

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**10-11 листопада 2015 року**

**м. Одеса**

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 техн. наук,  
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова,  
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,  
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно, Л.А. Осипова,

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,  
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,  
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

#### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

## ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ

Кессар Н.В., студентка IV курсу факультету ТЗХКВКІБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Відомо, що харчування – один з найважливіших факторів, що визначають здоров'я людини. Справді, в усі часи створення продовольчої бази було запорукою виживання людей, основою процвітання будь-якої держави. Що таке здорове харчування? Нагадаємо, що в тілі людини міститься приблизно 60 % води, 25 % білка, 10 % жиру, 4 % мінеральних речовин, 1 % вуглеводів. При цьому організм – не склад, де все заставлене зберігатися у недоторканому вигляді. Тут постійно відбуваються процеси обміну, одні речовини згорають, окислюються, виводяться, а натомість потрібні нові. Саме харчування тісно пов'язує нас з навколишнім середовищем, а їжа – це матеріал, з якого будується людський організм.

Численні профілактичні проекти та оздоровчі програми, що проводяться в усьому світі, продемонстрували роль і значення поліпшення структури харчування у підвищенні якості життя, зниження рівня захворюваності та смертності.

Статистичні показники стану здоров'я українського народу свідчать про загострення питання збереження здоров'я серед українського населення. Щорічно Україна втрачає понад 700 тисяч громадян, третина з них – люди працездатного віку. Кожен десятий українець не доживає до 35 років, а кожен четвертий – до 60 років.

Ці явища обумовлені насамперед способом життя людей. За даними статистичних питань, українці до факторів, що негативно впливають на тривалість життя, відносять низьку якість продуктів харчування і низький рівень життя. Ця ситуація викликана двома основними причинами: низький рівень продовольчої безпеки і повна відсутність в Україні пропаганди культури здорового способу життя.

Одним з показників низького рівня продовольчої безпеки є незбалансована структура харчування населення України, яке намагається забезпечити власні енергетичні потреби економічно доступними продуктами, такими, як «хліб і хлібопродукти», «картопля», «масло рослинне всіх видів». Харчування населення України не відповідає гігієнічним нормам, що обумовлено переважно соціально-економічними причинами.

Проблема незбалансованого харчування може призвести до різних негативних наслідків, у тому числі порушень центральної нервової системи, функціонування підшлункової залози, зниження захисних властивостей організму, збільшення ризику захворюваності онкологічними хворобами та цукровим діабетом.

Харчування студентів як представників соціальної групи істотно не відрізняється від працівників розумової праці в цілому. Найбільш значущою проблемою є порушення режиму харчування студентів. Так від 25 до 47 % студентів не снідають, 17-30 % їдять 2 рази на день, близько 40 % не обідають або обідають нерегулярно і близько 22 % не вечеряють. Переважна кількість студентів рідко їдять гаряче і пізно вечеряють.

Поліпшення здоров'я населення України можливе лише внаслідок проведення комплексу заходів (зокрема, за підтримки держави), в яких провідну роль відіграла б пропаганда здорового способу життя, поліпшення структури харчування, підвищення якості харчових продуктів (особливо вітчизняного виробництва), орієнтація окремих харчових виробників на виробництво продуктів здорового харчування.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Кац А.К.

НТТБ ОНАХТ

ГІПОГЛІКЕМІЧНА ТА АНТИОКСИДАНТНА ДІЯ ПОРОШКОПОДІБНОГО МІЦЕЛІШО ГЛИБИННОГО КУЛЬТИВУВАННЯ МЕДИЧНИХ ГРИБІВ Вітак Т.Я.....	56
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ Гончарук Н.В.....	57
ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА Гук Ю.....	58
ХАРЧОВІ РИЗИКИ ПІД ЧАС ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ Димань Н.О.....	59
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ Друмова К.І.....	60
ОСОБЛИВОСТІ ВЖИВАННЯ ВУГЛЕВОДІВ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ Завадько І.В.....	61
РАЦИОН ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА «АФРАН» Исламова Л.Р.....	62
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Калабська В.В.....	63
ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ Калмыкова О.А.....	64
ОЖИРЕНИЕ КАК ЭПИДЕМИЯ ХХІ ВЕКА. ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ В УКРАИНЕ Карплюк А.М.....	65
АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ЧЕЛОВЕКА Карплюк А.М.....	67
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Касарда О.З.....	68
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Кессар Н.В.....	70
СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УКРАЇНІ Ковальчук В.Я.....	71
СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ Ковнір Ю.О.....	72

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**10-11 листопада 2015 р.**

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

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969