

**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

ПРОДУКТЫ С ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ

**Райлян Ю., студентка V курса факультета ИТПРОиТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г.Одесса**

Основой профилактического питания является рациональное питание, построенное с учетом метаболизма ксенобиотиков – чужеродных соединений в организме человека, а также роль отдельных компонентов пищи, оказывающих защитное действие от вредных физических или химических факторов.

Назначение профилактического питания – повышать защитные силы организма благодаря специфической направленности действия, что обусловлено присутствием или дополнительным введением компонентов, восполняющих дефицит биологически активных веществ, нейтрализующих вредные вещества и выводящие их из организма.

Профилактическое питание постоянно совершенствуется, т.к. в природе нет универсального детоксицирующего пищевого вещества. Трудность разработки продуктов с профилактическими свойствами связана еще и с тем, что на человека воздействует одновременно несколько вредных факторов. В основе разработки продуктов для профилактических рационов лежат следующие принципы: необходимость задержать поступление вредных веществ из пищеварительного канала внутрь организма; ускорить выведение вредных веществ из организма; повысить общую устойчивость организма к воздействию вредных веществ; ускорить или замедлить метаболизм токсических веществ.

Для разработки продуктов с такими свойствами необходимо глубокое теоретическое изучение механизма воздействия на организм отдельных вредных веществ и разных их комбинаций. Некоторые пищевые вещества натуральных продуктов питания обладают выраженными профилактическими свойствами, например, свойством связывать вредные вещества и тем самым задерживать их поступление из пищеварительного тракта во внешнюю среду организма обладают пектиновые вещества. Известно также свойство пектина ограничивать всасывание радиоактивного стронция из пищеварительного канала. Серосодержащие аминокислоты и соли магния выводят из организма некоторые яды. В профилактическом питании широко используются антагонистические взаимоотношения между пищевыми веществами и ядами, например, токсическое

влияние молибдена полностью устраняется при включении в рацион солей меди, а избыток стронция нейтрализуется избытком кальция.

Одним из самых эффективных, доступных и распространенных веществ с ярко выраженными профилактическими свойствами является пектин и пищевые волокна, содержащийся в достаточном количестве в растительном. Защитное действие пектинов объясняется их способностью вместе с другими пищевыми волокнами улучшать перистальтику кишечника, способствуя более быстрому выводу всех токсичных веществ. Хорошо известные полезные свойства этих составляющих позволяют рекомендовать использование в питании традиционных и широко распространенных пектиносодержащих продуктов: свеклу столовую, печеные яблоки, абрикосы, сливы, редис, баклажаны, тыкву, морковь, капусту, как в натуральном виде, так и в виде различных блюд.

В связи с этим актуальной задачей для профилактического питания является разработка технологий производства пектиносодержащих продуктов с сорбционными и нутритивными свойствами.

Научный руководитель – канд. техн. наук, доцент Салавелис А.Д.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАПТОГЕНОВ В СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ

**Константинов Д.М., студент V курса факультета ИТПРОиТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г.Одесса**

Здоровое питание является необходимым условием обретения и поддержания хорошей спортивной формы. Организм спортсмена испытывает повышенную потребность в дополнительной энергии. Общих жестких правил относительно питания спортсмена не существует – в таких случаях руководствуются традиционными общими рекомендациями. Понятие сбалансированной диеты включает в себя не только богатый выбор разнообразных продуктов из всех основных пищевых групп, но и правильное их соотношение. Но в первую очередь спортсменам необходимо увеличивать поступление энергии в организм, именно поэтому в последние годы все большее внимание уделяют адаптогенам, в частности фитоадаптогенам – средствам, ускоряющим процессы восстановления организма и способствующим достижению высоких спортивных результатов.

Согласно условной классификации существуют биологически активные природные вещества и классические фитоадаптогены, или «полифенольные адаптогены» (женьшень, лимонник, облепиха, левзея, элеутерококк, золотой корень и т.д.). Применение адаптогенов позволяет организму приспособиться к таким неблагоприятным факторам внешней среды, как холод, жара, ионизирующая радиация, недостаток кислорода (гипоксия), большая физическая нагрузка. Повышая приспособляемость организма к большим физическим нагрузкам, адаптогены способствуют росту спортивных результатов. Адаптогены повышают мышечную силу и в большей степени силовую выносливость. Ускоряется восстановление организма после физических нагрузок. Организм начинает в большей степени окислять молочную и пировиноградную кислоты, которые являются основными «токсинами усталости». Под действием адаптогенов организм быстрее справляется с посттренировочным ацидозом – сдвигом рН крови в кислую сторону.

ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВЛЕННОГО ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ СОМО В ПРОИЗВОДСТВЕ БЕЛКОВОГО ТЕРМОКИСЛОТНОГО ПРОДУКТА Шингарева Т.И., Павлистова Н.А.....	208
ДИЕТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ: ПОЛЬЗА И ВРЕД Парфинович К.В.....	209
ПЕРСПЕКТИВЫ РАСШИРЕНИЯ АССОРТИМЕНТА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ Парфинович К.В.....	210
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ КАРТОПЛІ В ТЕХНОЛОГІЯХ ВІТАМІНІЗОВАНИХ ПРОДУКТІВ Писарев М.Г.....	212
ВИКОРИСТАННЯ ПОРОШКУ З ЛИСТЯ ВОЛОСЬКОГО ГОРІХА ТА БОРОШНА «ЗДОРОВ'Я» У ВИРОБНИЦТВІ БОРОШНЯНИХ КОНДИТЕРСЬКИХ ВИРОБІВ Поп Т.М.....	213
РОСЛИННІ ДЕСЕРТИ ЗІ ЗБАЛАНСОВАНИМ ЖИРНОКИСЛОТНИМ СКЛАДОМ Поплавська С.О.....	214
МОРОЖЕНОЕ КАК БЛЮДО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Пришебельская А.В., Харьковская А.П.....	215
ЗМІНА ХАРАКТЕРИСТИК ФАРШУ ЗАЛЕЖНО ВІД КОНЦЕНТРАЦІЇ МАГНІЮ ТА ЗАЛІЗА У ТЕХНОЛОГІЧНІЙ ВОДІ Пронькіна К.В.....	216
СУПИ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ХАРЧОВОГО РАЦІОНУ Пушка О.С.....	217
ПРОДУКТЫ С ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ Райлян Ю.....	218
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАПТОГЕНОВ В СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ Константинов Д.М.....	219
ГЕЛЕВІ ПРОДУКТИ – ПЕРСПЕКТИВНА ФОРМА ХАРЧУВАННЯ Райчук Н.М.....	220
СУЧАСНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я, ЯКІСТЬ ЖИТТЯ Рудь У.М., Тиха К.Ф.....	221
РОЗРОБКА ПАРАМЕТРІВ ПОПЕРЕДНЬОЇ ОБРОБКИ РАПАНИ ЧОРНОМОРСЬКОЇ В ТЕХНОЛОГІЇ КУЛІНАРНИХ ВИРОБІВ Рибалка А.Ю., Ковальчук А.В.....	223

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