

**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

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

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

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

СКІЛЬКИ І ЯКОЇ ВОДИ НЕОБХІДНО ПИТИ

**Блажко К.В., студентка II курсу факультету ТЗіЗБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Організм людини постійно втрачає воду протягом дня, в основному через сечу та піт, а також через звичайні інші функції організму. Щоб запобігти зневодненню, потрібно щодня отримувати достатню кількість води з напоїв та їжі.

Існує багато різних думок щодо того, скільки води потрібно випивати щодня. Медичні експерти зазвичай рекомендують випивати по вісім склянок води на день, що дорівнює приблизно 2 літрам води. Інші експерти вважають, що людині потрібно постійно пити воду протягом дня, навіть якщо немає відчуття спраги. Як і в більшості речей, це залежить від людини та особливостей організму.

Добова норма споживання води може також залежити від багатьох інших факторів:

1. Місце проживання, клімат. Людям, що мешкають в жарких, вологих або сухих місцях, в горах або на великій висоті, рекомендують споживати більшу кількість чистої питної води.

2. Харчування. Більше пити води також необхідно людям, в чий раціон входять кава, інші напої з вмістом кофеїну, багато солоні, гострі або солодкої їжі, але недостатня кількість свіжих овочів та фруктів.

3. Спосіб життя, активність. Якщо людина активна протягом дня, займається фізичними вправами, виконує будь-яку інтенсивну діяльність, багато ходить чи стоїть, також рекомендується споживати більше води, ніж тому, хто веде більш пасивний образ життя.

4. Стан здоров'я. При інфекції, гарячці, отруєнні, діареї та інших захворюваннях також потрібно пити більше води. Деякі ліки, такі як діуретики, також можуть спричинити втрату води.

Водний баланс є важливим для підтримання рівня енергії та роботи мозку. Навіть легке зневоднення може знизити фізичну працездатність. Втрата рідини на 1,5 % після фізичних вправ погіршує настрій і концентрацію та збільшує частоту головних болів. Відсутність води протягом 36 годин помітно впливає на втому, увагу та концентрацію, швидкість реакції та короточасну пам'ять. Клінічне дослідження за участю літніх здорових чоловіків показало, що втрата лише 1 % води в організмі зменшує їх м'язову силу та витривалість.

При зневодненні організм відчуває втому, при цьому знижується працездатність та порушуються процеси травлення і засвоєння їжі, також уповільнюється перебіг біохімічних реакцій. Вода

в організмі також грає важливу терморегулюючу функцію, тому без води неможливе регулювання теплообміну організму з навколишнім середовищем та підтримання постійної температури тіла.

Таким чином, легке зневоднення, викликане фізичними вправами або спекою, може негативно вплинути як на фізичну, так і на розумову працездатність.

Крім того, вживання великої кількості води має ряд інших переваг для здоров'я. Вживання води може призвести до незначного тимчасового прискорення метаболізму, а вживання її приблизно за півгодини до кожного прийому їжі може допомогти споживати менше калорій, контролювати апетит і підтримувати здорову вагу, особливо в поєднанні зі здоровим харчуванням.

Пити достатню кількість води необхідно для загального функціонування організму. В останні роки все частіше відзначаються функції води, які сприяють профілактиці багатьох захворювань, у тому числі онкологічних. Вважається, що чим більше води ми вживаємо, тим більше вона виводиться, а з нею і хвороботворні організми, продукти їхньої життєдіяльності, токсини та канцерогенні речовини. Недавні дослідження показали, що збільшення споживання води може допомогти запобігти повторним інфекціям сечовивідних шляхів і сечового міхура. Споживання великої кількості рідини знижує ризик утворення каменів у нирках, а також призводить до кращого зволоження шкіри.

Підтримання водного балансу має важливе значення для людського організму. З цієї причини тіло має складну систему контролю того, коли та скільки ви п'єте. Коли загальний вміст води опускається нижче певного рівня, виникає спрага. Цей процес ретельно врівноважений певними механізмами, подібними до дихання.

Важливе значення має якість води, яку ми споживаємо. В Україні якість води регламентується Державними санітарними нормами та правилами «Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною» (ДСанПіН 2.2.4-171-10). Згідно із зазначеним документом, вода за своїми органолептичними, фізико – хімічними та мікробіологічними показниками повинна відповідати визначеним нормам.

Отже, вода є важливою для нормального функціонування всіх органів і систем та для комфортного і здорового способу життя людини. Добова необхідна кількість води для конкретної людини залежить від багатьох факторів.

Науковий керівник – доктор філософії,
ст. викладач Новосельцева В.В.

ПРОЕКТ БУДІВНИЦТВА ВИНОРОБНОГО ПІДПРИЄМСТВАТИХИХ ВИН В УМОВАХ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ Трофименко В.О.	172
КРАФТОВИЙ ФРУКТОВИЙ ЛАГЕР – ТРЕНД СЬОГОДЕННЯ Шаталов А.О.	175
МЕДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ВИННИХ ДЕГУСТАЦІЙ Яблокова А.А.	177
РОЗДІЛ 6 – ВОДА ТА СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЕКОЛОГІЇ ВОДИ	178
СКІЛЬКИ І ЯКОЇ ВОДИ НЕОБХІДНО ПИТИ Блажко К.В.	179
ОБРОБКА ВОДИ ПОБУТОВИМИ ФІЛЬТРАМИ Діденко К.В., Антошук Е.О.	181
ВОДА В КОНДИТЕРСЬКОМУ ВИРОБНИЦТВІ: ПІДГОТОВКА, ЗАСТОСУВАННЯ, ОЧИСТКА СТОКІВ Кащей І.А.	182
ОЗДОРОВЛЕННЯ «НА ВОДАХ» ОДЕЩИНИ Кошик С. О.	184
МІНЕРАЛЬНІ ВОДИ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇХ ПРОМИСЛОВОГО РОЗЛИВУ Литвин О.О.	186
НАПРЯМКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОБРОБЛЕННЯ ВОДИ НА КОНСЕРВНОМУ ЗАВОДІ Луппа О.С.	188
ВПЛИВ ЖОРСТКОЇ ВОДИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Луценко Т.Г.	190
МІНЕРАЛЬНІ ВОДИ ЯК ЧИННИКИ ОЗДОРОВЛЕННЯ НА КУОРТАХ УКРАЇНИ ТА СВІТУ Ніколенко Н.В., Петріченко Ю.С.	192
ВОДНІ ДЖЕРЕЛА АФРИКИ ЯК ЧИННИКИ ОЗДОРОВЛЕННЯ Петрова В.В.	193