

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

**до 120-річчя Одеського національного  
технологічного університету**

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

**6 жовтня – 8 жовтня 2022 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 ,  
О.О. Коваленко, Л.М. Тележенко,  
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,  
О.Б. Ткаченко  
Л.В. Іванченкова, Н.А. Добрянська  
А.В. Макаринська  
А.О. Соловей  
О.Л. Гаркович.  
Ю.К. Корнієнко  
Л.В. Агунова, О.В. Макарова,  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори  
доктор техн. наук, доцент  
канд. істор. наук, доцент  
канд. біол. наук, доцент  
канд. фіз-мат. наук, доцент  
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,  
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

### **Одеський національний технологічний університет**

Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. Одеса: ОНТУ, 2022. С. 326.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради  
від 9 листопада 2022 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

## Literature

1. Ткаченко, О. Б., Каменева, Н. В., Тітлова, О. О., Верхівкер, Я. Г., Солоницька, І. В., Солецька, А. Д., & Манолі, Т. А. (2020). Основи сенсорного аналізу харчових продуктів.

2. Гладкий, Ф. Ф., Тимченко, В. К., Некрасов, П. О., Федякіна, З. П., Куниця, К. В., & Мольченко, С. М. (2018). Сенсорний аналіз харчових продуктів.

3. Рогова, Н. В., & Робакова, С. С. (2019). Харчова і біологічна цінність соків, їх дія на організм людини та їх значення в харчуванні.

Scientific supervisors Ph.D., Associate Professor, Manoli T.A.,  
Ph.D. Associate Professor T.I. Nikitchina,  
Ph.D. Associate Professor Miroshnichenko O.M

## ТРЕНД ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

**Банкова Ю.А., студентка III курсу факультету ІТХІРГБ  
Одеський національний технологічний університет,  
м. Одеса**

Бути здоровою людиною – це мистецтво, а вміння користуватися шаленим потоком інформації з приводу трендів здорового харчування – вершина цього мистецтва. Навчитися бути творцем власного здоров'я та гарного самопочуття і настрою – це головна задача сучасної людини з високим інтелектом.

Правильне харчування – модна тенденція в житті людей, що дозволяє смачно харчуватися і при цьому бути здоровим, а тіло підтримувати у формі. Але міняти спосіб життя треба поступово, щоб не зашкодити.

За статистикою, в Україні дві третини всіх хвороб є наслідком неправильного харчування.

Як сказав Гіппократ: "Нехай їжа буде вашими ліками, а не ліки – вашою їжею". Попри те, що це твердження суперечливе, суть його сьогодні справді важлива – їжте продукти, які живлять вас як фізично, так і розумово.

Сьогодні тренд на здорове харчування перестає бути просто захопленням, а підхід до вибору продуктів стає все більш усвідомленим. Тепер усі ми ретельніше вивчаємо склади, звертаємо особливу увагу на функціональність продукту, дизайн та зручність упаковки. І, звісно ж, з цікавістю слідкуємо за світовими трендами, які все активніше закріплюються у нашому повсякденному житті.

Молоде покоління готове платити більше за органіку, усвідомлений вибір і “те, що не зашкодить”. У побуті з’явився термін “гіпер-локал” – підтримка місцевого продовольства стає не лише тенденцією, а й необхідністю через порушення ланцюжка постачання. Зараз тренди в правильному харчуванні приблизно такі:

- видалення обробленої та рафінованої їжі з технічних карт ресторанів;

- орієнтир на локальну їжу та продукти за сезоном;
- продукція дрібних фермерських господарств;
- перегляд порцій: від кількості – до поживної цінності;
- помітне виділення вегетаріанських та веган-позицій.

Люди почали ретельніше вибирати, як правильно харчуватися, які саме продукти підходять саме їм, як харчуватися збалансовано та ін. Стали уважно ставитися до того, що вони споживають, коли і як. Все це викликає певні зміни у сфері харчування, тому ми бачимо появу нових трендів ринку здорового харчування. Частина ресторанів вводить більше рослинних страв як позицію основного меню, поряд із птицею, сирами та рибою. Мова не тільки про овочі та зелень: у фокусі уваги – старі та нові злаки, десятки сортів бобових та коренеплодів. Рослинні страви – це одна з основних тенденцій ринку здорового харчування у 2022 році..

Фокус у 2022 буде спрямований на ментальне здоров’я та роботу з тілом та свідомістю, у тому числі через їжу та напої. Експерти з психічного здоров’я пояснюють, що стан емоційного, фізичного та розумового виснаження, викликаний надмірним і безперервним стресом, продовжує зростати. Саме тому зростає попит на продукти та добавки, які допомагають впоратися зі стресом та вигоранням, на рослинні компоненти, трави та адаптогени.

