

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГІВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАВО



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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



5-6 листопада 2013 року

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
наук, професори:

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно

доктор техн. наук., доцент
доктори наук, ст. наук. співр.
кандидати наук, доценти

О.Б. Ткаченко
О.О.Коваленко, Л.А. Осипова
В.О. Буданов, О.В. Дишкантюк,
М.М. Зацеркляний, С.В. Котлік,
С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова

Технічний редактор

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2013. — 273 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 3.09.2013 р., протокол № 1

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

РОЗДІЛ 3
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА
ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ

РОЛЬ ПОВНОЦІННИХ БІЛКІВ В ЖИТТІ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ

Окуневська С. О.

Сумський національний аграрний університет м. Суми

Повноцінне здорове харчування – основний чинник якісного життя та здоров'я людини. Ми живемо в еру нових відкриттів та сучасних технологій, можна подумати що все вже відкрито і знайдено, але незважаючи на такий прогрес в науці люди все одно страждають від «букету» різноманітних захворювань. Можемо поки лише мріяти про «чудо-пілюлю», прийнявши яку наш організм насититься всіма необхідними речовинами вітамінами та мікроелементами. Та мрії залишаються мріями.

Сотні тисяч науковців по всій планеті працюють над збагаченням того, що є та над винайденнями нових, максимально корисних харчових продуктів, щоб наша сучасна зайнята людина не була обділена тим багатством, що відводиться для неї самою природою. Та головний лікар для нас – це ми самі, це те, що ми їмо, як ми відпочиваємо, в яких умовах працюємо. Ми часто не задумуємось над тим що ми їмо, адже як сказав Людвіг Фейєрбах «Людина є те – що вона їсть!» А якщо людина ще палить чи вживає спиртне, знаходиться в постійних стресових ситуаціях, живе в мегаполісі, і мабуть забула вже як виглядають дерева. Лише деякі з нас можуть схаменутись коли вже їм діагностували ожиріння, діабет, дисбактеріоз, захворювання щитовидної залози чи будь яке захворювання шлунково-кишкового тракту та органів травлення. Всього цього можна було б уникнути, завдяки правильному здоровому харчуванню.

Дуже багато захворювань сучасна людина набуває в молодому віці, частіше всього в студентські роки, коли міняється все: темп життя, погляди на життя, оточення і вплив. Багато молодих людей все частіше харчуються нашвидкуруч, незбалансованою, неповноцінною їжею, яка завдає шкоди їх організму. Тож наша першочергова задача – створювати максимально корисний, зручний та смачний продукт, щоб людина, прийшовши до магазину, отримувала не тільки їжу, а й користь!

При виборі продуктів необхідно враховувати обмеженість грошового бюджету студентів, та необхідність високої біологічної цінності та максимальної збалансованості продукту.

Найголовніше в продукті це його біологічна цінність. Біологічна цінність – це показник, призначений для визначення ступеня засвоєння в організмі людини певного нутрієнту з харчового продукту. Термін «біологічна цінність» використовується переважно для характеристики корисності білка. Біологічна цінність білків характеризує якість білка і обумовлена наявністю у них незамінних амінокислот, їх співвідношенням із замініми та засвоюваністю у шлунково-кишковому тракті. Організм людини не може запасати амінокислоти, як це відбувається з іншими важливими нутрієнтами – жирами та вуглеводами. Таким чином, для задоволення потреби організму щоденний раціон повинен містити достатню кількість білка, що має збалансований амінокислотний склад. Оптимальна потреба у білках – 1,0 г на 1 кг маси тіла, забезпечує поправку на стресову ситуацію (20 %) і забезпечує засвоюваність білків (30%). Добова потреба у незамінних амінокислотах, г: триптофан - 1, треонін - 2-3, лейцин - 4-6, метіонін - 2-4, ізолейцин - 3-4, лізин - 3-5, валін - 3-4, фенілаланін -2-4.

Мабуть, кожен в 20 років впевнений в невичерпності своєї енергії і безкінечності сили, але щоб якісно жити – треба якісно харчуватись, і з бережністю ставитись до свого здоров'я. Харчуватись повноцінними продуктами в наш час досить реально, залиша-

ється лише розставити пріоритети, що важливіше витратити годину на приготування їжі, чи все життя працювати «на аптеку».

Науковий керівник – канд. техн. наук Назаренко Ю.В.

НЕБЕЗПЕКА В БАНЦІ

**Понтус І.М., студентка ІV курсу факультету ТВКПіТ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Рибні консерви — це готові для безпосереднього вживання харчові продукти, виготовлені з м'яса риби та інших видів сировини, укладених в банки, герметично закупорені і стерилізовані з метою знищення мікроорганізмів і збільшення термінів зберігання.

Консерви «Шпроти в олії» зі своєрідним смаком та ароматом уже давно увійшли в наше життя. Був час, коли шпроти входили у перелік дефіцитних продуктів, і збережена баночка до святкового столу вважалася розкішшю.

