

ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ  
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

**ЗБІРНИК**  
**НАУКОВИХ ПРАЦЬ**  
*МОЛОДИХ УЧЕНИХ,*  
*АСПІРАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ*



ОДЕСА  
2020

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.  
Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доцент.  
Відповідальний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров  
Н.М. Поварова  
Г.М. Станкевич

Редакційна колегія  
доктори наук, професори:

Р.В. Амбарцумянц, А.Т. Безусов, С.В. Бельтюкова,  
О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, О.І. Гапонюк,  
К.Г. Іоргачова, Л.В. Капрельянц, Б.В. Косой,  
С.В. Котлик, Г.В. Крусір, М.Р. Мардар, В.І. Мілованов,  
В.В. Немченко, Л.А. Осипова, О.І. Павлов,  
В.М. Плотніков, І.І. Савенко, О.Є. Сергєєва,  
Л.М. Тележенко, О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,  
О.Б. Ткаченко, Г.М. Хмельнюк, В.А. Хобін. Н.К. Черно,  
О.О. Коваленко, Д.О. Жигунов

доктори наук:

**Одеська національна академія харчових технологій**  
Збірник наукових праць молодих учених, аспірантів та студентів  
Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2020. – 120 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 07.07.2020 р., протокол № 20  
За достовірність інформації відповідає автор публікації

РОЗДІЛ 3

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

5. Краснопольська, А.Ф. Гуньба голуба та інші маловідомі рослини / А.Ф. Красновольська // Дім, сад, город. – 2003. – Вип 8. – 10 с.
6. Дудченко Л. Г., Козьяков А. С., Кривенко В. В. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения:Справочник / Отв. ред. К. М. Сытник. — К.: Наукова думка, 1989. — С. 172. — 304 с.
7. Kaviarasan S., Vijayalakshmi K., Anuradha C.V. Polyphenol-rich extract fenugreek seeds protect erythrocytes from oxidative damage.// Plant Foods for Human Nutrition,2004. – Vol.59. – P.143-147.

## СУЧАСНИЙ РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ – АНАЛІЗ, ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ РІШЕННЯ

Дубина А.А., Гудзь Я.О., студ. СВО «Бакалавр» ф-ту ІТХІРГБ,  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Харчування студентів знаходиться на низькому рівні. Швидкі перекуси, відсутність сніданку, вживання фаст-фуду – все це негативно впливає на організм. Метою роботи було розробити систему раціонального харчування для студентів. Раціональне харчування – це правильно організоване і своєчасне забезпечення організму смачно приготовленою і безпечною їжею, вміст в раціоні оптимальної кількості харчових речовин, необхідних для розвитку і життєдіяльності організму.

При розробці збалансованого раціону харчування слід користуватись наступними принципами: енергетична цінність раціону повинна відповідати енергетичним витратам організму; збалансованість раціону і забезпечення організму біологічно-активними речовинами: вітамінами групи В, З, А, Е; мінеральними речовинами Са, Р, Fe; повноцінними білками (незамінними амінокислотами), рослинними жирами (постачальник ПНЖК); антистресова, антисклеротична, антиоксидантна, ліпотропна спрямованість харчування; структура раціону – обід повинен складатися з 4 блюду; на сніданок, обід і вечерю слід обов'язково передбачувати гарячі блюда; режим харчування - 3-4 разовий, на сесіях – 4-5 разовий.

Дослідження проводились в рамках гуртка «Джерело здоров'я». Для дослідження змін, що відбувались з організмом студента під час використання складеного раціону харчування було задіяно професійні ваги Tanita, які містять аналізатор складу тіла - наочний показник Вашого здоров'я, ефективності програми фізичних навантажень та раціональності дієти. Монітор складу тіла Tanita допомагає зрозуміти вплив вашого фітнес-плану та дієти на рівень жиру, води та м'язів в організмі.

Під час першого зважування було виявлено ряд проблем та помилок, яких ми допустили у своєму харчуванні. Тому було вирішено дослідити ці проблеми та розробити найбільш правильний раціон харчування, який би допоміг нормалізувати всі показники.

Після того, як було розроблено раціон, його було перевірено експериментальним шляхом протягом тижня. По закінченню визначеного на дослід терміну, було проведено повторне зважування, яке показало, що показники стали нормалізуватись та наближатись до норми. Тому робимо висновок, що було складено максимально вдалий раціон харчування, що зміг задовольнити всі потреби підростаючого організму.

Наукові керівники: к.т.н., доц., Дзюба Н.А.,  
к.т.н., доц., Біленька І.Р., ст.викл. Лазаренко Н.А.

АНАЛІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ БОБІВ ФЕНУГРЕКУ Доценко Ю.І.....	80
СУЧАСНИЙ РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ – АНАЛІЗ,ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ РІШЕННЯ Дубина А.А., Гудзь Я.О.....	82
ЗБАГАЧЕННЯ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ ОРГАНІЧНИМИ КОМПЛЕКСАМИ БИОМЕТАЛІВ Пислар Т.В. ....	83
ДІЄТИЧНІ І ТЕРАПЕВТИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ВИНОГРАДНИХ ВИН Гуревич О.Д.....	84
ТЕХНОЛОГІЯ СИРНОГО ДЕСЕРТУ ПІДВИЩЕНОЇ ХАРЧОВОЇ ЦІННОСТІ З ОБЛЕПІХОЮ Мозгалова Я.В.....	86

#### **РОЗДІЛ 4 – СОЦІАЛЬНІ ТА ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

ВИЗНАЧЕННЯ НЕОБОРОТНИХ АКТИВІВ ПІДПРИЄМСТВА: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ Квашенко А. Ю.....	90
ШЛЯХИ НАРОЩУВАННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОТОКІВ ЧЕРЕЗ ЕНЕГАСТРОТУРИ В М.РЕНІ Мільчева Н.С.,.....	92
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ КОМУНАЛЬНОГО ВОДОПОСТАЧАННЯ В УКРАЇНІ Кривцов М.В. ....	94
СПОЖИВЧІ ВПОДОБАННЯ НА УКРАЇНСЬКОМУ РИНКУ ВИНА. Цибак С. ....	95

#### **РОЗДІЛ 5 – ТОВАРОЗНАВСТВО Й ЕКСПЕРТИЗА ТОВАРІВ**

ОЦІНКА БЕЗПЕЧНОСТІ ПРОДУКТІВ НА ОСНОВІ СУРІМІ Борзих О.В. ....	99
ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ ТА БЕЗПЕЧНОСТІ ПИВА СВІТЛИХ СОРТІВ Драганюк Д.О.....	100
НОВИЙ АСОРТИМЕНТ ПРОДУКЦІЇ ДЛЯ КОНСЕРВНИХ ЦЕХІВ ФЕРМЕРСЬКИХ ГОСПОДАРСТВ Мальцев О.О. ....	101
ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА МОРОЗИВА Якімова Д.М.....	103

Наукове видання

**Збірник наукових праць  
молодих учених, аспірантів  
та студентів**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров  
Заст. головного редактора, канд. техн. наук, доц. Н.М. Поварова  
Відповідальний редактор, д-р техн. наук, проф. Г.М. Станкевич  
Технічні редактори А.В. Коваль, Т.Л. Дьяченко

Ум. друк. арк. 6,65