

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

7 жовтня - 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

7 жовтня – 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, Я.Г. Верхівкер ,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
О.О. Коваленко, Г.В. Крусір,
В.М. Плотніков, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, О.Б. Ткаченко
Л.В. Іванченкова, О.О. Меліх
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ОНАХТ, 2021. – 308 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 10 листопада 2021 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2021

РОЗДІЛ 2
МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

пропускну інформаційну спроможність мозку, великий об'єм уваги і сприйняття, хорошу мимовільну пам'ять, емоційну стійкість, хорошу адаптацію, швидке навчання. Дівчата також мали частіше і низькі показники (75% проти 25%). Студенти з низькою лабільністю часто інертні в поведінці, важко пристосовуються до ситуацій, проте у них краща довготривала пам'ять, вони показують вищі результати в діяльності, що вимагає особливої організованості і планування, мобілізації виробничої уваги і запам'ятовування. Серед 69 студентів у чоловіків зареєстровано тенденцію до збільшення частоти реєстрації середнього типу лабільності (43% проти 36%).

Таким чином, за результатами наших досліджень серед молоді Запорізької області зареєстровані високі показники розповсюдженості розладів психіки та поширеності хвороб нервової системи. Дослідження типу нервової системи серед студентів також вказує на наявність у 52,9% середньо-слабкого типу нервової системи. Останнє вимагає впровадження цілої низки профілактичних заходів на державному рівні, та, перш за все, формування здорового способу життя, правильного харчування, раціонального розподілу фізичних та розумових навантажень, суворого дотримання режиму навчання та відпочинку.

Вважаємо, що результати наших досліджень можуть бути використані при формуванні академічних груп в умовах навчання у вищих навчальних закладах, у тому числі в ЗДМУ. Аналіз показників лабільності нервової системи може бути використано при розробці навчальних планів і програм, а також для визначення порогових розумових навантажень засвоєння навчального матеріалу студентами із різним типом лабільності нервової системи.

Наукові керівники: доцент кафедри загальної гігієни та екології ЗДМУ – Федорченко Р.Р., ас. Волкова Ю.В.

ФАСТФУД – НЕБЕЗБЕКА, ЛЕГКОДОСТУПНІСТЬ ТА НАСОЛОДА В ОДНОМУ ФЛАКОНІ

**Волонтиров М. В., студент II курсу факультету НГтаЕ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Багато продуктів фастфуду готуються з напівфабрикатів, які підлягають тривалому зберіганню, і за цей період втрачають більшість

вітамінів і мікроелементів. Якщо говорити про склад продуктів, пропонованих фастфудом, то в них міститься велика кількість хімічних харчових добавок, барвників, стабілізаторів, ароматизаторів і канцерогенів. Багато в чому фастфуд шкідливий ще й тому, що більшість пропонованих продуктів обсмажені або приготовлені у фритюрі, а основним маслом, на якому готуються всілякі котлети і картопля, є рослинна, в якому при тривалому використанні зростає концентрація шкідливих речовин, а саме трансізомерів і насичених жирних кислот.

Проти фастфуду говорить і вміст у ньому «шкідливого» фосфору, який призводить до захворювання нирок і поступової атрофії м'язів. Звичайно, мікроелемент фосфор корисний для здоров'я і входить до складу багатьох хімічних сполук в організмі людини, але його кількість повинна бути незначною. В продукції ж фастфуду він міститься у великих кількостях, і при цьому в модифікованому вигляді через обробку, якій піддаються продукти. Похідні фосфору стають токсичними і завдають шкоди здоров'ю, особливо при збільшенні і регулярності споживання.

Продукти швидкого приготування містять ще й так званий «шкідливий» холестерин або трансгенні жири, які є однією з головних причин виникнення атеросклеротичних бляшок на стінках кровоносних судин і артерій, що може привести до серцево-судинних захворювань та інфарктів.

Регулярне споживання продукції фастфуду неминуче викликає звикання через всіляких харчових добавок, які впливають на смакові рецептори, знижуючи тим самим сприйнятливість до звичайної їжі, яка після фастфуду здається вже несмачною, а всі розмови і проведені клінічні тести не можуть переконати любителів гамбургерів в небезпеці їх вживання для здоров'я. Серед людей, які визнають шкоду фастфуду, існує думка, що рідкісне, приблизно один раз на місяць, відвідування фастфуду не завдасть жодної шкоди організму і всіх «страшних» хвороб можна буде уникнути, але не корисна їжа залишається шкідливою незалежно від кількості її споживання.

Науковий керівник – канд. біол. наук,
доцент Гаркович О.Л.

ОЗДОРОВЧЕ ПРОФЕСІЙНО СПРЯМОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ Шмикова А.О.....	48
СУЧАСНІ МЕТОДИ КОНТРОЛЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ Яготін Р.С., Похлебїна Н.О.....	50
РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	52
ANALYSIS OF ADAPTATION FEATURES OF STUDENTS OF DIFFERENT COURSES AND IDENTIFICATION OF THEIR REGULARITIES AT HIGHER EDUCATION Yeskova Y.S.....	53
ГІПСІЧНА ОЦІНКА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ Василенко С.Г., Воробйова К.В.....	57
ФАСТФУД – НЕБЕЗБЕКА, ЛЕГКОДОСТУПНІСТЬ ТА НАСОЛОДА В ОДНОМУ ФЛАКОНІ Волонтіров М. В.....	59
ОСОБЕННОСТИ НЕБЕЗОПАСНОСТИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ Козеренко М.П.....	61
ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА Фурса Р. Г.....	63
РОЗДІЛ 3 – ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ.....	65
ТЕХНОЛОГІЯ ХЛІБА, КОНДИТЕРСЬКИХ, МАКАРОННИХ ВИРОБІВ І ХАРЧОКОНЦЕНТРАТІВ.....	66
ВИКОРИСТАННЯ ПСИЛІУМУ В ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОБНОГО ПЕЧИВА ЗІ ЗНИЖЕНИМ ВМІСТОМ ЖИРУ Божко М.М.	66