

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

10-11 листопада 2015 року

м. Одеса

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 техн. наук,
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно, Л.А. Осипова,

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,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Коренман М.И., Устенко А.Е. студентки III курса факультета ТЗХКВКиБ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса

Проблема здорового питания – одна из самых важных забот каждого современного человека, который мечтает прожить долгую и активную жизнь. Наше физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония – все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека.

Несмотря на огромное количество доступной информации, на практике сформировать свой собственный здоровый рацион оказывается не просто. Одна из проблем, с которыми сталкивается человек при переходе на здоровое питание, заключается в необходимости приучить себя есть большое количество свежих овощей, они, по утверждению специалистов, должны составлять не меньше трети ежедневного рациона.

Одна из главных причин того, что здоровое питание становится для нас проблемой – это сила привычки. Как правило, всерьез задумываться о своем здоровье начинают люди, которые уже перешагнули рубеж 30-35 лет и которые столкнулись с различными проблемами и болезнями. За период сознательной жизни складываются крепкие пищевые привычки (в том числе и вредные) и предпочтения, пересмотреть которые даже ради здорового питания и правильного образа жизни весьма проблематично для любого человека. Главный строительный материал нашего организма, особенно мышц – это белок. В день необходимо в среднем потреблять около 90 г белка. Но сложность в том, что довольно трудно подобрать натуральные продукты, которые были бы богаты белком, но при этом содержали мало жира. Многие думают, что жиры – это элементы, употребления которых необходимо всячески избегать при здоровом питании. Проблема в том, что люди путают насыщенные жиры с мононенасыщенными и полиненасыщенными. Избегать стоит как раз насыщенных жиров, тогда как остальные – весьма полезны и необходимы для организма. Единственное, что стоит помнить: содержание жиров не должно превышать 60–80 г в день. Один из важнейших элементов питания – клетчатка. Ежедневно необходимо употреблять 20–40 г клетчатки, которую в избытке содержат овощи, фрукты, крупы из цельного зерна, отруби. Многие полагают, что основная проблема при переходе на здоровое питание состоит в подсчете калорий. Действительно, не всегда под рукой может оказаться информация о том, сколько калорий содержится в том или ином продукте. Но вот обратить внимание на состав продукта в момент его покупки – дело несложное, но весьма полезное. Нужно избегать искусственных добавок, консервантов, красителей, излишнего содержания жира и сахара и проблем со здоровым питанием не возникнет.

В настоящее время из-за тяжелой экологической обстановки, стрессов, других экстремальных нагрузок и вредных привычек, неправильного питания, состояние здоровья населения характеризуется негативными тенденциями. Возрастает общая заболеваемость, сокращается средняя продолжительность жизни.

Поэтому формирование здорового образа жизни среди молодежи должно строиться, прежде всего, на профилактике вредных привычек, и в первую очередь курения, поскольку другие вредные привычки начинают формироваться позже и имеют более узкий круг потребителей.

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек должен создать свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая

наилучшим образом обеспечит ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

Научный руководитель – канд. техн. наук, ассистент Валевская Л.А.

НТБ ОНАХТ

З М І С Т

РОЗДІЛ 1 – ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Бедросов В.О.....	4
ЯКІСНЕ ТА БЕЗПЕЧНЕ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ДОВГОГО ТА ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ Берегова Т.А.....	5
СТИМУЛЮВАЛЬНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ Вишневська О.В.....	6
ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНІЙ ПАРАДИГМІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ Волинчук Ю.В.....	7
ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ МОЛОДІ Гірча Є.Р.....	8
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Гурбич Т.В.....	9
ВПЛИВ ЗМІ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Дичко Н.І.....	10
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬ- КОЇ МОЛОДІ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ Дмитрук В.С.....	11
ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕДАГОГА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Євстаф'єва В.О., Мельничук В.В.....	13
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ Жерновникова О.А.....	14
ВЫБОР МОЛОДЕЖИ: «ПЕРЕКУС» ИЛИ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ Иокиманская А.С.....	15
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК КАТЕГОРІЯ НАУКОВОЇ МЕТОДОЛОГІЇ Кондрацька К.В.....	16
ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Коренман М.И., Устенко А.Е.	17
ЗНАЧЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ Кочерга Є.В.....	18

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
10-11 листопада 2015 р.

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

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969