

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
ПРОМИСЛОВО-ТОРГІВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАВО**



SINCE **Ξ** 1822  
**ШАВО**

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

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



**5-6 листопада 2013 року**

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  
наук, професори:

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,  
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,  
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно

доктор техн. наук., доцент  
доктори наук, ст. наук. співр.  
кандидати наук, доценти

О.Б. Ткаченко  
О.О.Коваленко, Л.А. Осипова  
В.О. Буданов, О.В. Дишкантюк,  
М.М. Зацеркляний, С.В. Котлік,  
С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова

Технічний редактор

Т.С. Лозовська

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

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2013. — 273 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 3.09.2013 р., протокол № 1

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

**РОЗДІЛ 2**  
**МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ЖИТТЯ МОЛОДІ**

Слід зазначити, що правильно підібрана система вегетаріанського харчування є корисною для підтримки здоров'я молоді. Але доцільність такої системи повинна визначатись окремо в кожному випадку.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Лисюк В.М.

## **ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ**

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

Однією з найбільш актуальних проблем, що постали перед людством на межі третього тисячоліття є забезпечення оптимального стану харчування населення. Актуальність проблеми зумовлена тим, що саме харчування виступає тією важливою передумовою, від якої значною мірою залежить формування здоров'я населення.

Досвід багатьох країн світу переконливо свідчить, що послідовна комплексна державна політика в галузі харчування, спрямована на забезпечення всіх груп населення повноцінним, раціональним харчуванням, дає позитивні результати в зниженні рівня захворюваності і поліпшення показників здоров'я населення.

В Україні актуальність проблем, пов'язаних з якістю та характером харчування, визначається низькою спроможністю більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування. Більш як половина випадків передчасної смерті (до 65 років) чоловіків і жінок зумовлені хворобами, пов'язаними з неправильним харчуванням.

Вирішити проблему харчування населення в Україні можливо за умов забезпечення раціонального збалансованого харчування усіх верств населення, особливо підростаючого покоління, шляхом забезпечення відповідності харчових продуктів вимогам безпечності для здоров'я людини; забезпечення повноцінності харчування.

Повноцінне раціональне харчування, як доведено світовим досвідом і численними науковими дослідженнями, є фундаментом профілактики багатьох неінфекційних захворювань. Доведено, що рівень здоров'я на 50 % залежить від соціально-економічних умов і способу життя, найважливішою складовою якого є харчування.

Надмірне нераціональне харчування і недостатня фізична активність є провідними причинами основних неінфекційних захворювань (хвороб системи кровообігу, діабету, певних типів раку), а також зумовлюють значну частку глобального тягаря хвороб, інвалідності і смерті. Доведено, що поширеність провідних хронічних дегенеративних захворювань корелює з надмірним споживанням калорій за рахунок тваринних жирів і простих вуглеводів, з недостатнім використанням вітамінів, поліненасичених жирних кислот і харчових волокон. Встановлено також, що ризик смертності у молодому віці як чоловіків, так і жінок, збільшується пропорційно збільшенню маси тіла.

Через нераціональне харчування відбувається втрата 4,5 % здорових років життя внаслідок передчасної смертності та інвалідності.

Світовим досвідом доведено, що нераціональне та незбалансоване харчування є одним з найважливіших факторів ризику у виникненні серцево-судинних захворювань, раку, різних форм діабету, остеопорозу, карієсу, ожирінножиріння, виснаження та інших патологічних станів.

З огляду на значущість здоров'я населення у контексті суспільно-економічного розвитку і безпеки країни, важливим завданням у сфері збереження і зміцнення громадського здоров'я та забезпечення майбутнього України, є вдосконалення державної політики у сфері харчування населення та забезпечення раціонального збалансованого харчування, особливо підрастаючого покоління.

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

**Лисицина Ю.В., студентка 4 курсу факультету ХЕТОП  
Національний університет харчових технологій, м. Київ**

Харчування є одним з основних чинників, що впливає на правильний та здоровий розвиток організму. Вчені все більше приходять до висновку, що саме здорове харчування – це шлях до здорового життя та довголіття людини. На даний час на світовому ринку налічується більше 100 000 різних харчових продуктів. Поза всяким сумнівом, внесок їжі в стан здоров'я людини перевищує ефект всіх використовуваних протягом життя лікарських препаратів. Повноцінне за кількістю і якістю харчування поряд з іншими умовами соціального середовища забезпечує оптимальний розвиток людського організму, його фізичну та розумову працездатність, витривалість і широкі адаптаційні можливості. Повноцінне харчування з оптимальним вмістом харчових речовин сприятливо впливає на імунобіологічний статус організму і підвищує його опірність до інфекційних, токсичних і шкідливих фізичних чинників.

