

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



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:

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

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
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 2
МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ МОЛОДІ

ВЕГЕТАРІАНСТВО В СИСТЕМІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ

**Бондаренко О.М., студентка IV курсу факультету ІТХРГіТБ
Одеська національна академія харчових технологій м. Одеса**

Останніми роками вегетаріанство набуло майже всесвітню популярність. В Україні спостерігається зростання зацікавленості населення, в тому числі молоді, вегетаріанською кухнею. Відкриваються магазини, кафе й ресторани, які пропонують окрім традиційних м'ясних, рибних страв й вегетаріанські. Насьогодні почав функціонувати проект «Всеукраїнська карта вегетаріанських міст», який надає користувачам Інтернету інформацію про вегетаріанські заклади в нашій країні.

Метою нашою роботи є аналіз медичних аспектів вегетаріанства, його впливу на здоров'я молодого покоління.

Вегетаріанство (від латин. слова «vegetalis» – рослинний) – система харчування, що дозволяє вживання лише рослинних продуктів, які вважаються згідно цієї системи єдиною їжею для людини. Існують декілька категорій вегетаріанців: одні допускають вживання яєць, молока й риби, виключаючи м'ясо, другі вживають лише молоко, а треті – строги вегетаріанці, які не вживають м'ясо, рибу, яйця й молоко.

Історія становлення й розвитку вегетаріанства налічує багато складних й суперечливих моментів. Ще в 19 ст. вегетаріанство почало розповсюджуватись в Західній Європі. В Росії в другій половині 19 ст. популяризацією цієї системи харчування займався професор Бекетов А.М. У радянські часи ідеї вегетаріанства піддавалися різкій критиці, як антинаучні, а сам режим вегетаріанського харчування приймався лише у випадку лікування людини. За статистикою Європейського Вегетаріанського Союзу в Німеччині зараз налічується близько 8 % вегетаріанців від загальної кількості населення; в США – 4 %; у Великобританії – 10 % (молодь 11-18 років складає 8 %), в Індії – 80 %. В Росії нараховується вже більше 1,5 млн. вегетаріанців. Все більше молоді роком від 18 до 30 вибирають «овочевий» образ життя, причиною тому є: власне здоров'я, гуманне ставлення до тварин, економія та екологія.

Аналіз літературних даних, зокрема результатів досліджень вчених Є.Б. Фельдмана (США), Дж. Л. Раус і Л. Дж. Бейлін (США), В.В. Фролькіса (Росія), свідчить, що серед вегетаріанців рідше зустрічаються фактори ризику. Вони мають нижчий тиск, меншу вагу та кращі показники вмісту жирів у крові, ніж ті, хто вживає м'ясо. Взагалі серед прихильників вегетаріанської системи харчування рідше зустрічаються захворювання серцево-судинної системи, діабету, подагри, порушення обміну речовин й, за попередніми результатами, рак кишечника.

Разом з позитивними сторонами вегетаріанство має свої обмеження. Так із-за можливого дефіциту вітамінів Д і В₁₂ вегетаріанська дієта не рекомендується дітям та підліткам. Окрім того, нестача заліза, яка може виникнути при повній відмові від м'яса, протипоказана хворим на анемію. Груба сира рослинна їжа не бажана для вживання людям, страждаючим шлунково-кишковими захворюваннями, особливо в стадії загострення. За даними досліджень Рамони Робінсон О'Брайен сучасні вегетаріанці серед підлітків мають підвищений ризик розвитку невгамованої потреби в їжі, а колишні вегетаріанці можуть опинитися в групі ризику й почати контролювати свою вагу за допомогою екстремальних засобів. Лікарі та спеціалісти, які консультують молодь з питань вегетаріанства, повинні усвідомлювати всі можливі ризики.

Слід зазначити, що правильно підібрана система вегетаріанського харчування є корисною для підтримки здоров'я молоді. Але доцільність такої системи повинна визначатись окремо в кожному випадку.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Лисюк В.М.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

**Валевська Л.О., канд. техн. наук, асистент
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Однією з найбільш актуальних проблем, що постали перед людством на межі третього тисячоліття є забезпечення оптимального стану харчування населення. Актуальність проблеми зумовлена тим, що саме харчування виступає тією важливою передумовою, від якої значною мірою залежить формування здоров'я населення.

