

**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

чином, зміщення максимуму поглинання свідчить про утворення нових сполук, зокрема комплексу куркуміну з мананом.

Отже, обґрунтовано метод отримання водорозчинного комплексу куркуміну з модифікованим мананом кавового шламу. Згідно літературних джерел куркумін у складі комплексу завдяки здатності розчинятися у воді володіє підвищеною біодоступністю у порівнянні з нативним куркуміном.

Науковий керівник – д-р техн. наук,  
професор Черно Н. К.

## **ТРАДИЦІЙНА СИСТЕМА ХАРЧУВАННЯ АЛБАНЦІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я**

**Ігнатенко Т.С., бакалавр спеціальності 242 «Туризм»  
Одеський національний технологічний університет,  
м. Одеса**

Албанська кухня – одна з кухонь Середземномор'я, основою якої є вживання оливкової олії, фруктів, овочів та риби. Кулінарні традиції албанського народу різноманітні через фактори навколишнього середовища, які сприяють вирощуванню різноманітних трав, овочів та фруктів. Оливкова олія – широко найпоширеніший рослинний жир в албанській кухні, що виробляється з давніх часів по всій країні, особливо вздовж узбережжя. Головна особливість албанської кухні в тому, що на території відносно невеликої країни можна покуштувати страви різних цивілізацій. Впродовж багатьох століть албанський народ дбайливо зберігав античні кулінарні традиції, збагачуючи і доповнюючи їх численними елементами візантійської, венеціанської, оттоманської, арабської та інших культур.

Албанську кухню можна поділити на три основні регіональні різновиди. М'ясо, риба та овочі займають центральне місце у кухні північного регіону. Місцеве населення використовує багато інгредієнтів, включаючи картоплю, моркву, кукурудзу, боби, капусту, а також вишню, волоські горіхи та мигдаль. Центральний регіон є найбільш рівнинним і багатим на рослинність і біорізноманіття. Він має середземноморські риси через близькість до моря, багатого на рибу. Кухню центрального регіону відрізняють специфічні м'ясні страви та різноманіття десертів. На півдні кухня формується на основі сільських продуктів, включаючи молочні продукти, цитрусові та оливкову олію, і прибережних продуктів, тобто морепродуктів. Цей

регіон особливо сприятливий для розведення тварин, оскільки він багатий на пасовища та кормові ресурси.

Албанія займає четверте місце у світі за споживанням цибулі на душу населення. Також широко у албанській кухні використовується часник. В Албанії поширені такі види м'яса, як молочна телятина, яловичина, баранина і птиця. Однією з найбільш відомих м'ясних страв традиційної албанської кухні є таве ельбасані (таве кози). Це м'ясо ягняти, яке запікають у духовці з додаванням вершкового йогурту і рису, а на стіл подають з оливками і легким овочевим салатом.

Особливе місце в албанській кухні займає хліб. Тут вживають білий або кукурудзяний хліб. Також албанці готують різноманітні пироги, найвідомішим з яких є бюрек – корж з цибулею, сиром, м'ясом і шпинатом. Молоко та молочні продукти, а також яйця належать до важливих продуктів албанської кухні. Особливою популярністю користується кефір (або йогурт) та пахта. Для приготування солодоців в Албанії використовують молоко, вершки, фруктові соки і сиропи. Оригінальними місцевими солодощами вважаються баклава, кадаіф, пудинг з пшениці або рису з корицею, акуллоре (традиційне албанське морозиво). Традиційними напоями для албанців є турецька кава, бозе (освіжаючий напій з кукурудзи), рехані (напій з виноградного соку).

Албанська кухня поєднала в собі передусім риси середземноморської та балканської кухонь. Середземноморська кухня позитивно впливає на здоров'я людей. Вона поєднує помірність і різноманітність продуктів з особливим способом життя. У раціон входять корисні тваринні білки з риби, морепродуктів, свійської птиці та невеликої кількості червоного м'яса, а також продукти з козячого та овечого молока, велике різноманіття овочів та фруктів, оливкова олія, бобові культури. Середземноморська система харчування включає елементи соціального обміну і спілкування. У балканській кухні переважають ситні страви, що пояснюється кліматичними умовами Балканського півострова. Один прийом їжі може включати в себе кілька крохмалемістких страв: наприклад, варена картопля і локшина можуть бути подані спільно як гарнір до основної страви, крім цього обов'язково подадуть хліб або булочки. Основу кухні становлять коренеплоди, такі як буряк, морква, картопля та ріпа, також використовується кочанна і цвітна капуста. Переважання у раціоні страв балканської кухні не чинитиме негативного впливу на здоров'я у поєднанні з досить активним способом життя.

