

**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

вих речовин – на 0,64 % відповідно. Різниця у вмісті мінеральних речовин та вітамінів незначна. На основі проведених досліджень можна стверджувати, що використання даної сировини надає можливості збагатити готову продукцію інуліном, пектиновими речовинами, харчовими волокнами та мінеральними речовинами. Для подальших досліджень було обрано топінамбур сорту «Інтерес».

Харчова та біологічна цінність ферментованого продукту залежить від якості первинної сировини. У порівняльному аспекті було досліджено зміни хімічного складу бульб топінамбуру до та після ферментації. Встановлено, що при ферментації мінеральний склад залишається незмінним, в той час як вміст вітамінів групи В дещо підвищується. Це пояснюється тим, що молочнокислі бактерії в невеликих кількостях продукують дані вітаміни. Вміст вітаміну С зменшився на 1,8 мг/100 г, у зв'язку з проходженням окислювальних реакцій.

З метою підвищення поживної цінності та покращення органолептичних якостей продуктів, виготовлених на основі ферментованого топінамбура були розроблені наступні продукти: сік з ферментованого топінамбуру з додаванням соків з моркви та селери; сік топінамбурово-томатний з додаванням соку селери; сік топінамбурово-морквяний з додаванням соку яблук та екстракту м'яти перцевої; овочева паста з вичавок ферментованого топінамбуру з додаванням морквяного пюре, пюре з селери, солі та оливкової олії; овочева паста з вичавок ферментованого топінамбуру з додаванням томатного пюре, пюре з селери, солі та оливкової олії.

Експериментально було встановлено оптимальні співвідношення складових компонентів нових продуктів на основі ферментованого топінамбура, що було підтверджено даними математичної обробки. Отримані експериментальним шляхом співвідношення рецептурних компонентів перевіряли за допомогою уніформрототабельного плану другого порядку.

В лабораторних умовах кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування були отримані соки та пастоподібні продукти на основі ферментованого топінамбура. Експериментальні зразки соків фасували в полістирольні стаканчики місткістю 100 см³ та заморожували, пасти фасували в банки П-82-500 та стерилізували за розробленим режимом. Органолептична оцінка розроблених продуктів на основі ферментованого топінамбура підтвердила їх високу якість.

Вивчення особливостей ферментації бульб топінамбура дозволило розробити нові продукти оздоровчої дії в асортименті.

Науковий керівник - канд. техн. наук, доцент Біленька І.Р.

СМАЧНІ Й ШВИДКІ СТРАВИ – НЕ ЗАВЖДИ КОРИСНІ

**Мазур М.В., студентка IV курсу ННІХТ
Національний університет харчових технологій, м. Київ**

Повноцінне та збалансоване харчування є невід'ємною складовою здорового способу життя, визначальним чинником формування і розвитку фізично, морально, духовно повноцінної особистості.

Насичене та різноманітне життя студентів відрізняється великою перенапруженою нервовою системою. Навантаження, особливо у пору сесії, значно збільшується. Хронічне

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. 97

недосипання, порушення режиму дня та відпочинку, режиму харчування та інтенсивне інформаційне навантаження можуть призвести до негативних наслідків, наприклад, до нервово-психічного зриву. У подоланні виникнення таких ситуацій велику роль відіграє правильно організоване раціональне харчування. Проте, студенти рідко замислюються про повноцінне харчування, економлячи гроші та час. Замість корисних продуктів, багатих на вітаміни і мінеральні речовини, вони вживають «фаст-фуд» та «джанк-фуд» - висококалорійні та малопоживні продукти, а під час сесії прагнуть «підбадьорити» себе великими об'ємами кави та енергетичних напоїв. Особливого поширення серед студентів набули швидкорозчинні каші, «швидкі сніданки», мюслі, картопляні пюре миттєвого приготування, «Мівіна», сухі супи.

Сьогодення потребує детальнішого вивчення складу продуктів швидкого приготування, для того, щоб зрозуміти, чи вони несуть користь для нашого організму, чи можливо краще обмежити їх вживання, або взагалі від них відмовитись.

