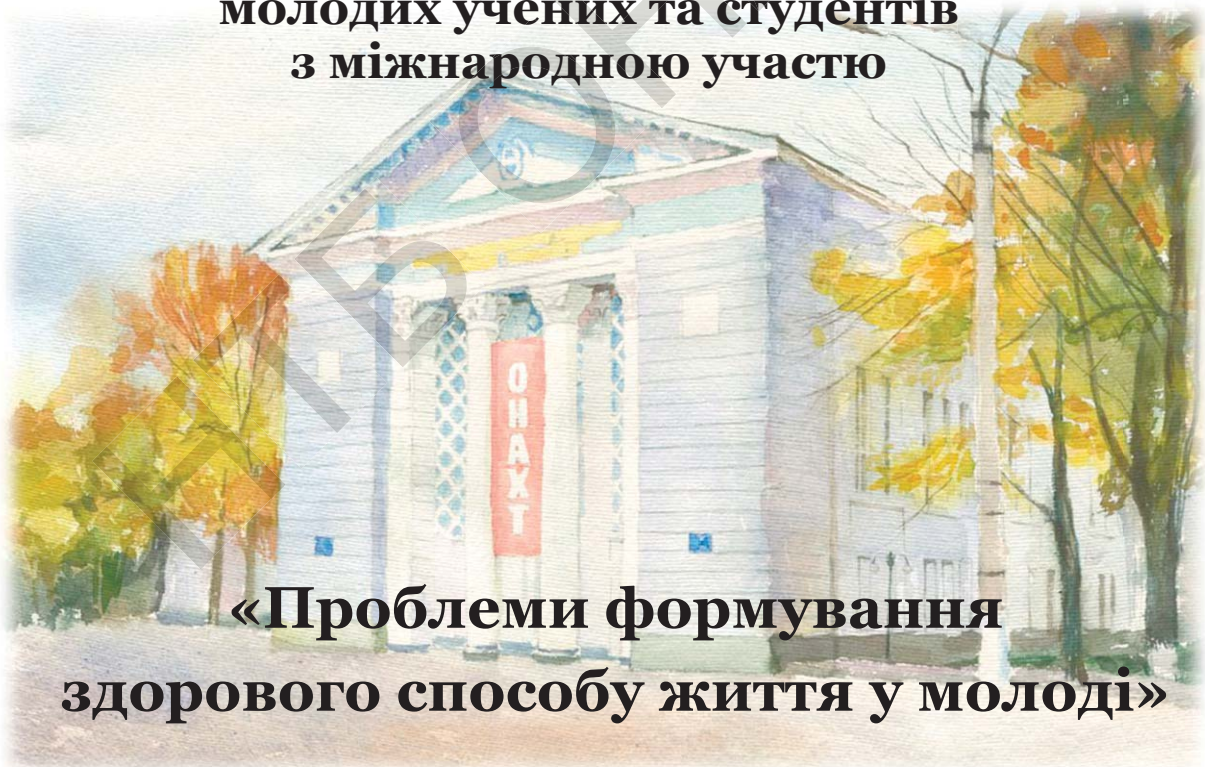


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4 жовтня - 6 жовтня 2018 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, Л.А. Осипова, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

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,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

РОЗДІЛ 3
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ

ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

Страви мають солодкий смак завдяки вмісту різних цукрів: цукрози, глюкози, фруктози. Проте слід пам'ятати, що середня потреба дорослої людини в цукрах не повинна перевищувати добову норму споживання (Додаток Б), тому що надмірне споживання призводить до відкладання жиру, підвищення рівня холестерину в крові та інших негативних явищ.

Бджолиний мед є одним з основних постачальників біологічно активних речовин, в якому міститься понад 100 фізіологічно активних компонентів. Створення нового виду продукту на основі раціонального комбінування кисломолочного сиру і натурального меду в значній мірі дозволить підвищити його харчову цінність і розширити асортимент молочно-рослинних десертів.