Дуже важливо запобігти хронічним захворюванням, які виникають через неправильне харчування. Фізична активність має багато позитивних наслідків для здоров'я людини будь-якого віку.

Люди, які ведуть здоровий спосіб життя і регулярно виконують легкі вправи, мають менше шансів отримати хронічні захворювання, такі як діабет, серцево-судинні, рак або психічні захворювання. Крім того, люди, які мають регулярну щоденну фізичну активність, можуть підтримувати свою нормальну вагу порівняно з іншими менш активними людьми. Для підтримки доброго здоров'я дуже важливо поєднувати здорове харчування з фізичною активністю.

Науковий керівник – канд. геогр. наук,  
М.Л. Орлова

## **ОСОБЛИВОСТІ ГРЕЦЬКОЇ КУХНІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я**

**Казімірова Д. А., студентки IV курсу факультету ТВ та ТБ  
Одеський національний технологічний університет,  
м. Одеса**

Харчові звички людини мають безпосередній вплив на її здоров'я. Від раціону залежить внутрішній та зовнішній стан організму особи. У даній статті розкрито особливості грецької кухні та описано як саме вона впливає на здоров'я людини.

Греція – країна, що має багату історію та культуру. Одним з основних аспектів цієї культури є своєрідна кухня, яка хоч і зазнала змін та впливів, зуміла зберегти традиційні риси та популярність серед грецького народу.

У грецькій кухні наявні кулінарні запозичення з традиційних кухонь інших регіонів та народів. На неї значно вплинула турецька кухня, що пов'язано з тривалим перебуванням Греції у складі Османської імперії. Деякі страви грецької кухні були запозичені з арабської та перської кухонь. Сочевичний суп, фасоладу та інші страви – простежуються з часів існування Стародавньої Греції.

Найбільш характерною рисою грецької кухні є оливкова олія, основним виробником якої є Греція і яка використовується у більшості страв. Широко застосовуються місцеві овочі, у тому числі помідори, баклажани, картопля, зелений перець та цибуля. Також використовується багато трав та спецій, таких як орегано, м'ята, кріп, лаврове листя, базилік, чебрець. Мاستика, яка виробляється на острові Хіос, використовується у різних грецьких десертах. У Греції також виробляються різні види сиру, у тому числі фета, гравієра та манурі.

Важливо зазначити, що Греція має розвинуту винну промисловість. Виноградники покривають більшу частину горбистої

ВТОРИННА СИРОВИНА ЯК ДЖЕРЕЛО МІКРОНУТРІСНТІВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Дубина А.А. ....	64
СПОРТ В ЖИТТІ СУЧАСНОГО МОЛОДОГО УКРАЇНЦЯ Дубина А.А. ....	65
РОЗРОБЛЕННЯ СПОСОБУ ОТРИМАННЯ КУРКУМІНУ ПІДВИЩЕНОЇ БІОДОСТУПНОСТІ Єршова К.С. ....	67
ТРАДИЦІЙНА СИСТЕМА ХАРЧУВАННЯ АЛБАНЦІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я Ігнатенко Т.С. ....	69
ОСОБЛИВОСТІ ГРЕЦЬКОЇ КУХНІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я Казімірова Д.А. ....	71
ІННОВАЦІЙНІ БОРОШНЯНИ ВИРОБИ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ Кириллова А.А., Федорова Б.І. ....	73
ВПЛИВ ХІМІЧНОГО СКЛАДУ СИРОВИНИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ВИГОТОВЛЕННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ДЕСЕРТНОЇ СТРАВИ Курдова О.В. ....	75
НАТУРАЛЬНІ РИБНІ НАПІВФАБРИКАТИ ЯК ПРОДУКТИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Мильнікова К. Д. ....	77
УДОСКОНАЛЕННЯ НУТРІСНТНОГО СКЛАДУ БІСКВІТНОГО НАПІВФАБРИКАТУ Нападовська М.С. ....	78
АЕРОВАНІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРОБНИЦТВА Олійник М.І. ....	80
ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА РИБНИХ КУЛІНАРНИХ ВИРОБІВ З ДОДАВАННЯМ БАР Санюк А.В. ....	82