

**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

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ПОДОРОЖЕЙ ПРИРОДОЮ**

**Нікітюк Д.І., студент V курсу факультету АМтаР  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Екологічний туризм, як пішохідна подорож невеличкими групами в природних місцях із збереженим навколишнім середовищем, є достатньо популярним серед молоді. Цей туризм базується на мальовничих пейзажах та ландшафтах, пам'ятках природи, рідкісних і зникаючих видах тварин та рослин. Але кожний з мандрівників в умовах кількадечних маршрутів може потрапити під вплив механічних і температурних травм, застудних та інфекційних захворювань, харчових отруєнь, інтоксикацій від укусів тварин і комах.

Збереження свого здоров'я для кожного в умовах природи, особливо дикої, стає головним завданням, якщо засоби і обладнання для першої кваліфікаційної медичної допомоги відсутні. Лікування будь-якого захворювання в природних умовах ускладнене: 1) через погані гігієнічні умови існує висока вірогідність інфікування; 2) у зв'язку з акліматизацією загострюються кишкові, застудні, інфекційні хвороби; 3) відсутність лікувальних засобів; 4) несприятливі умови клімату (висока вологість, жара, холод). Тому в походах головним захистом від хвороб та поранень є їх щоденна профілактика, дотримуватись якої можна простими заходами – особистою гігієною. Деякі правила є строго обов'язкові.

При тривалих подорожах слідкуйте за чистотою та сухістю нижньої білизни і шкарпеток. Нігті на руках та ногах обрізайте якомога коротше. Не менше ніж один раз на день під час привалів або нічлігу перетрушуйте, провітрюйте, сушіть одяг, взуття та білизну. Руки треба мити хоча б холодною водою або протирати дезінфекційними речовинами (спирт, бензин, крем після гоління тощо). Від неправильно підібраного взуття, довготривалого ходіння у мокрому взутті, великих нігтів на ногах виникають потертості ніг. Взуття повинно бути завжди сухим, розношеним, відповідного розміру, без зморшок усередині, міцним, високим, із шнурованням (без «липучок»). Не варто вдягати завузькі брюки, тісне взуття на високих підборах або без п'ятки. Також дуже легко виникають болісні потертості, якщо не слідкувати за чистотою свого тіла, погано укласти рюкзак, недбало одягати шкарпетки, не латати їх, одягати взуття на босі ноги без товстих устілок та шерстяних шкарпеток. Щоденний догляд за шкірою та пальцями ніг є обов'язковим. Якщо зубна щітка відсутня, тоді можна використати розщеплену гілку молодого куща або дерева завтовшки півсантиметра. Зубну пасту замініть промите деревне вугілля, рослини з бактерицидними властивостями - сосна, ялина, м'ята або йод у вигляді полоскання.

Для попередження отруєнь під час походів не можна вживати варені ковбаси, неперевірені м'ясні та молочні продукти домашнього готування, случені консерви, продукти з прогірклим запахом або такі, що втратили свій звичайний вигляд і колір. Питну воду треба брати тільки з чистих джерел та кип'ятити. Для запобігання перегріву і теплового удару не вдягайте надмірно теплий одяг; влітку починайте перехід на маршрут зранку, а перерву робіть у жаркий час; рухайтесь по тінювих і вітряних місцях; не починайте рух відразу після вживання їжі, знижайте темп пересувань у сильну жару. Влітку одягайте головні убори світлих кольорів та сонцезахисні окуляри, використовуйте від сонячних опіків сонцезахисні креми від загару. Від сонячної радіації захищають сорочки з довгими рукавами та комірцем, що закриває ший.

Прості правила збережуть здоров'я у будь-якому пішому туристичному поході і залишать більше часу для отримання приємних вражень від спілкування з природою.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Фесенко О.О.

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКОБЕЗПЕЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА Когут В.І.....	353
ВПЛИВ ПЛАСТИКОВИХ ПЛЯШОК НА НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ Куцоласька М.В.....	354
ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЯК ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Ліфер В.Є.....	355
КАНЦЕРОГЕНИ В ХАРЧОВИХ ПРОДУКТАХ Матіяшук О.В.....	357
ПОТЕНЦІОМЕТРИЧНА МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ВМІСТУ ХАРЧОВОЇ ДОБАВКИ Е-363 (БУРШТИНОВА КИСЛОТА) Маторіна К.В.....	358
ИССЛЕДОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ В СИСТЕМЕ «ПОЧВА–РАСТЕНИЕ–ЧЕЛОВЕК» Мельник Л.А.....	359
ЕКОЛОГІЧНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ОДИН З АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Моторний О.В.....	360
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ПОДОРОЖЕЙ ПРИРОДОЮ Нікітюк Д.І.....	361
ДОСЛІДЖЕННЯ СПОЖИВЧИХ ПЕРЕВАГ ЗУБНИХ ПАСТ Пасічник С.С.....	362
ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭКОЛОГО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОИЗВОДСТВА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ Пугач А.Н.....	364
БІЛКОВЕ ГОЛОДУВАННЯ ЯК ХІМІКО-ЕКОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА Романенко В.С.....	365
ДОСЛІДЖЕННЯ УТИЛІЗАЦІЇ ЛІГНОЦЕЛЮЛОЗНИХ ВІДХОДІВ КУЛЬТИВУВАННЯМ ГЛИВИ ЗВИЧАЙНОЇ ( <i>PLEUROTUS OSTRE- ?TUS</i> ) Саввова К.О.....	366
ПРО ОДНУ НЕБЕЗПЕЧНУ ПРАКТИКУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ Стребкова Ю.В.....	367
ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Сліпньова В.В.....	368
ИК-СПЕКТРОМЕТРИЯ ПРИ ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА ПОБОЧНЫХ ПРОДУКТОВ ПРЕДПРИЯТИЙ ПИЩЕВЫХ ПРОИЗВОДСТВ Смешков В.В., Слюднева Н.С.....	369

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