Кожна людина повинна усвідомлювати, що правильне харчування – це відкриті двері в здорове майбутнє. Стан здоров'я дорослої людини багато в чому визначається якістю харчування саме в дитячому віці, коли відбувається бурхливий ріст організму і обмінні процеси в ньому перебігають найбільш інтенсивно. При цьому правильно розроблене й професійно організоване харчування дитини забезпечує нормальний фізичний розвиток, запобігає багатьом хронічним захворюванням, формує адаптаційні механізми.

Сучасний школяр чи студент, на думку лікарів-дієтологів, повинен вживати їжу не менше чотирьох разів на день, причому на сніданок, обід і вечерю неодмінно має бути гаряча страва. Для організму, що росте, обов'язкове молоко, сир, кисломолочні продукти – джерела кальцію та білка. Дефіцит кальцію і фосфору також допоможуть поповнити рибні страви. Як гарнір краще використовувати не картоплю чи макарони, а тушковані або варені овочі (капусту, буряк, цибулю, моркву, боби, часник). За день школярі та студенти повинні випивати не менше півтора літри рідини, але не солодкої газованої води, а чистої питної, а також фруктових або овочевих соків. Кожний харчовий продукт має особливості, пов'язані з його хімічним складом. Розрізняють продукти рослинного і тваринного походження. Рослинна їжа переважно має у своєму складі багато вуглеводів і мало білків. Тваринні продукти, навпаки, містять багато білків, а вуглеводи в них практично відсутні.

На жаль, не кожен школяр чи студент може нормалізувати свій режим харчування, а це може призвести до багатьох захворювань в першу чергу шлунково-кишкового тракту. З метою профілактики та лікування таких хвороб потрібно замінити хімічні препарати на продукти оздоровчої дії. Такі продукти мають включати великий вміст клітковини, вітаміни групи В, РР та Е, мінеральні речовини: кальцій, кремній, магній, марганець, хром, фосфор, цинк і селен природного походження. Створення нового

ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ВЖИВАННЯ ПИТНОЇ ВОДИ, ЗАБРУДНЕНОЇ НІТРАТ-ІОНАМИ Малюченко Ю.С.....	55
ОГЛЯД РИНКУ ПРЕПАРАТІВ ДЛЯ БОРОТЬБИ ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ Сєногонова Г.І.....	56
НАПИТКИ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ В ПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ Крукович О.В.....	57
ПРОСТОРОВО-ТЕРИТОРІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗАХВОРЮВАНOSTI НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ Ярьоменко С.Г.....	58
РЕАКЦІЇ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА У ДІТЕЙ ІЗ ХРОНІЧНИМ ГАСТРИТОМ Ласюк К.В.....	59
ВЕГЕТАРІАНСТВО В СИСТЕМІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Бондаренко О.М.....	60
ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ Валевська Л.О.....	61
СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ Лисицина Ю.В.....	62
СТАБИЛЬНОСТЬ ИММОБИЛИЗОВАННЫХ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ФЕРМЕНТОВ ПО ОТНОШЕНИЮ К ИОНАМ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ Силенко М.С.....	63
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ Яготін Р.С.....	64
ПРОБЛЕМА НАДМІРНОГО СПОЖИВАННЯ ЦУКРУ Литвин Я.С.....	65
ОБГРУНТУВАННЯ ТЕРМІНУ ЗБЕРІГАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРОДУКТУ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ Варфоломєєва О.А.....	66
ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Оганезова К.В.....	67
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ Потамошнієва О.М., Сінопальнікова Н.М., Туренко Н.М.....	68
РОЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ СПОЖИВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ Каркачова Н.К.....	70

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**VI Всеукраїнської науково-практичної конференції**  
**молодих учених та студентів**  
**з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового способу життя у молоді»**  
**5-6 листопада 2013 року**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров  
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц  
канд. техн. наук, доц. О.М. Кананихіна  
Технічний редактор Т.С. Лозовська

Підписано до друку 03.09.2013 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848