

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

1 жовтня - 3 жовтня 2020 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

1 жовтня - 3 жовтня 2020 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, О.В. Бочарова,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,
Л.М. Тележенко, Н.А. Ткаченко
О.О. Меліх, В.В. Немченко
О.Б. Ткаченко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. істор. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

О.О. Коваленко
А.О. Соловей
Т.П. Сергеєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2020. — 251 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 3 листопада 2020 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2020

РОЗДІЛ 3
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ

виробництво в закладах ресторанного господарства безумовно є перспективним напрямом сучасного харчування..

Науковий керівник – доктор технічних наук,
професор Тележенко Л.М.

ФЕРМЕНТОВАНИЙ ЧАЙ – КОМБУЧА

**Проданова Г.О., магістр II курсу факультету ТВтаТБ
Мартинюк Л.С., студентка III курсу факультету ТВтаТБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Шипучий ферментований чай, комбуча, набуває все більшої популярності. Вважається, що комбуча з'явилася в Китаї дві тисячі років тому. Сьогодні ферментований напій готують з чаю, цукру, дріжджів і бактерій, ще його називають чайний гриб, який є результатом симбіозу оцтовокислих бактерій роду *Acetobacter* і дріжджів, що входять до складу культури *Medusomyces gisevii* V. Свою своєрідну назву симбіоз отримав завдяки типу зооглеї у формі слизової плівки утвореної з целюлозоутворюючими оцтовокислими бактеріями. Для цього в підсолоджений чай (зелений або чорний) додають зооглею - слизову масу з живих бактерій і дріжджів - і залишають бродити кілька днів або тижнів. Гриби та бактерії утворюють газ, глюкозу, а також етиловий спирт. Ці компоненти об'єднуються разом на поверхні чаю, утворюючи желатинову, коричневу масу. Можна використовувати різні гриби та бактерії, усе залежить від виду чаю та періоду приготування. Під час бродіння чай перетворюється в злегка солодкий, терпкий напій. Потім від нього відокремлюють слиз і розливають в пляшки.

У комбуча багато вітамінів групи В та мінералами, які є необхідні для нормальної роботи нервової системи та здоров'я м'язів, теж містить антиоксиданти та інші речовин, їх вміст в напої різний в залежності від способу приготування. Дієтологи вважають, що комбуча, як і інші ферментативні продукти, корисні для здоров'я кишечника завдяки пробіотикам, що містяться в напої. Пробіотики є чудовим доповненням для людей з розладами травлення через

зміну рН кишківника. Споживання пробіотиків з їжею та у добавках – найкращий спосіб зміцнити та захистити «корисні» бактерії, які борються із захворюваннями. Хоча досліджень на цей рахунок поки недостатньо.

Комбуча і пробіотики, що містяться в ній корисні можуть підтримувати стан здоров'я кишечника, однак експерти підкреслюють, що напій не замінить здорову дієту, а щоденне вживання фруктів, овочів горіхів і насіння, багатих на клітковину, набагато важливіше і, як наслідок, поліпшення кишкової середовища.

Комбуча містить трохи кофеїну. Ця кількість в кілька разів менше, ніж в каві, чаї або газованій воді. Як правило, після ферментації в напої залишається близько третини кофеїну - від 10 до 25 міліграмів на порцію, оскільки настій виготовлений з чорного чаю, і це стимулює центральну нервову систем. Чайний гриб містить невелику кількість алкоголю, який виникає в процесі бродіння. Зазвичай людина не відчуває його ефект. Сорти, які продаються в магазині, містять менше 0,5% алкоголю, що відповідає сертифікації звичайних лимонадів та інших безалкогольних напоїв (пиво зазвичай містить близько 5% алкоголю, а келих вина – 10...12%).

Через дріжджі і оцтовокислі бактерії чайний гриб вважають продуктом з високою кислотністю. А стоматологи відзначають, що напої з низьким рН (такі, як комбуча) можуть пошкодити зубну емаль і збільшити ймовірність її знебарвлення.

На думку дієтологів, для більшості людей склянка комбуча в день буде корисна. Однак, якщо у вас є сумніви з цього приводу, краще порадитися з лікарем. Деякі експерти не рекомендують напій вагітним і жінкам, що годують немовлят грудним молоком, а також людям з ослабленою імунною системою радять утриматися від вживання чайного гриба, тому що живі бактерії, які містяться в напої, можуть нашкодити здоров'ю.

Деякі атлети використовують комбуча як відновлюючий напій після фізичних навантажень, оскільки однієї води недостатньо після жорсткого фізичного навантаження. Вся справа в тому, що електроліти, які ми втрачаємо під час тренування разом з потом, повинні бути відновлені. Комбуча постачає організм електролітами, до числа яких можна віднести такі необхідні для будь-якого людського організму натрій, калій, кальцій, магній і хлор. Тільки от на відміну від популярних солодких газованих напоїв комбуча повертає корисні речовини в організм природно, в процесі ферментації. Неймовірна користь напою для організму полягає в наступному: зміцнює хрящі, що рекомендовано для людей з артритом; покращує травлення та усуває інші шлунково-кишкові розлади, оскільки стимулює метаболізм; усуває мігрень; сприяє регенерації клітин. Напій може

бути використаний для лікування дегенеративних захворювань, а також є корисним для волосся; виводить токсини з організму завдяки органічному кислотному вмісту, що покращує циркуляцію крові; зміцнює імунну систему; регулює рівень холестерину. Тому, власне, так популярні спортивні солодкі напої.

Науковий керівник – канд. тех. наук,
доцент Палвашова Г.І.

ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ	63
ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТАБОЛІТНОГО ПРОБІОТИКА Денков В.І., Курганов Ю.П., Уманець А.Д.....	63
ВИВЧЕННЯ СИМБІОТИЧНИХ СПІВВІДНОСИН МОЛОЧНОКИСЛИХ МІКРООРГАНІЗМІВ Денков В.І., Уманець А.Д.....	65
ДОСЛІДЖЕННЯ АСПЕКТІВ РОЗШИРЕННЯ АСОРТИМЕНТУ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ КОМПОНЕНТАМИ ЇЖІ Лазаренко Н.А., Доценко Ю.І.....	67
ДЕСЕРТНА СТРАВА З ОЗДОРОВЧИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ Лашина В.В.....	68
РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ КРУСТЕЛЬЯНУ ДЛЯ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА Постернак Т.Ф., Нападівська М.С.....	70
ФЕРМЕНТОВАНИЙ ЧАЙ – КОМБУЧА Проданова Г.О., Мартинюк Л.С.....	72
ТЕХНОЛОГІЯ МОЛОКА, ОЛІЙНО-ЖИРОВИХ ПРОДУКТІВ ТА ІНДУСТРІЇ КРАСИ	75
СУХІЕ ШАМПУНИ В ЗДОРОВОМУ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ Мамедова О.М.....	75
ВИБІР КОМПОНЕНТІВ КОСМЕТИЧНИХ МАСОК ДЛЯ ОБЛИЧЧЯ Курдас Т.В.....	77
ПОКАЗНИКИ ЯКОСТІ МОРОЗИВА ДІАБЕТИЧНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ Скрипніченко Д.М., Чоботар Л.О.....	78
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АЛЬТЕРНАТИВНИХ	