При виборі продуктів харчування варто віддати перевагу натуральним продуктам, що не піддавалися переробці: м’ясу, молочним продуктам, овочам, фруктам, зелені, кашам. Однією з найважливіших засад збалансованого харчування є те, що раціон має бути багатим і різноманітним, аби забезпечити всі потреби організму в білках, жирах, вуглеводах і мікронутрієнтах. Не менш важливим є об’єм їжі, яку споживаємо. Для кожної людини він різний і залежить від багатьох чинників, проте важливо пам’ятати, що енергетична цінність (ккал) повинна відповідати енергетичним витратам організму.

І звичайно, потрібно дотримуватися режиму харчування: їсти в один і той самий час, не переїдати, не їсти за 2-3 години перед сном і споживати достатню кількість води.

Харчування є головним постійним фактором впливу на здоров’я дітей та дорослих. Збалансоване здорове харчування утримує

ризик захворювань на мінімально можливому рівні. Вже сьогодні ефективні інформаційні, освітні та законодавчі програми та інтервенції мають бути створені та реалізовані для усунення недоліків у харчуванні українців різного віку.

Науковий керівник - канд.тех.наук,  
доцент Атанасова В.В.

## **ЙОДОВМІСНА ДОБАВКА ПАСТИ З ЛАМІНАРІЇ У СТРАВИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА**

**Вітенко О.В., студентка IV курсу факультету ІТХіРГБ  
Одеський національний технологічний університет,  
м. Одеса**

Якісне харчування є однією з найважливіших умов здоров'я людини. Дотримання правил здорового харчування дає можливість людині подовжити тривалість життя та працездатність. За останні роки екологічна ситуація в Україні призвела до того, що більшість населення, не отримуючи достатньої кількості біологічно активних речовин, мають захворювання серцево-судинної системи, гормональної системи, онкологічні та інші. Нині все частіше українці в результаті дефіциту йоду отримують хвороби щитовидної залози.

Йод – незамінний мікроелемент для людини. Він необхідний для синтезу гормонів щитовидної залози, які керують процесами розвитку та функціонування головного мозку та нервової системи, підсилюють метаболічні процеси в організмі. Для утворення достатньої кількості гормонів необхідне достатнє надходження йоду до організму людини. За рекомендаціями ВООЗ щоденна потреба людини в йоді залежить від віку та фізіологічного стану і становить: 90 мкг – для дітей до 5 років; 120 мкг – для дітей з 5 до 12 років; 150 мкг – для дітей з 12 років і дорослих; 250 мкг – для вагітних і жінок, які годують. Нажаль вміст йоду у звичайних харчових продуктах невеликий – 1-15 мкг/100 г. Вирішити проблему йододефіциту у населення України можливо шляхом збагачення харчових продуктів йодом. Але для функціонального стану щитовидної залози необхідна певна органічнозв'язана форма йоду, яка знаходиться у водоростях. Так, морські водорості містять від 150 до 280 мкг/100 г йоду і являються потужним природним його джерелом.

Морські водорості є найбільш цінною сировиною для отримання біологічно активних добавок. Адже до хімічного складу

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПЛАВАННЯ – НАЙКРАЩИЙ ВИБІР НА ШЛЯХУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ<br>Рябков В.О. ....                                               | 42 |
| ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО<br>Саркісян К.Ю. ....                              | 44 |
| АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ<br>Чернявська Л.В. ....                    | 46 |
| <b>РОЗДІЛ 2 – ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ</b> .....                      | 49 |
| <b>ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ</b> .....                                                                    | 50 |
| METHODOLOGY OF SENSORY ANALYSIS IN DETERMINING THE QUALITY OF FRUIT JUICES FOR "HEALTH FOOD" RESTAURANTS<br>Yu.I. Dotsenko ..... | 50 |
| ТРЕНД ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ<br>Банкова Ю.А. ....                                                                                  | 52 |
| ЙОДОВІСНА ДОБАВКА ПАСТИ З ЛАМІНАРІЇ У СТРАВИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА<br>Вітенко О.В. ....                         | 54 |
| ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ<br>Галушко О. ....                                                                                 | 56 |
| ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ НАССР - ГАРАНТІЯ ЯКОСТІ ХАРЧОВОЇ ПРОДУКЦІЇ<br>Георгі Д. ....                                                | 57 |
| КОРИСТЬ ТУРЕЦЬКОГО МЕДУ І ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ У ТУРИЗМІ<br>Градовська А.М. ....                                                    | 60 |
| РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ СМУЗІ З НЕТРАДИЦІЙНОЇ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ<br>Грищенко Р.О. ....                                               | 62 |