

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГІВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАВО**



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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



5-6 листопада 2013 року

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
наук, професори:

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно

доктор техн. наук., доцент
доктори наук, ст. наук. співр.
кандидати наук, доценти

О.Б. Ткаченко
О.О.Коваленко, Л.А. Осипова
В.О. Буданов, О.В. Дишкантюк,
М.М. Зацеркляний, С.В. Котлік,
С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова

Технічний редактор

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2013. — 273 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 3.09.2013 р., протокол № 1

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

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

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

**Обухова А. С. студентка V курсу факультету ПЕЕтаНГТ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Проблема здорового харчування є дуже актуальною в наш час. Важливим є питання повноцінності та безпечності харчової продукції. Їжа, яку ми вживаємо, повинна задовольняти усі потреби організму, бути джерелом енергії та здоров'я для нього.

В Україні існує офіційний споживчий кошик, який відображає мінімальну кількість необхідних продуктів харчування та побутових товарів для існування.

Метою нашого дослідження є оптимізація існуючого офіційного продуктового кошику у відповідності до формули збалансованого харчування та вартості продуктів, що його складають.

При аналізі переліку продуктів, що вказаний у документі було виявлено наступні недоліки: вказані продукти не є біологічно повноцінними за амінокислотним складом та мають низьку харчову цінність; перелік не відповідає нормам дієтології щодо різноманітності харчування; вартість його висока та не відображає харчові вподобання молодих українців.

Завдання дослідження полягає у підвищенні харчової та біологічної цінності споживчого кошику при зниженні його вартості. Це має бути новий оптимізований індивідуальний раціон харчування на базі мінімального прожиткового мінімуму.

Першим етапом дослідження було складання переліку популярних серед української молоді продуктів харчування. Уточнення переліку було здійснено за допомогою анкетування студентів (36 осіб) у гуртожитку № 5 Одеської Національної Академії Харчових Технологій. Для отриманого переліку продуктів було визначено показники харчової та біологічної цінності, встановлено їх середньостатистичну ринкову вартість.

Другий етап – створення модельного раціону харчування студента та за допомогою функції «Пошук рішення» (MS Excel) оптимізація його за критеріями харчової та біологічної цінності, вартості.

Третій етап – експериментальна перевірка нового актуалізованого, оптимізованого та «здорового» кошику, доступного кожному українцю. На протязі місяця ми харчувалися відповідно запропонованого переліку продуктів та занотовували усі зміни і покращення стану здоров'я за цей період.

В результаті оптимізований кошик виявився на 15 % дешевше, ніж офіційний, відповідає формулі збалансованого харчування та майже задовольняє смаки молодого українця, що веде здоровий спосіб життя та піклується про своє здоров'я.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Шевченко Р. І.

ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Баралюк Ю.В., Полукетова І.Г., студентки II курсу факультету ПЕЕтаНГТ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

У сучасну нам історичну епоху стає усе більш актуальним розглядати людину, її буття, розвиток, здоров'я, духовність, цінності у тісному взаємозв'язку з оточуючим

природним середовищем. Бо без гармонії людини та довкілля, суспільства та природи нормальний, здоровий, стійкий розвиток сучасної цивілізації не можливий. Одним із основних критеріїв якості життя та рівня цивілізованості країни є здоров'я її населення. Як висловився всесвітньовідомий античний мудрець Сократ: «Здоров'я не є всім, але все без здоров'я є нічим». У нас на Україні у зв'язку із занадто важкою екологічною ситуацією, яка склалася сьогодні, проблема гармонізації взаємовідносин людини та природи набуває підвищеної гостроти. Головне питання, що постає першим, є наступним: «Якими є основні небезпечні екологічні чинники, що безпосередньо впливають на здоров'я пересічного громадянина?». Основними джерелами хімічного забруднення атмосфери є промислові підприємства, металургійні та хімічні комбінати, теплові електростанції, котельні, транспорт, які внаслідок масового використання застарілих технологій, викидають у газовій та аерозольній формі великі обсяги небезпечних для людини речовин. Серед найбільш шкідливих слід назвати оксид вуглецю, сірчаний ангідрид, хімічні речовини, що містять у своєму складі хлор. Окрім хімічних забруднень на стан здоров'я людей негативно впливають забруднення біологічного походження. До них відносяться промислові та побутові звалища, стічні води промислових виробництв та сільського господарства, комунальних підприємств та комплексів побутового забезпечення міст і селищ, кладовища тощо. Вода є основоположною компонентою у життєдіяльності людини. Але вона, тим не менш, також може, за певних обставин, розглядатися як небезпечний екологічний чинник. Якщо оцінити сучасний стан водних ресурсів України, її річок та озер, то слід зробити висновок про їх незадовільний стан. І люди, що кожного дня користуються водою, систематично вносять у свій організм геть непотрібні їм та шкідливі для життя речовини, що із часом призводять до появи різноманітних хронічних захворювань, які дуже важко лікувати. Ще одним із небезпечних екологічних чинників, якому поки що не приділяють достатньої уваги, є звук. Якщо його гучність перевищує 80 Дб, це негативно впливає на фізіологічні процеси у людському організмі, хоч сучасна людина, оскільки звикла слухати гучну музику, це, як за правило, не усвідомлює. Подальше збільшення гучності може викликати сильні больові відчуття та стати для людини нестерпним. Постійний вплив на людину та стан її здоров'я мають природні кліматичні чинники, яким притаманний циклічний характер. Ці чинники бувають як безпосередньої, так і непрямой дії. Перші з них впливають на кровообіг, систему дихання та серцево-судинну систему. Чинники непрямой дії мають опосередкований вплив на людський організм через активізацію біоритмів шкідливих для здоров'я паразитів та життєві цикли збудників інфекційних хвороб. Слід також взяти до уваги, що вразливість людини щодо природних кліматичних чинників може суттєво збільшуватись внаслідок довготривалого знаходження у штучно створених комфортних умовах мікроклімату виробничих та житлових приміщень. Чим більше людина знаходиться у ізолюваних від природного довкілля умовах, тим вона стає вразливішою.

Науковий керівник – ст. викладач Лар'яновський І.С.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Обухова А.С.....	38
ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Баралюк Ю.В., Полуктова І.Г.....	38
ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ ПОНЯТТЯ „ЗДОРОВ'Я” Борщенко Т.О.....	40
ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Баховская Е.В.....	41
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ –ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Кушнір Н.А., Васильєв М.В.....	41
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я Цигура В.В.....	43
ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЯ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ МЕТОД Стаховська Л.О., Полковенко О.В.....	44
ЗНАЧЕННЯ ГЛІКЕМІЧНОГО ІНДЕКСУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Балабан В.В., Василюха М.О.....	45
РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОДУКТИ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Скрипніченко Д.М.....	48
ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ Копа О.Е.....	49
АНАЛИЗ КУЛИНАРНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ Ивченко Е.Ю.....	50
НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ Хробатенко О.В.....	51
ЕКОЛОГІЧНИЙ ІМПЕРАТИВ І ГЕННО-МОДИФІКОВАНІ ПРОДУКТИ Панова Ю.....	52
ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ РАСТЕНИЯ И РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ Пастырь А.....	53
ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ Лубашева Д.А., Пономаренко Ю.И.....	54

Наукове видання

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді»
5-6 листопада 2013 року

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц
канд. техн. наук, доц. О.М. Кананихіна
Технічний редактор Т.С. Лозовська

Підписано до друку 03.09.2013 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848