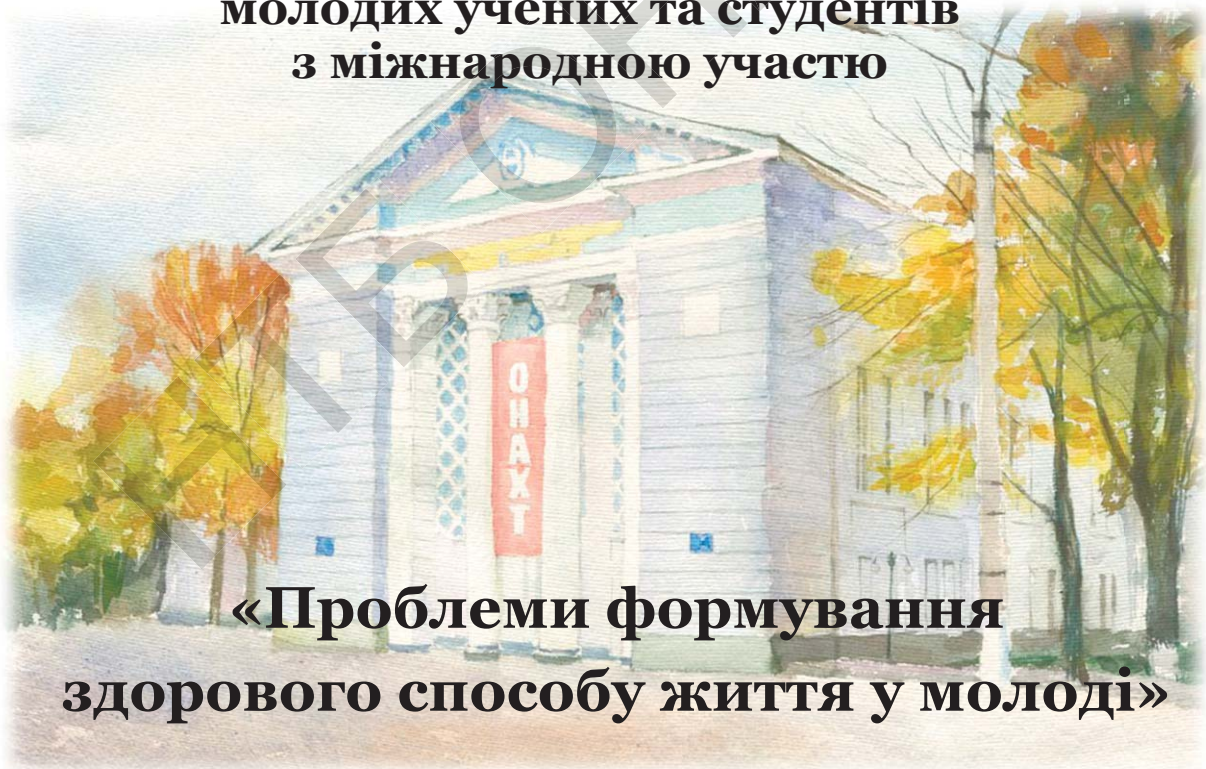


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4 жовтня - 6 жовтня 2018 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:

доктор філол. наук,
професор
доктор техн. наук., доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

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,

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 XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

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

БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ТОВАРІВ

**Васильєва Ю.В., студентка V курсу факультету ЕБіК
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Безпека харчових продуктів і продовольчої сировини є однією з вагомих складових економічної безпеки кожної держави й визначається спроможністю країни ефективно контролювати виробництво й ввезення безпечного та якісного продукту на загальновизнаних у світі засадах. Тому безпека продуктів харчування є пріоритетним напрямом державної політики у сфері продовольчої та економічної безпеки.

Безпека харчових продуктів – відсутність загрози шкідливого впливу харчових продуктів, продовольчої сировини та супутніх матеріалів на організм людини.

Сучасні наукові дослідження підтверджують вислів Поля Брега «Ми є те, що ми їмо». Вчені дійшли висновку, що їжа найдивовижнішим чином впливає на наші розумові процеси. Від того, що ми з'їли, залежать не тільки наше самопочуття, але також настрій та ясність мислення. Така залежність здається дивною, але природа сконструювала мозок саме так, і завдяки цьому ми повністю залежимо від їжі. Наш зріст, вага, краса, світосприйняття, життєві сили, таланти, успіхи, невдачі, хвороби – все це результат нашого харчування. Для нормальної життєдіяльності людини необхідний повноцінний набір продуктів харчування з урахуванням її індивідуальних особливостей.

В умовах конкурентного середовища виробник бажає отримати максимальний прибуток за свій товар у будь-який спосіб: як шляхом покращення якості продукту, так і шляхом обманювання споживачів та виготовлення і продажу неякісних і фальсифікованих товарів.

Фальсифікація (від лат. *falsifico* – підробляю) – це дії, які спрямовані на обдурювання отримувача (або споживача) шляхом підробки об'єкту купівлі-продажу з корисливою метою. Фальсифікація може розглядатися як дії, спрямовані на погіршення споживчих властивостей товару чи на зменшення його кількості під час збереження найбільш характерних, але неістотних для його використання за призначенням властивостей.