Сьогодні, дивлячись на полиці магазинів, де рівними рядами викладена величезна кількість шпротів, у покупців розбігаються очі. Навіть у невеликих магазинах можна нарахувати продукцію як мінімум трьох виробників, а у величезних супермаркетах їх кількість набагато більша.

Шпроти – це види рибних консервів, які виготовляються з кільки, салаки, хамси, оселедця дрібного атлантичного. Кращою сировиною є кілька балтійська (шпрот).

У м'ясі цієї риби чимало жиру, кісточки в ньому практично не відчуваються. Вживання цих консервів корисне для профілактики остеопорозу, що виникає в результаті дефіциту кальцію чи у відсутності вітаміну D, оскільки ці консерви багаті на кальцій (у 100 г міститься 300 мг цього цінного елемента), а вітамін D є жиророзчинним і тому добре зберігається в олійних консервах. Є у шпротах і хром, що відповідає за стабільний рівень глюкози у крові, а також 50 % добової норми вітаміну E, який уповільнює процес старіння.

Проте, не зважаючи на всі позитивні характеристики цього продукту, є чимало негативних сторін. Наприклад, варто пам'ятати, що шпроти калорійний продукт: 350 ккал у 100 г, тому зловживати ним не варто. Вживання цього виду рибних консервів протипоказане людям із хворобами печінки.

Окрім цього, найбільш важливим недоліком є присутність у складі даного виду рибних консервів бензапірену.

Бензапірен – це органічна сполука, яка утворюється при згоранні вуглеводневого палива і володіє сильним канцерогенним та мутагенним ефектом. При потраплянні в організм людини сприяє утворенню злоякісних пухлин та може викликати мутації плоду у вагітних. У шпротах бензапірен накопичується в процесі копчення, саме завдяки йому знамениті шпроти набувають ті смак і запах, які цінують гурмани. Крім того, бензапірен має властивість біоаккумуляції, тобто може накопичуватися в організмі, що ще більше підвищує його небезпечність.

У вітчизняному стандарті на відміну від вимог міжнародного регламенту не визначено такий показник безпечності як вміст бензапірену, він нормується тільки в соєвих олійних продуктах – це 2 мікрограми на кілограм продукту.

НАТУРАЛЬНІ БАРВНИКИ ТА АРОМАТИЗАТОРИ В ЖЕЛЕЙНІЙ ДЕСЕРТНІЙ ПРОДУКЦІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ Гришакова А.М.....	136
ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКІСНИХ ПОКАЗНИКІВ ПИТНОГО МОЛОКА ПІДВИЩЕНОЇ ЖИРНОСТІ З ГАРБУЗОВИМ СОКОМ Чопко В.В.....	137
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КРИСТАЛІЗАЦІЇ ЖИРНОЇ КОРИАНДРОВОЇ ОЛІЇ Луценко М.В.....	138
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА КОМПОЗИЦІЇ КАШІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ШВИДКОГО ПРИГОТУВАННЯ Кушнір Н.А., Кашкано М.А.....	139
АЭРИРОВАНИ ЯИЧНЫЙ БЕЛОК И ДРУГИЕ ПЕНООБРАЗОВАТЕЛИ Кушнір Н.А., Ковалева К.....	141
СТВОРЕННЯ МОЛОЧНО-РОСЛИННОГО КИСЛОМОЛОЧНОГО ПРОДУКТУ З ПРО- ТА ПРЕБІОТИЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ Масіч О., Зінько У.....	142
СТАБИЛІЗАЦІЯ КАЧЕСТВА ЗАВАРНЫХ ПРЯНИКОВ ИЗ БЕЗАМИЛОЗНОЙ МУКИ В ПРОЦЕССЕ ХРАНЕНИЯ Хвостенко Е.В., Солоденко Г.С.....	143
ХЛІБНІ ВИРОБИ НА ЗЕРНОВІЙ ОСНОВІ Іванова Г.С., Зіменко І.О.....	144
ЖИТНЬО-ПШЕНИЧНИЙ ХЛІБ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ КОНСЕРВОВАНИХ ЗАКВАСОК СПОНТАННОГО БРОДІННЯ Чабан А.Б., Битка М.В.....	145
МАСЛУ НЕ МАСЛЯНОМУ – СКАЖІМО ТАК!!! Горбатенко Л.І.....	146
РОЛЬ ПОВНОЦІННИХ БІЛКІВ В ЖИТТІ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ Окуневська С. О.....	148
НЕБЕЗПЕКА В БАНЦІ Понтус І.М.....	149
РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ПРОДУКТИВРОЗЧИНЕННЯ КОЛАГЕНУ ХОНДРОПРОТЕКТОРНОЇ ДІЇ Манолі Я.О.....	150
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Федорова И.А, Мирон В.М.....	151
ОБОГАЩЕНИЕ КОЛБАСНЫХ ИЗДЕЛИЙ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫМИ ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ Маслий Е.М., Бужилов Н.Г.....	152

Наукове видання

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді»
5-6 листопада 2013 року

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц
канд. техн. наук, доц. О.М. Кананихіна
Технічний редактор Т.С. Лозовська

Підписано до друку 03.09.2013 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848