

**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 2
МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ

ка механизмы саморегуляции и самовосстановления. Масло из семян амаранта содержит весь спектр жирорастворимых витаминов А, Е, F, огромное количество биологически активных веществ, прежде всего белки, витамины, макро- и микроэлементы, холин, фитостерины и, что очень важно, сквален. Эта особая вещество до недавнего времени была очень дорогим и труднодоступным средством оздоровления, поскольку ее получали только из печени глубоководной акулы. Оказалось, что содержание сквалена в масле амаранта в 4-5 раз (до 8%) выше, чем в печени акулы.

Научный руководитель - доктор медицинских наук, профессор Юшковская О.Г.

ВЫСОКОПРОТЕИНОВАЯ ДИЕТА У СПОРТСМЕНОВ

**Мельник Л.И., интерн кафедры физической реабилитации,
спортивной медицины, физического воспитания и валеологии
Одесский национальный медицинский университет, г. Одесса**

Питание - физиологический акт, процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности. Рациональное питание - разнообразное и сбалансированное по всем компонентам физиологически полноценное питание здоровых людей. Достижение высоких результатов в спорте невозможно без правильной и рациональной диеты. Особенно актуален этот вопрос у спортсменов, которым важно повышение выносливости при интенсивных и продолжительных нагрузках.

Существует множество диет и систем питания, которые применяются у спортсменов для улучшения физических показателей. Особый интерес вызывает высокопротеиновая диета.

Белки (протеины, полипептиды) - высокомолекулярные органические вещества, состоящие из альфа-аминокислот, соединённых в цепочку пептидной связью. Белки - важная часть питания человека, они выполняют структурную, защитную, сократительную, транспортную, резервную, гормональную, ферментативную функции. Суточная норма потребления белков составляет от 65 до 117 г/сутки, для мужчин и от 58 до 87 г/сутки, для женщин. Для людей, которые активно занимаются спортом, этот показатель достигает 1,5-2 грамма на килограмм массы тела. Высокопротеиновая диета предполагает потребление белка в 3 грамма на килограмм массы тела.

Американский колледж спортивной медицины (ACSM) опубликовал статью в журнале "Медицина и наука в спорте и физкультуре"(Medicine & Science in Sports & Exercise), в которой предлагался новый вариант протеиновой диеты для повышения выносливости спортсменов.

В исследовании приняли участие группа велосипедистов. В течении трех недель у спортсменов были интенсивные и восстановительные нагрузки, при которых было либо нормальное питание, либо диета с высоким содержанием белка (3 грамма на килограмм массы тела).

Исследование показало, что новая протеиновая диета не только повышает выносливость, а и снижает уровень стресса. Спортсмены отмечали повышение настроения после употребления еды с высоким содержанием белка, в отличии обычного нормаль-

ного питания. Ученые из Американского колледжа спортивной медицины предполагают, что тирозин - аминокислота, содержащаяся в белке, влияет на настроение положительным образом, что приводит к повышению выносливости.

Ускорить восстановительные процессы также помогают холин, метионин и глутаминовая кислота, содержащиеся в белках. Nutrition Journal провел исследование, которое показало, что соевый протеин участвует в формировании мышечной массы и обладает противовоспалительным эффектом.

Можно ли улучшить "работу" протеина? Исследование, опубликованное в Journal of the American College of Nutrition (JACN) выяснило, что можно повысить эффективность восстановительных свойств протеина. Ученые протестировали новую экспериментальную смесь на основе сывороточного белка, бета-гидрокси-бета-метилбутирата и изомальтулозы. Бета-гидрокси-бета-метилбутират (ГМБ) является метаболитом аминокислоты лейцина. ГМБ способен стимулировать синтез и снижать распад мышечной ткани. Изомальтулоза - медленный углевод, предотвращает истощение гликогена. Исследование проводили у группы спортсменов, которые выполняли тренировки с отягощением и принимали экспериментальную смесь до, во время и в течение трех дней после тренировки. Результаты оценивались по уровню гормонов и маркеров распада мышц в крови, а также критериев восприятия мышечной болезненности во время физических нагрузок. Ученые обнаружили снижение гормонов и маркеров распада мышечной ткани и улучшение спортивных результатов у данной группы спортсменов, что доказывает эффективность употребления сывороточного белка с добавлением ГМБ и изомальтулозы с целью скорейшего восстановления.