Майже третина харчових продуктів, що вживаються в європейських країнах, є генетично модифікованими організмами; в США цей показник досягає 60%. Питання біобезпеки «генетично модифікованих організмів» (ГМО) та оцінки потенційних ризиків від їхнього використання – надзвичайно складна й комплексна проблема.

Світові глобалізаційні процеси, розвиток торгівельних відносин наполегливо вимагають нових підходів до забезпечення якості і безпеки життя в Україні. Гармонійний розвиток людини, її здоров'я багато в чому пов'язані з характером харчування й навколишнім середовищем. Використання антибіотиків при вирощуванні худоби й птиці, синтетичних антиоксидантів для продовження терміну зберігання, надмірне захоплення нетрадиційними добавками шкодить не тільки здоров'ю, але й життю кожного.

В ст. № 3 Конституції України записано: «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю...». Стрімка динаміка розвитку українського продовольчого ринку ставить перед суспільством нове завдання – захист людини від негативних впливів і досягнення комфортних умов життєдіяльності.

Таким чином, на сьогоднішній день проблема безпеки харчових продуктів представляє великий науковий і практичний інтерес.

Науковий керівник – к.і.н., доц. Соловей А.О.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

**Волков І. С., студент 4 курсу факультету КСтаА
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Якщо говорити мовою сухих визначень, то здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей або спосіб життя людини, який спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я.

Загалом, поняття «Здоровий спосіб життя» однозначно поки ще не визначено. Представники філософсько-соціологічного напрямку розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому.

Але безперечно одне – здоровий спосіб життя – це не просто комплекс оздоровчих заходів, а стан душі людини, її життєва філософія! Це система переконань, яка зачіпає всі сфери її життя: сімейну, соціальну, творчу, тощо. Вона не тільки допомагає забезпечити гармонійний розвиток та зміцнює здоров'я, але й підвищує рівень самого життя.

Основними елементами здорового способу життя є: правильний режим праці та відпочинку; правильне харчування; врегульований режим дня; активне проведення вільного від навчання часу; заняття спортом; відмова від шкідливих звичок; загартовування; масаж, тощо.

З'єднати всі ці компоненти воедино відразу може видатись нелегкою справою. Однак це цілком реально.

Обов'язковою умовою здорового способу життя є правильно складений режим праці та відпочинку. Праця людини різноманітна. Вона включає в себе і розумову, і фізичну діяльність людини і являє собою, з одного боку, зміст життя, а з іншого – етапи вдосконалення розумового, духовного та фізичного розвитку особистості. Однак для того щоб правильно побудувати свою діяльність і забезпечити високу працездатність, уникаючи при цьому перевтоми, необхідно передбачити чергування різних видів діяльності і відпочинку, виходячи із загальних фізіологічних закономірностей функціонування організму. Щоб даремно не витратити сили і час, необхідно, щоб будь-яка діяльність була планомірною. Плановість дозволить рівномірно розподілити роботу, уникнути зайвого перевантаження і втоми.

Вільний час можна проводити, в залежності від інтересів, у світі мистецтва, літератури, техніки, спорту. З одного боку, це переключення видів діяльності, а з іншого розширення кругозору, один із шляхів самовдосконалення. Важливо, щоб у вільний час був присутній компонент активних дій. Займатися спортом слід не рідше двох разів на тиждень по 2-3 години.

Періодичне чергування неспання і сну також є одним із проявів біологічних ритмів. Сон – це відпочинок. Тривалість сну повинна бути не менше 7-8 годин, а кращий час для сну – з 22 до 6 години ранку. Процеси гальмування в корі головного мозку, що

З М І С Т

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

КОРЕКЦІЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Акименко М.О.	4
EMS (ELECTRIC MUSCLE STIMULATION) ТРЕНУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Беценко О.А. , Коваль О.В., Абрамова А. Г.	6
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В УЯВЛЕННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Бітнер С.Б.	7
ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ: ОЗНАКИ, ПРИЧИНИ І ПРОФІЛАКТИКА	
Борець С. О.	8
КАТЕГОРІЯ «МІРА» В РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Бурбело Т. І.	10
БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ТОВАРІВ	
Васильєва Ю.В.	11
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТА	
Волков І. С.	12
ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Генш В.Є.	13
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
Дочинець І.В.	14
STORYTELLING ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ НА ПРИКЛАДІ «МОРФІЙ» М. БУЛГАКОВА ТА ОЛЕКСІЯ БАЛАБАНОВА	
Журавльов О.С.	15
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Іванова Є.Л.	16
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	
Климентьєва І.О.	17
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗВО	
Курнік Б.В.	18
ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ВІТЧИЗНЯНИХ ГРОМАДСЬКИХ ТОВАРИСТВ	

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.

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

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, доц.
канд. техн. наук, доц. Н.М. Поварова

Б.В. Єгоров

О.М. Кананихіна

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

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848