Зернина будь-якої крупи - це унікальний продукт. Та через те, що вона має тверду оболонку, її варіння забирає багато часу. Тому цільнозернову крупу спочатку замочують, потім варять, а опісля настоюють в теплому місці. Саме в оболонці і зародку зерна міститься більшість біологічно активних речовин і вітамінів. Щоб уникнути такої втрати часу, при виготовленні каш швидкого приготування крупу очищають від оболонки, шліфують, дроблять, розчавлюють та піддають термічній обробці. Такий продукт втрачає все корисне, що в ньому було, зате залишається крохмаль, який швидко набухає. Каші швидкого приготування, виготовлені з суміші круп, містять ще більше крохмалю, ніж вівсянка. Наявність у кашах швидкого приготування самого лише крохмалю негативно впливає на роботу всього шлунково-кишкового тракту та підшлункової залози. Натомість, при високій температурі і високому тиску руйнується основна кількість водорозчинних вітамінів В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, РР, С і жиророзчинних А, D і Е. Якщо говорити про мікроелементи, то не руйнуються при високих температурах цинк, магній, фосфор і марганець. Аби зробити кашу смачнішою, виробники додають до неї цукор, а в разі наявності фруктових наповнювачів - ще й ароматизатори та барвники. Це дає змогу здешевити продукцію.

Щодо сухого супу, то в його складі можна знайти модифікований крохмаль, підсилювачі смаку — глутамат, гуанілати і інозинати натрію, ароматизатори курки, екстракт часнику, регулятор кислотності. Усе це харчові добавки, речовини, які негативно впливають на шлунково-кишковий тракт, слизову та печінку. Вони можуть викликати виразки та навіть онкопатологію.

Можна зробити висновок, що їжа швидкого приготування не має ніякої харчової цінності, а її регулярне вживання призводить до порушення роботи організму. Для підтримки здорового способу життя, краще відмовитись від таких продуктів, натомість максимально вживати натуральні продукти: свіжі овочі та фрукти, кисломолочні продукти, нежирне м'ясо та рибу, а також, краще більше часу приділити на самостійне приготування страв, ніж продукти швидкого приготування.

Науковий керівний – асистент Золотоверх К.В.

РОЗРОБКА РЕЦЕПТУРИ ТА ОЦІНКА ЯКОСТІ МАФІНУ «БУЛЬБАШКА» Дубина А. А., Дзюба Н. А.	89
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ РАЗОМ З ДОСТАВКОЮ ЇЖИ «GOOD FOOD» Єременко Ю.В.	90
ОТРИМАННЯ КОНДИТЕРСЬКИХ МАКРОСФЕР НА ОСНОВІ АЛЬГІНАТУ НАТРІЮ Єршова К., Стахурська Ю.	91
НЕЗДОРОВЕ «ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ» Жмудь А.В.	92
СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОСТІ ПРОДУКЦІЇ ВЛАСНОГО ВИРОБНИЦТВА ЇДАЛЬНИ ПРИ СТУДЕНТСЬКОМУ ХОСТЕЛІ Кобець Д. В., Подорожний І. С., Ушкалова О. І.	93
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ ПРИ ВИРОБНИЦТВІ ФОРМОВАНИХ КАРТОПЛЯНИХ ЧІПСІВ Ковтун А.В., Пічкур В.Я., Ковбаса В.М.	94
ДОСЛІДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTІ КОНЦЕНТРОВАНОЇ ПРОДУКЦІЇ Лазаренко Н.А., Доценко Ю.І., Кириляк В.С.	95
ОСОБЛИВОСТІ ОТРИМАННЯ ФЕРМЕНТОВАНОЇ ПРОДУКЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ Лазаренко Н.А.	96
СМАЧНІ Й ШВИДКІ СТРАВИ – НЕ ЗАВЖДИ КОРИСНІ Мазур М.В.	97
РОЗРОБЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ СНЕКОВОЇ ПРОДУКЦІЇ ЗБАЛАНСОВАНОГО НУТРИЄНТНОГО СКЛАДУ З ВИКОРИСТАННЯМ М'ЯСНОГО СУШЕНОГО НАПІВФАБРИКАТУ Марченко І.М.	99
АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ЛЕЦИТИНІВ ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛІБА Медвідь І.М., Шидловська О.Б., Доценко В.Ф.	100
РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ДЕСЕРТНОЇ СТРАВИ З ПІДВИЩЕНОЮ БІОЛОГІЧНОЮ АКТИВНІСТЮ Митрофанова К.Ю.	101
ВИКОРИСТАННЯ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ В ТЕХНОЛОГІЇ ЗБИВНИХ СОЛОДКИХ СТРАВ Нужна І. Ю.	102
НОВІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗРОБКИ СОЛОДКИХ СТРАВ З ПОКРАЩЕНИМИ ПРОФІЛАКТИЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ Осадча О., Золоська О.В.	103
ТЕХНОЛОГІЯ МУСІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЯГІДНОЇ СИРОВИНИ	

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