Досвід багатьох країн світу переконливо свідчить, що послідовна комплексна державна політика в галузі харчування, спрямована на забезпечення всіх груп населення повноцінним, раціональним харчуванням, дає позитивні результати в зниженні рівня захворюваності і поліпшення показників здоров'я населення.

В Україні актуальність проблем, пов'язаних з якістю та характером харчування, визначається низькою спроможністю більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування. Більш як половина випадків передчасної смерті (до 65 років) чоловіків і жінок зумовлені хворобами, пов'язаними з неправильним харчуванням.

Вирішити проблему харчування населення в Україні можливо за умов забезпечення раціонального збалансованого харчування усіх верств населення, особливо підростаючого покоління, шляхом забезпечення відповідності харчових продуктів вимогам безпечності для здоров'я людини; забезпечення повноцінності харчування.

Повноцінне раціональне харчування, як доведено світовим досвідом і численними науковими дослідженнями, є фундаментом профілактики багатьох неінфекційних захворювань. Доведено, що рівень здоров'я на 50 % залежить від соціально-економічних умов і способу життя, найважливішою складовою якого є харчування.

Надмірне нераціональне харчування і недостатня фізична активність є провідними причинами основних неінфекційних захворювань (хвороб системи кровообігу, діабету, певних типів раку), а також зумовлюють значну частку глобального тягаря хвороб, інвалідності і смерті. Доведено, що поширеність провідних хронічних дегенеративних захворювань корелює з надмірним споживанням калорій за рахунок тваринних жирів і простих вуглеводів, з недостатнім використанням вітамінів, поліненасичених жирних кислот і харчових волокон. Встановлено також, що ризик смертності у молодому віці як чоловіків, так і жінок, збільшується пропорційно збільшенню маси тіла.

Через нераціональне харчування відбувається втрата 4,5 % здорових років життя внаслідок передчасної смертності та інвалідності.

Світовим досвідом доведено, що нераціональне та незбалансоване харчування є одним з найважливіших факторів ризику у виникненні серцево-судинних захворювань, раку, різних форм діабету, остеопорозу, карієсу, ожирінножиріння, виснаження та інших патологічних станів.

ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ВЖИВАННЯ ПИТНОЇ ВОДИ, ЗАБРУДНЕНОЇ НІТРАТ-ІОНАМИ Малюченко Ю.С.....	55
ОГЛЯД РИНКУ ПРЕПАРАТІВ ДЛЯ БОРОТЬБИ ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ Сєногонова Г.І.....	56
НАПИТКИ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ В ПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ Крукович О.В.....	57
ПРОСТОРОВО-ТЕРИТОРІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗАХВОРЮВАНOSTI НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ Ярьоменко С.Г.....	58
РЕАКЦІЇ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА У ДІТЕЙ ІЗ ХРОНІЧНИМ ГАСТРИТОМ Ласюк К.В.....	59
ВЕГЕТАРІАНСТВО В СИСТЕМІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Бондаренко О.М.....	60
ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ Валевська Л.О.....	61
СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ Лисицина Ю.В.....	62
СТАБИЛЬНОСТЬ ИММОБИЛИЗОВАННЫХ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ФЕРМЕНТОВ ПО ОТНОШЕНИЮ К ИОНАМ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ Силенко М.С.....	63
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ Яготін Р.С.....	64
ПРОБЛЕМА НАДМІРНОГО СПОЖИВАННЯ ЦУКРУ Литвин Я.С.....	65
ОБГРУНТУВАННЯ ТЕРМІНУ ЗБЕРІГАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРОДУКТУ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ Варфоломєєва О.А.....	66
ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Оганезова К.В.....	67
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ Потамошнієва О.М., Сінопальнікова Н.М., Туренко Н.М.....	68
РОЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ СПОЖИВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ Каркачова Н.К.....	70

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