

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



SINCE **Ξ** 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:

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,

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

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

## **ВИКОРИСТАННЯ ЕФІРНИХ ОЛІЙ У ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ**

**Куренкова О.О., асистент кафедри ТМЖіПКЗ  
Одеська національна академія харчових технологій**

Ефірними оліями прийнято називати суміші летких, ароматних речовин, що утворюються в рослинах. Головною складовою частиною ефірних олій є терпени і їхні похідні, рідше – ароматні й аліфатичні сполуки. За основу класифікації ефірних олій приймаються головні цінні компоненти, що є носіями запаху даних олій та мають біологічну активність. Ефірні олії та їхні компоненти застосовуються переважно для ароматизації харчових продуктів, напоїв, виробів побутової хімії, у фармацевтичній промисловості, у медицині і аромотерапії. Але не всі знають чудотворний вплив ефірних олій на організм людини. Наприклад, при ангіні, фарингіті або тонзиліті допомагають ефірні олії герані, евкаліпта, лаванди, лимона, м'яти, ромашки лікарської, сосни, туї, чебрецю. При захворюванні на грип чи ГРВІ допомагають ефірні олії апельсина, арніки, гвоздики, дягелю, евкаліпта, імбиру, кедра, кипариса, лаванди, лимона, меліси, м'яти, полину, розмарину, ромашки лікарської, сосни, цибулі, часнику, чебрецю.

Дія ефірних олій на наш організм дуже різноманітна. Перш за все, вони сприяють зменшенню наслідків стресу. Такі олії, як рожева, лавандова, жасминова, масло апельсина, іланг-ілангу і бергамота допомагають зняти напругу і розслабляють нервову систему.

Наступний аспект дії ароматичних масел – нормалізація обмінних процесів у організмі. З такою метою добре використовувати масло грейпфрута, лимона, імбиру, розмарину, кардамону, кипариса і герані. Дані ефірні масла сприяють зниженню ваги ще й тому, що позбавляють організм від зайвої рідини.

Ще одна важлива властивість ефірних олій: вони не просто допомагають знизити вагу, але і роблять це якісно. На жаль, часто буває так, що після позбавлення від зайвих

кілограмів наша шкіра обвисає, і з'являються розтяжки. Ароматичні масла додають нашій шкірі тону, допомагають уникнути неприємних наслідків, викликаних схудненням, і ефективно борються з целюлітом. Найбільш підходять для шкіри олії апельсина, анісу, грейпфрута, іланг-ілангу, жасмину, лимона, кипариса, пачулі і мандарина.

Олія апельсина теж добре сприяє зниженню ваги, поліпшуючи роботу кишечника і виводячи токсини. Це масло також використовується для масажу і додавання у ванну.

Ванни з ефірними маслами взагалі вважаються найбільш ефективним і приємним способом використання ароматерапії. Найбільш дієвими для схуднення вважаються олії бергамоту, лимона, грейпфрута, лемонграсу, лаванди, розмарину, пачулі, мандарина і герані. Слід також пам'ятати, що це сильний засіб, і його можна використовувати тільки в дуже невеликих кількостях, інакше можна отримати роздратування шкіри.

Що стосується позбавлення від розтяжок із допомогою олії, то найефективнішим для цієї мети вважається олія грейпфрута: якщо втирати його в шкіру регулярно, то розтяжки стануть набагато менш помітними, і можуть навіть зовсім зникнути, якщо вони не дуже застарілі. Схуднути можна, не тільки наносячи олії на шкіру, або додаючи в ванну, а й просто вдихаючи їх, оскільки вони можуть допомогти знизити апетит.

Ароматерапія має і протипоказання, про які теж слід знати: вагітність, індивідуальна непереносимість, а також використання на сонці – наприклад, олії апельсина. Застосування ефірних олій для схуднення не вимагає великих фінансових і тимчасових витрат, а результати дає просто дивовижні. Купуючи ароматичні масла, перевіряйте їх натуральність, і ваші очікування не будуть обмануті.

Окрім наведених методів, у арсеналі ароматерапії є ще дуже багато інших ефективних і швидкодієвих. Однак слід зауважити, що позитивного результату можна досягнути лише в разі застосування високоякісних ефірних олій.

Науковий керівник – д-р техн. наук, професор Ткаченко Н.А.

## **ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОЗРОБКИ МАЙОНЕЗІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ**

**Маковська Т.В., аспірант кафедри ТМЖ і ПКЗ,  
Гресько І.Г., студент ОКР «Магістр» факультету ТтаЕХПтаПКЗ  
Одеська національна академія харчових технологій**

Концепція здорового харчування, а також вимоги науки про харчування створюють необхідність нового підходу до вдосконалення складу, властивостей, технологій харчових продуктів, які повинні задовольняти потреби організму людини в основних харчових речовинах і енергії, а також сприяти профілактиці захворювань, зберігаючи здоров'я і довголіття.

Найважливішим критерієм приналежності продукту до категорії функціональних є вміст у певній кількості в його складі функціональних інгредієнтів, які здійснюють науково обґрунтований і встановлений позитивний ефект на одну або кілька фізіологічних функцій організму.

Важливим завданням вітчизняної олійно-жирової промисловості є створення емульсійних продуктів функціонального призначення, що забезпечують здоров'я лю-

НОВІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ, ЗБАГАЧЕНІ ЖИРНОЮ КОРИАНДРОВОЮ ОЛІЄЮ Калина В.С., Луценко М.В.....	148
ВИКОРИСТАННЯ ЕФІРНИХ ОЛІЙ У ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ Куренкова О.О.....	149
ОСНОВНІ НАПРЯМКИ РОЗРОБКИ МАЙОНЕЗІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ Маковська Т.В., Гресько І.Г.....	150
СПОСОБИ ОТРИМАННЯ ТА ВИДИ ЛЛЯНОЇ ОЛІЇ Ніконова І.С.....	151
РАЗРАБОТКА НОВЫХ ВИДОВ ПРОДУКТОВ ДЛЯ МОЛОЧНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ Павлистова Н.А., Шингарева Т.И.....	153
ПЕРСПЕКТИВИ СТВОРЕННЯ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ Окуневська С.О.....	154
М'ЯКИЙ СИЧУЖНИЙ СИР З ПРОБІОТИЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ Скрипніченко Д.М.....	155
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІТАМІНІЗАЦІЇ КУПАЖОВАНИХ РОСЛИННИХ ОЛІЙ Котляр Є.О.....	156
ПРОДУКТЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ РАЦИОНА ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ Джугова Т.В.....	157
ВПЛИВ ФРУКТОВИХ ТА ОВОЧЕВИХ ПОРОШКІВ НА МОДЕЛЬНІ СИСТЕМИ В ТЕХНОЛОГІЇ ЗБИВНИХ СОЛОДКИХ СТРАВ Іваненко О.....	158
ПРОДУКТИ ДЛЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ Болгова Н.В.....	159
КОРІННЯ ПАСТЕРНАКУ ЯК ДЖЕРЕЛО КОРИСНИХ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН У ОЗДОРОВЧОМУ ХАРЧУВАННІ Голінська Я.А.....	160
АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ В ХАРЧУВАННІ УКРАЇНЦІВ Войтенко А.В.....	162
ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ГЕНЕТИЧНО МОДИФІКОВАНИХ ОРГАНІЗМІВ В ОЗДОРОВЧОМУ ТА ЛІКУВАЛЬНОМУ ХАРЧУВАННІ Зінченко А.....	163
ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕРМІЗАЦІЇ МОЛОЧНО-РОСЛИННИХ ДЕСЕРТІВ Золовська О.В., Жмудь А.В.....	164