

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

ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

КОРИСНІ СОЛОДОЩІ

**Гришук О., магістрант факультету ГРТБ
Національний університет харчових технологій, м. Київ**

Вступ. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності який спрямований на покращення фізичного, психологічного та духовного благополуччя. На сьогоднішній день стає актуальне питання про підтримку власного здоров'я. Найголовнішим пунктом в цьому питанні є харчування. Як казав Гіппократ: «Ми є те, що ми їмо».

Постановка проблеми. Сучасна людина живе в умовах, що негативно впливають на її здоров'я: забруднене навколишнє середовище та їжа яка перенасичена шкідливими речовинами такими як пестициди та харчові добавки. Їжа, яку ми їмо, забезпечує розвиток і постійне оновлення клітин і тканин організму. Продукти харчування – це джерела речовин, які на пряму залежать від нашого раціону і способу життя. Головна проблема здорового харчування – це солодощі. Вони міцно увійшли в наше життя. Для когось солодощі – це як антидепресант, гормон щастя, а для інших – це щоденна потреба. Деколи солодке прирівнюють до наркотиків. Велика кількість вживання солодкого може призвести до такого діагнозу як цукровий діабет. Постійне вживання цукерок, шоколадок згубно вплине на емаль, що призведе до погіршення зубів. На сьогоднішній день не можливо вибрати шоколад або цукерку без Е добавки. Багато із цих харчових добавок не просто шкідливі, а відверто небезпечні. Тому розумно було б перейти на натуральні солодощі, вони трохи дорожчі, але не нашкодять організму, звичайно якщо не вживати їх в надмірних кількостях. Після проведення літературного огляду нами було вирішено займатися розробкою технології корисних аюрведичних солодощів. Аюрведичні солодощі відрізняються тим, що містять в собі тільки натуральні продукти і не піддаються термічній обробці. Добре вживати зернові батончики замість традиційних солодощів – на відміну від них такі продукти не містять швидких вуглеводів, проте дають людині додаткові сили і енергію. До складу батончиків входять такі злаки (овес, жито, пшениця, ячмінь), сушені фрукти і ягоди, горіхи, насіння. Підсолондзувачами служать мед, патока, цукровий сироп, додатковими інгредієнтами – йогурт, молоко, шоколад, какао, протеїни. Калорійність варіюється від 150 до 400 ккал на 100 г. Енергетична цінність залежить від виду обробки злаків – сирі більш корисні і низькокалорійні, смажені або запечені більш калорійні, але легше засвоюються без навантаження на ШКТ.

Розроблений нами натуральний батончик складається з таких інгредієнтів: мед; фініки; горіхи волоські; мигдаль; насіння соняшника, гарбуза та кунжуту; пластівці спельти. Батончики – це джерело вітамінів групи В, а також кальцію і магнію. Горіхи, які входять до складу батончиків, поставляють в організм поліненасичені жирні кислоти, які не тільки покращують стан здоров'я, але і позитивним чином позначаються на зовнішньому вигляді. Один батончик здатний втамувати голод і зберегти почуття ситості до трьох годин. Ним можна повноцінно поснідати або перекусити, зручно взяти продукт в дорогу.

Висновок. Щоб бути завжди здоровим, людині необхідно підтримувати своє тіло і розум в гармонії. Якщо вживати будь - яку харчову продукцію в розумних кількостях то вона буде приносити тільки користь. Навіть здорове харчування та корисні солодощі в надмірних кількостях можуть принести шкоду. Тому для того, щоб людина була зав-

жди здоровою їй потрібно перш за все навчитися відчувати своє тіло та організм вцілому.

Науковий керівник – канд. тех. наук, доцент Фурманова Ю.П.

Література.

1. Селезньова О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513.
2. В твоїх руках – здоров'я і життя : збірник розповідей, спогадів, вражень підлітків та молоді – учасників Українсько-канадського проекту "Молодь за здоров'я – 2".

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА

**Гушпіт Л.О., асистент кафедри готельно-ресторанного бізнесу,
Ткачук О.В., асистент кафедри готельно-ресторанного бізнесу
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

В останні десятиліття увагу дослідників все більше привертає проблема здорового харчування в закладах ресторанного господарства. На основі проведеного аналізу літературних джерел слід відзначити, що в сучасній концепції харчування існує проблема недостатнього вмісту мікро- та макронутрієнтів в продуктах і тому, як наслідок, виникає загроза виникнення багатьох «хвороб цивілізації», пов'язаних з імунодефіцитним станом організму. Збільшується число людей, що страждають від таких небезпечних хвороб, як ожиріння, алергія, злоякісні новоутворення, цукровий діабет тощо.

