

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

30 вересня - 2 жовтня 2016 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

30 вересня - 2 жовтня 2016 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна
Н.М. Поварова

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. техн. наук

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2016. — 296 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 1 листопада 2016 р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

РОЗДІЛ 4
БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ТОВАРІВ

ВПЛИВ КАВИ НА ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІ

Забранська К.О., студент IV курсу факультету ТВтаНБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

На сьогодні український ринок кави розвивається дуже динамічно. Зростає кількість кав'ярень, автоматів для продажу кави й навіть набирають популярності «кав'ярні на колесах». Сучасні кав'ярні визначаються не тільки якістю кави, а й атмосферою, яка в них присутня і в якій має потребу сучасна молодь. Тому питання вживання кави з точки зору впливу її на здоров'я та життєдіяльність молоді є досить актуальним.

Для багатьох вже стало звичним починати ранок з чашки кави, тому що це не тільки приємно і смачно, але й викликає бадьорість, яка особливо необхідна перед початком трудового дня. Каву молоді люди вживають інколи протягом всього дня, не обмежуючись однією-двома чашками, що викликає залежність від цього напою.

Особливі властивості кави пов'язані із кофеїном – алкалоїдом, який міститься в ній. Кофеїн є психостимулятором, вважається навіть, що це наркотик легкодоступний, широко вживаний та соціально прийнятний. Кава вживається як тонізуючий засіб, і при малих дозах кофеїну ця дія може бути безпечною. Окрім розумової активності, кофеїн викликає зростання фізичної працездатності, рухової активності, підвищення частоти та сили серцевих скорочень, стимулює секреторну діяльність шлунку, прискорює обмін речовин та дихання, здійснює сечогінну дію, примушує печінку виробляти додатковий цукор, уповільнює реакцію на слухові - зорові подразнення, знижує засвоєння кальцію. Але є ряд медичних протипоказань, які потребують уважного ставлення до цього напою: підвищена збудженість, безсоння, підвищений артеріальний тиск та атеросклероз, захворювання серцево-судинної системи, глаукома, похилий вік, вагітність. Тому, вживаючи каву, необхідно визначити безпечну дозу кофеїну. Норма прийому кофеїну - не більше 400 мг за добу для чоловіків та 300 мг - для жінок. Одна стандартна чашка кави містить приблизно 70-100 мг кофеїну. Але треба враховувати, що цю речовину містять й інші продукти: чай, різні охолоджуючі напої, а також деякі лікарські засоби (до речі, під час лікування деякими медикаментами не бажано вживання кави). Дослідження вчених показують, що дія кави суворо індивідуальна й залежить в основному від стану серцево-судинної, нервової та травневої систем. Є дані, що чоловіки більш підпадають під вплив кофеїну, ніж жінки.

Щоб зробити вживання кави приємним та безпечним необхідно, прислухатись до реакцій власного організму, а також дотримуватись ряду правил. По-перше, намагатись не перебільшувати допустиму дозу кофеїну. По-друге, не вживати каву після сьомої вечора. Також можна пом'якшувати подразнюючу дію кави на шлунок за рахунок додавання молока, а ще не вживати її на голодний шлунок.

Взагалі, молода людина повинна вести активний здоровий спосіб життя, не розраховуючи на додаткові стимулятори, такі, як кава. А при вживанні цього напою вона сама повинна відчувати, коли необхідно знизити кількість його. Такі ознаки, як безсоння, тривожність, збудженість, тремтіння рук, прискорене серцебиття та підвищений артеріальний тиск сигналізують про необхідність негайного зменшення дози кофеїну.

Науковий керівник – к.т.н., доцент Лисюк В.М.

РАСШИРЕНИЕ АССОРТИМЕНТА МЯСНЫХ РУБЛЕННЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ Сорокин И.С.....	164
ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНО-ТЕХНОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СІЧЕНИХ НАПІВФАБРИКАТІВ З М'ЯСОМ КАЧКИ Шалда І.С.....	165
ХАРЧОВА ТА ЕНЕРГЕТИЧНАЦІННІСТЬ СІЧЕНИХ НАПІВФАБРИКАТІВ З М'ЯСОМ КАЧКИ Шалда І.С.....	166

РОЗДІЛ 4 - БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ТОВАРІВ

ВПЛИВ ПЕСТИЦИДІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ Бермес Т.О.....	169
ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИДРОПАТИИ В РЕКРЕАЦИОННЫХ ОБЪЕКТАХ УКРАИНЫ Васильева Е.С.....	170
ЗНАЧЕННЯ ЦУКРУ В ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ Гановський В. Л., Антюшко Д.П	171
ЭНОТЕРАПИЯ - ЛЕЧЕБНОЕ ВЛИЯНИЕ ВИНОГРАДНЫХ ВИН НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА Головко Я.И	172
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОДЫ ДЛЯ ПИВОВАРЕНИЯ Дегтярь М.В.....	173
ЕКОЛОГІЧНА ПОВЕДІНКА СПОЖИВАЧІВ В СИСТЕМІ ВІДПОВІДАЛЬНОГО МАРКЕТИНГУ Єременко К.В	175
ГРЕЙПФРУТОВИЙ СІК ЯК ОБ'ЄКТ ВИВЧЕННЯ ХАРЧОВОЇ БЕЗПЕЧНОСТІ Єршова К.С.....	176
ВПЛИВ КАВИ НА ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІ Забранська К.О.....	177
ОЦІНКА ВІДПОВІДНОСТІ МАРКУВАННЯ І ПАКУВАННЯ МАЙОНЕЗІВ Зяблова Ю.С.....	178
ПРОБЛЕМИ ПОВНОТИ МАРКУВАННЯ ПЛОДОВО-ЯГІДНОГО МОРОЗИВА Кищенко О.О	179
ПРИОРИТЕТНОСТЬ И НАТУРАЛЬНОСТЬ ВЕРМУТОВ УКРАИНЫ ПО СРАВНЕНИЮ С МАРТИНИ Кулаков Г.В	180

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
30 вересня - 2 жовтня 2016 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

О.М. Кананихіна

канд. техн. наук, доц.

Н.М. Поварова

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

Підписано до друку 4. 11. 2016 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 34,41 Наклад 100 прим. Замовлення 3958

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 30 вересня -2 жовтня 2016 р 295

Віддруковано в друкарні видавництва «ВМВ»

м. Одеса, пр. Добровольського, 82-а тел.: 751-14-87