

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**



SINCE **Ш** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4-5 листопада 2014 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:

доктор техн. наук., доцент
доктори техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
О.Б. Ткаченко,

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

**Валевська Л.О., канд. техн. наук
Одеська національна академія харчових технологій**

Харчування – життєво важлива потреба людини так само як і дихання. Воно включає в себе не тільки власне споживання їжі, але і найскладніші процеси її перетравлення, всмоктування і засвоєння в організмі. Це один з найважливіших факторів, що визначає стан здоров'я і підтримку працездатності людини.

Неправильне харчування призводить розповсюдження надмірної маси тіла та ожиріння, формуючи підвищений ризик захворювань серцево-судинної системи, діабету та інших аліментарно-залежних патологій. Ці захворювання «відповідальні» за високу смертність і низьку тривалість життя населення України.

Відомо, що їжа людини повинна містити більше шестисот речовин, необхідних для нормальної життєдіяльності організму. Кожна з цих речовин займає своє місце в складній гармонії біохімічних процесів. 96 % органічних і неорганічних сполук, які ми отримуємо з їжею володіють тими чи іншими лікувальними властивостями. У даний час питання харчування має актуальний характер.

Вітаміни є обов'язковою і незамінною частиною харчового раціону. Вони забезпечують нормальну життєдіяльність організму, беруть участь в процесі засвоєння інших харчових речовин, збільшують опірність організму шкідливим впливам навколишнього середовища і хворобам, а також сприяють підвищенню працездатності.

Мінеральні речовини незамінні для будови тканин, для підтримання сталості внутрішнього середовища організму, кислотно-лужної рівноваги, водно-сольового об-

міну, попередження захворювань. Дефіцит одного з нутрієнтів здатен викликати порушення обміну речовин.

Мікроелементи поряд з вітамінами також беруть участь у метаболічних процесах шляхом активізації ферментів, гормонів, вітамінів та ряду білків. Вченими встановлено, що більшість ферментів для прояву своєї активності потребують наявності мікроелементів, в іншому разі вони взагалі неактивні.

Для підтримки нормальної роботи шлунково-кишкового тракту нашому організму необхідні харчові волокна. Дослідження показують, що включення до раціону достатньої кількості харчових волокон має важливе значення в профілактиці раку товстої кишки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що у більшості населення порушений режим харчування: у складі меню майже відсутні перші страви, багато продуктів з низьким вмістом тваринних білків і, відповідно, низькою біологічною цінністю, рослинних жирів, харчових волокон, вітамінів і мінералів. Також порушена кількість прийому їжі та її об'єм. Недостатнім є споживанням м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів.

У результаті неповноцінного харчування вдвічі зросла захворюваність населення на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігається виразна тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, значно поширилися хвороби систем кровообігу, онкологічні захворювання.

У суспільстві постала гостра проблема збереження здоров'я нації, оскільки на стан здоров'я впливає пасивність образу життя, не дотримання розпорядку дня, незадовільна екологічна ситуація. Тому розробка і впровадження у виробництво продуктів масового споживання, які мають підвищені функціональні властивості, є надійним способом оздоровлення людей.

АНИМАЛОТЕРАПІЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Волицкая И., студентка IV курса факультета ИТПРОиТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий

Здоровый образ жизни – это, в первую очередь, систематическое внимание к своей ежедневной жизни, а не только «не курение», «не злоупотребление алкоголем» и т.д. Важное место в создании комфортных условий нашей жизни занимает общение с домашними животными. Поэтому слово «анималотерапия» (от латинского «animal» – животное) – обозначающее использование животных (собак, лошадей, дельфинов, кроликов, кошек, птиц и пр.) и их образов для оказания психотерапевтической помощи, становится не только синонимом лечения, но и ежедневной самопомощи, применяемой многими после рабочего дня, на отдыхе и т.д. Как самостоятельный метод анималотерапия начала приобретать популярность со второй половины XX века. Основателем метода считают канадского детского психиатра Бориса Левинсона, который начал использовать свою собаку в терапевтических сессиях в 1962 году. Основываясь на собственных наблюдениях за общением своих пациентов с собакой, он сделал вывод о том, что животное служит связующим звеном между ним и его пациентами, обеспечивает ребенку чувство безопасности и ускоряет терапевтический процесс. Б. Левинсон обнаружил, что применение анималотерапии оправданно в работе с необщительными, ско-

СПОРТИВНІ ТАНЦІ, ЯК ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Борисова О.В.....	37
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ Валевська Л.О.....	38
АНИМАЛОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Волицкая И.....	39
ФУНКЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Вороновская А.А.....	40
РАЗРАБОТКА СПОСОБА ОЦЕНКИ, ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И СТРЕССЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД Галимова Г.Ф.....	42
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ Голубович І.А.....	43
ВИКОРИСТАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ОНАХТ Гончарук Г.В.....	44
ПРОБЛЕМИ БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ У СФЕРІ ТУРИЗМУ Димань Н.О.....	45
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ХАРЧОВИКІВ Друмова К.І.....	46
ВИКОРИСТАННЯ ПРОСА ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ Калаянова В.В.....	47
ПОЛУЧЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА БИОПОЛИМЕРНЫХ ИММУНОТРОПНЫХ КОМПЛЕКСОВ Капустян А.И., Силенко М.С.....	48
НЕОБХІДНІСТЬ РОЗРОБКИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ І ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ Каржевська О.М.....	50
ОПТИМІЗАЦІЯ РЕЖИМІВ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Карплюк А.М.....	51
МЕДИЧНИЙ ТУРИЗМ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ Карплюк А.М.....	52
ОСНОВНЫЕ РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ Коваленко А.В.....	53