В складі меду виявлено близько 300 речовин і зольних елементів. В ньому концентрується весь склад нектару, збагачений виділеннями спеціальних залоз бджіл. Деякі компоненти утворюються в результаті хімічних реакцій у комірках стільників. Основною їх складовою частиною є цукри. Разом з іншими речовинами та елементами вони становлять в середньому 80 % загальної маси, решта припадає на воду.

Отже, розробка технології нових видів десертів спеціального призначення є доцільною на основі сиру кисломолочного, завдяки його хімічному складу, високій засвоюваності (95...98 %) та стимулюванні секреторної функції шлунку, підшлункової залози і низькому значенню глікемічного індексу.

КУЛЬТУРА ПОТРЕБЛЕННЯ ПИЩИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВ'Я

**Чернышева М.В., магистр I курса факультета ТВиТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

На сьогоднішній день стоить питання правильного харчування і культури споживання їжі. Хороше харчування – це правильно приготовлена збалансована їжа і крім правильного рецепту – це правильний прийом їжі, тобто дієта і режим харчування. Молодь за режимом харчування не слідкує і їсть, де попало, і як попало, в більшості випадків, і чим попало. Харчування молоді включає на сьогоднішній день наступні важливі фактори:

1. У молодих людей, проживаючих в сім'ї і перебуваючих під контролем батьків або найближчих родичів, збалансовані режими сну, роботи/навчання, відпочинку, харчування. Входячи в самостійну, студентську життя всі режими: харчування, відпочинку, фізичної активності порушуються. Хтось залишається фізично активним в зв'язі з роботою, спортом, способом життя. Але більшість молодих людей, перевантажених навчанням, перевантажених додатковою роботою – замикаються, починають вести малоподвижний спосіб життя, що негативно впливає на їх здоров'я і на харчування, тому що розриви в харчуванні, поступаючі в різний час, різними порціями висококалорійної їжі в вигляді перевантажених жирами, вуглеводами, наприклад майонезом, кетчупом, хот-догом, бургерів, шаурми і т.д., потім викликають проблеми з роботою кишечника, запори, дисбактеріоз, алергії і пр.

2. Харчування в плані балластних шкідливих (токсичних) і др. компонентів.

3. Воздействие рекламы на чрезмерное потребление продуктов быстрого питания, фаст-фуда, энергетических напитков, высокосахаросодержащих напитков, т.к. “Coca-Cola”, “Pepsi”, “Fanta”, “Sprite”, большое количество кофейного напитка из кофе автоматов и др. напитки. Идет обман мозга, идет обман поджелудочной железы, быстрый расход поступившего сахара с последующими провалами, что тоже плохо сказывается на питании, работе организма.

Очень актуальным на сегодняшний день стоит вопрос правильного питания, культуры потребления пищи. Молодежь, потребляет пищу с одновременным «потреблением информации» телефонов и смартфонов. Однако известный факт, что одновременное потребление пищи и выполнение другой отвлеченной работы – приводят к нарушению пищеварения, что сводит на ноль все качества хорошо приготовленной пищи. Мозгу задаются два противоположных задания, что приводит к концентрации работы мозга над точными движениями и идет сбой рефлекторной подачи акта и качества желания, выработке слюны, желудочного сока, кишечных ферментов. Мозг переключается на более важную задачу и идет подавление пищевых рефлексов, пища попадая в организм не получает должной обработки (измельчения, смачивания слюной, пропитывание желудочным соком, концентрации пищеварительных ферментов), что негативно сказывается на пищеварении. Отсюда можно сказать, культура приема пищи тоже играет немалую роль. Безусловно, в формировании культуры и правильности здорового питания играет семья. Она формирует психику ребенка, формирует личность. Из этого можно сделать вывод, что основными правилами здорового питания являются: культура воспитания, культура поведения, внутренняя самоорганизованность, качество поступающей пищи, режим питания.

Будьте здоровы и питайтесь правильно!