Сучасну складну ситуацію із захворюваністю на цукровий діабет (ЦД) яскраво демонструє світова епідеміологічна статистика. Згідно з даними XVIII Діабетологічного атласу, представленого на конгресі Міжнародної федерації діабету (International Diabetes Federation, IDF), кількість хворих на ЦД на сьогодні становить майже 425 млн, з них близько 75% - люди працездатного віку. Щорічний приріст кількості хворих на ЦД в Україні становить близько 10%.

Не менш важливим питанням на сьогодні є заміна цукру на природні, низькокалорійні підсолоджувачі. Особливої уваги заслуговує стевіозид рослинного походження, який майже в 300 разів солодший за цукор, і широко використовується в східних країнах світу. Він характеризується високими технологічними властивостями – добре розчиняється у воді, не зв'язується з структурними компонентами сировини, зберігає стабільність при тепловій обробці, що дозволяє вводити його в продукт на будь-якому етапі виробництва харчових продуктів. Це відкриває широкі можливості його використання в закладах ресторанного господарства при розробці асортименту продуктів здорового або дієтичного спрямування – різноманітних напоїв, десертів, морозива тощо. Це дозволить значно розширити асортимент харчових продуктів дієтичного призначення, скоротити використання таких цукрозамінників, як сорбіт і ксиліт, що особливо важливо для людей, хворих на цукровий діабет.

Особлива увага при розробці продуктів імуностимулюючої дії приділяється використанню таких мікронутрієнтів рослинного походження, як флавоноїди, фітостери-

КОНДИТЕРСЬКИХ ВИРОБІВ	
Панченко О.Ю.	72
ВІВСЯНІ ПЛАСТИВЦІ РІЗНОЇ КРУПНОСТІ В ТЕХНОЛОГІЇ ПЕЧИВА	
Радькевич С.М.	73
ТЕХНОЛОГІЧНІ РІШЕННЯ ОСНОВНИХ НЕДОЛІКІВ ТЕХНОЛОГІЙ «ВІДКЛАДЕНОГО ВИПКАННЯ»	
Савенко К.В.	75
ВИКОРИСТАННЯ БОРОШНА ЗЕЛЕНОЇ ГРЕЧКИ В ТЕХНОЛОГІЇ ХЛІБОБУЛОЧНИХ ВИРОБІВ ПОНИЖЕНОЇ ВОЛОГОСТІ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ЇХ ГЛІКЕМІЧНОГО ІНДЕКСУ	
Сімонова А.О.	76
ДОСЛІДЖЕННЯ МІКРОБІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ПРОДУКТІВ ПЕРЕРОБКИ НАСІННЯ ПРОМИСЛОВИХ КОНОПЕЛЬ	
Сова Н. А., Лобанова А. О.	77
РАЗРАБОТКА УСЛОВИЙ ПРОРАЩИВАНИЯ ЗЕРНА ПРОСА КАК СЫРЬЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БЕЗГЛЮТЕНОВЫХ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ	
Сойкин В.А.	77
РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ ПОЛУЧЕНИЯ ХЛЕБА С ИСПОЛЬЗОВНИЕМ ПРОДУКТА ФЕРМЕНТИРОВАННОГО ГОРОХОВОГО БЕЗГЛЮТЕНОВОГО	
Урбанчик Е.Н., Нелюбина Е.В., Каминская О.С., Перцева А.Н.	79
ВИКОРИСТАННЯ ЦІЛЬНОЗМЕЛЕНОГО БОРОШНА З ЧОРНОЗЕРНОЇ М'ЯКОЇ ПШЕНИЦІ ПРИ ВИРОБНИЦТВІ ЦУКРОВИХ ВАФЕЛЬ	
Фатєєва А.С., Мишачова Г.І., Деменська М.О.	80
ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ	
РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ПЕРШИХ СТРАВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ВАД ЗОРУ У ДІТЕЙ	
Алексаєв В.С.	83
ФАЛАФЕЛЬ –СМАЧНИЙ ТА КОРИСНИЙ	
Атанасова В.В., Баканов Д.О.	84
КОРИСНІ СОЛОДОЦІ	
Гришук О.	85
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА	
Гушпіт Л.О., Ткачук О.В.	86
ПРОЕКТУВАННЯ СНІДАНКІВ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В МОЛОДІЖНОМУ ГОТЕЛІ КАТЕГОРІЇ 1 ЗІРКА	
Данько І. І., Охріменко З. О., Пекарська С. Є.	87
ЛОКАВОРСТВО КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Дзюбан В.А.	88

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