники в лікуванні дітей, що страждають психологічними відхиленнями. Контакт з мешканцем морів є потужним емоційним чинником, що дає позитивну установку на життя. Крім того, спілкування з дельфінами позитивно позначається на здоров'ї людей, які страждають цілим рядом порушень: синдром хронічної втоми; м'язова астенія; посттравматичного розладу; вегетосудинна дистонія; дитячий церебральний параліч; захворювання опорно-рухового апарату; різноманітні психосоматические розлади.

У комплексі процедурами, що практикувалися в санаторії "Поділля", спілкування з дельфінами дає чудовий ефект у ліквідації багатьох хронічних захворювань та їх профілактики.

Спілкування з дельфіном дозволяє досягти наступного: прийти до принципового переконструювання ставлення до себе, до оточуючих людей, до природи, до світу взагалі; витягти людину з полону самоізоляції, стимулювати розвиток інтересу до зовнішнього світу, що стає умовою до встановлення, відновлення, коректування, оптимізації соціальних відносин; виступає в якості сенсорного стимулятора, активізуючи роботу мозкових структур і всього організму в цілому; стимулювати і вербальну експресію, сприяючи мовному розвитку дітей зі зниженим інтелектом; стимулювати процес розвитку особистості; заповнювати дефіцит позитивних емоцій та забезпечувати підтримку дітям та дорослим, що переживають самотність або стан дезадаптації; через тактильну стимуляцію створити умови для емоційного реагування.

## **ЗНАЧЕННЯ ГЛІКЕМІЧНОГО ІНДЕКСУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Балабан В.В., Василюха М.О., студенти II курсу факультету ІТХРГІТБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м.Одеса**

Однією з глобальних проблем людства є зайва вага. Харчування для нашого організму — насамперед джерело поповнення сил. Організм вивільняє вуглеводи з їжі, яку споживає людина і перетворює їх на енергію. Під час цих процесів підвищується кількість цукру в крові. Глікемічний індекс (ГІ) – це показник інтенсивності впливу продукту на рівень цукру в крові. В 1981 році канадський вчений Девід Дженкінс намагався визначити, яке харчування має більш сприятливий вплив на людей, які хворі на діабет. Учасникам експерименту видавали різні продукти, які мали однаковий вміст вуглеводів та спостерігали за зміною рівня цукру в крові впродовж 3 годин. Результати аналізували. За еталон для порівняння була прийнята глюкоза, чий ГІ дорівнює 100. Показники інших продуктів знаходяться нижче або вище цього значення. Швидкість засвоєння вуглеводів має велике значення для організму людини. Якщо рівень цукру підвищується дуже швидко, то це негативно впливає на клітини внутрішніх органів, особливо печінки. Залишкова енергія перетворюється в жир, наслідком цього є поява надмірної ваги, серцево-судинних захворювань і діабету. Корисним для здоров'я є поступове збільшення цукру, тому що воно надає людині енергію на протязі тривалого часу і не заподіює шкоди організму. За ГІ продукти поділяються на три групи. У першу

входять зелені овочі, томати, лимони, гриби, молочні продукти, бобові, вишня та ін. Показник ГІ при їх переварюванні не перевищує 40. До 2 групи відносяться продукти, які мають середню швидкість виділення цукру — від 41 до 70. До них відносяться гречка, макаронні вироби з твердих сортів пшениці, фрукти, буряк, гіркий шоколад і ін.. ГІ від 70 і вище належить третій групі продуктів харчування. Значна кількість цих продуктів сильніше підвищує рівень цукру у крові, ніж чиста глюкоза. Потрібно пам'ятати це під час купівлі білого хлібу, фініків, картоплі фрі, кондитерських виробів та ін. Значно менший показник мають сирі фрукти і овочі. Термічна обробка сильно впливає на ГІ продуктів, це потрібно враховувати при створенні дієти. ГІ сирі моркви — 35, а вареної — 85. Зменшити загальний ГІ страви можна шляхом додавання невеликої кількості рослинного жиру або продуктів, багатих на клітковину. Темп пережовування їжі також впливає на ГІ, тому їжу потрібно повільно і ретельно пережовувати.

Чому ГІ такий важливий? Повільне перетравлення їжі та м'які коливання рівня глюкози в крові, що викликаються продуктами з низьким ГІ, полегшують життя не тільки людям, які хворі на діабет, але і всім людям, які піклуються про своє здоров'я, оскільки це допоможе скоротити виділення інсуліну протягом дня. А мінімальний викид протягом дня гормону інсуліну підшлунковою залозою сприяє активізації процесу розщеплення жиру і нормалізації ваги. Зазвичай, коли ми вживаємо в їжу будь-які вуглеводи, ми звертаємо увагу на калорійність продукту. Різниця калорійності білого і чорного хліба може бути всього лише 5 ккал. А ось, виявляється, білий хліб, що має високий ГІ, відразу викликає підвищення глюкози в крові, у відповідь виробляється багато інсуліну, процес розщеплення жиру припиняється. Інсулін нормалізує рівень цукру в крові, але при цьому сприяє виробленню особливих ферментів, які захищають жирові клітини від руйнування, сприяють збільшенню їх числа. У результаті ми перестаємо худнути і ризикуємо набрати зайву вагу.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Саркісян А. О.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Обухова А.С.....	38
ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Баралюк Ю.В., Полуктова І.Г.....	38
ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ ПОНЯТТЯ „ЗДОРОВ'Я” Борщенко Т.О.....	40
ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Баховская Е.В.....	41
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ –ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Кушнір Н.А., Васильєв М.В.....	41
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я Цигура В.В.....	43
ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЯ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ МЕТОД Стаховська Л.О., Полковенко О.В.....	44
ЗНАЧЕННЯ ГЛІКЕМІЧНОГО ІНДЕКСУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Балабан В.В., Василюха М.О.....	45
<b>РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ</b>	
ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОДУКТИ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Скрипніченко Д.М.....	48
ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ Копа О.Е.....	49
АНАЛИЗ КУЛИНАРНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ Ивченко Е.Ю.....	50
НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ Хробатенко О.В.....	51
ЕКОЛОГІЧНИЙ ІМПЕРАТИВ І ГЕННО-МОДИФІКОВАНІ ПРОДУКТИ Панова Ю.....	52
ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ РАСТЕНИЯ И РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ Пастырь А.....	53
ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ Лубашева Д.А., Пономаренко Ю.И.....	54

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