Научный руководитель – канд. техн. наук, доцент Палвашова А.И.

КОМБІНОВАНИЙ НАПІЙ З ПРЯНО-АРОМАТИЧНОЮ СИРОВИНОЮ

**Юденко О.А., магістр II курсу факультету ІТХРГіТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

В сучасному темпі життя правильно харчуватись молоді досить важко. По-перше, на приготування правильної здорової їжі потрібен час, а, по-друге, це ще й кошти, які в молодих людей не завжди є. Тому метою роботи було створити продукт, який би відповідав наступним вимогам: швидко готувався, інгредієнти були доступними, мав збалансований склад за біологічними та смаковими показниками і мав би широке профілактичне призначення.

Після проведення невеликого маркетингового дослідження в студентському середовищі з'ясували, що більшість молодих людей в якості корисного перекусу обрали б якісь напій. Для розробки нового продукту за основу взяли кисломолочні продукти.

Пити кефір завжди вважалось дуже корисним для здоров'я. Кефір є сумішшю основних бактерій, які допомагають у перетравленні білків, жирів, мінералів і лактози в кишечнику. Користь кефірного напою для здоров'я полягає в тому, що він допомагає

Павлюченко В.О.	104
ПРОДУКТ ПЕРЕРОБКИ ГРИБІВ З ІМОНОМОДЕЛЮЮЧИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ	
Петрищенко К.Р.	105
КАПУСТА НА СТОРОЖІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Проданова Г.О.	106
СУПИ-ПЮРЕ - ЯК ОСНОВА ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ	
Пушка О.С.	107
РОЗРОБКА РЕЦЕПТУРИ СМУЗИ «СТОП-КИСЛОТА» ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ КИСЛОТНОСТІ ШЛУНКУ	
Стоянова А.І.	109
ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНИХ ТА ШТУЧНИХ ЦУКРОЗАМІННИКІВ У ТЕХНОЛОГІЇ НИЗЬКОКАЛОРИЙНИХ ДЕСЕРТІВ	
Устименко О.	110
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В РОЗРОБЦІ ДЕСЕРТНИХ СТРАВ ФІЗІОЛОГІЧНОЇ ДІЇ	
Факір С.О., Золовська О.В.	111
КУЛЬТУРА ПОТРЕБЛЕННЯ ПИЦЦИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВ'Я	
Чернышева М.В.	112
КОМБІНОВАНИЙ НАПІЙ З ПРЯНО-АРОМАТИЧНОЮ СИРОВИНОЮ	
Юденко О.А.	113

**ТЕХНОЛОГІЯ МОЛОКА, ЖИРІВ
І ПАРФУМЕРНО-КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ**

СКРАБ НА ОСНОВІ ВИНОГРАДНОГО ПОРОШКУ З МІНЕРАЛЬНИМИ ЕКСФОЛІАНТАМИ	
Власюк К.В., Ульянов О.О.	116
РОЗРОБЛЕННЯ РЕЦЕПТУРИ СИРКОВОГО ВИРОБУ ЗІ ЗБАЛАНСОВАНИМ ЖИРОКИСЛОТНИМ СКЛАДОМ	
Гаврилова І.В.	117
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ОТРИМАННЯ КОНЦЕНТРАТІВ КОРОТКОЛАНЦЮГОВИХ ПЕПТИДІВ ТА ВІЛЬНИХ АМІНОКИСЛОТ, ЗБАГАЧЕНИХ ПРОБІОТИКАМИ	
Ганічева А.Ю.	118
ВЗГЛЯД НА КОСМЕТИЧЕСКИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА С ПОЗИЦІЇ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІЖИ	
Горкавченко Ю.К.	120
НАСІННЯ ЧІА ЯК КОМПОНЕНТ ФЕРМЕНТОВАНИХ НАПОЇВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ	
Дец Н.О., Климентьева І.О., Нетудихата К.О.	121

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, доц.
канд. техн. наук, доц. Н.М. Поварова

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848