Можно прийти к выводу, что высокопротеиновая диета может быть эффективна для повышения выносливости и улучшения физических результатов у спортсменов.

Научный руководитель - доктор медицинских наук, профессор Юшковская О.Г.

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ДЕФІЦИТУ ЙОДУ

**Приходько В.П., студент 2-го курсу факультету харчових технологій
Сумський національний аграрний університет, м. Суми**

В 1992 році, на конференції FAO/ВІЗ у Римі, було прийнято рішення щодо профілактики дефіциту йоду. Одним із пріоритетних напрямків цього має стати корекція харчування сучасної людини. Незважаючи на прийняті заходи, проблема дефіциту йоду залишається актуальною й не вирішеною дотепер. Однією із причин є недостатня кількість йоду у воді, ґрунті та продуктах харчування місцевого походження. За інформацією лікарів, недостатнє споживання йоду викликає серйозні проблеми зі здоров'ям, загрожуючи фізичному й розумовому розвитку. Тисячі дітей народжуються із мозковими порушеннями, обумовленими дефіцитом йоду, а у 60 відсотків діагностують захворювання щитовидної залози. Основна функція йоду – участь у синтезі гормонів щитовидної залози. Таким чином, забезпечення організму необхідною кількістю йоду є необхідною умовою фізіологічного синтезу та секреції. Гормони щитовидної залози відповідають в організмі за виробництво та обмін енергії, ріст і розвиток практично всіх тканин та органів людини; прискорюють обмін вуглеводів, жирів, холестерину; впливають на обмін кальцію й магнію; впливають на

АБОРТ ЯК ПРОБЛЕМА ФІЛОСОФСЬКО-МЕДИЧНОЇ ЕТИКИ	
Шиленко І.	40
РЕЖИМ ДНЯ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Шимечко А.Я.	41
СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА РОЗВИТОК АКТИВНОГО ТУРИЗМУ	
Яготін Р.С.	42

РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Аббасова Г.А.	45
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ- МЕДИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	
Бульба П.О., Губський І.С.	46
ВПЛИВ КОНЦЕНТРАТУ ПРИРОДНОГО ПОЛІФЕНОЛЬНОГО КОМПЛЕКСУ З ЧЕРВОНОГО ВИНОГРАДНОГО ВИНА НА ОКСИДАНТНО-АНТИОКСИДАНТ- НИЙ БАЛАНС СЕРЦЕВОГО М'ЯЗА ЗА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ	
Герцик Д. Ю., Сабадашка М. В.	47
ПРИМЕНЕНИЕ АМАРАНТА В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ	
Иванова Т.А.	48
ВЫСОКОПРОТЕИНОВАЯ ДИЕТА У СПОРТСМЕНОВ	
Мельник Л.И.	49
ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ДЕФЦИТУ ЙОДУ	
Приходько В.П.	50
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА	
Рябчевская В.В.	51
МОРАЛЬНІ ОСНОВИ ВІДНОСИН ЛІКАРЯ І ПАЦІЄНТА ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ ПРАВА ЛЮДИНИ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я	
Шевченко В. Г.	52

РОЗДІЛ 3 - ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ

ТЕХНОЛОГІЯ ХЛІБА, КОНДИТЕРСЬКИХ, МАКАРОННИХ ВИРОБІВ І ХАРЧОКОНЦЕНТРАТІВ

ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА БОРОШНЯНИХ КОНДИТЕРСЬ-

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**