

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

29 вересня - 1 жовтня 2017 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 X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2017. —366 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 7 листопада 2017р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

РОЗДІЛ 4
БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ТОВАРІВ

НТБ ОНХТ

stimulant of the human central nervous system (CNS). Small caffeine doses (0.05 g – 0.4 g) improve the brain and cardiovascular system activity. A person feels a surge of strength and vivacity. Large doses of caffeine (0.6 - 0.8 g) cause excessive stimulation of the nervous system, significant changes in heart rate and blood pressure. Regular uncontrolled consumption of caffeine leads to caffeine dependence, nervous exhaustion, increased blood pressure and persistent headaches. Energy drinks contain taurine (400 mg / 100 ml) that accelerates metabolic processes in muscle tissues and in large quantities (2 g) leads to excessive excitation of the CNS. Among the energy drink components is also ginseng and guarana (5.3 – 6 mg per bottle) that accelerate the removal of lactic acid from the muscles that is especially important during exercise. However, daily use them in large quantities increases the risk of development of hypertension. Water-soluble vitamins (B2, B3, B5, B6, B9, B12), which are also found in beverages, normalize the nervous system functions and brain activity, but can not replace the vitamin complex necessary for daily human life. Energy drinks don't transferring energy, but only contribute to the rapid use of our internal reserves. Thus, the body spends its own energy reserves, and drinks exert only a tonic effect that lasts for 3-4 hours. The problem of using energy drinks has a medical aspect, since the safe use of any psych stimulant is limited by its allowed dose that, for example, for caffeine is 1000 mg for adult a day, for teenagers - 100 mg a day. A single dose can not exceed 500 mg for adults. Exceeding of the specified doses is dangerous to human health. Thus, the recommended dose of Pitbull does not exceed 0.5 L per day, Black Energy 0.25 L. Unfortunately young people rarely pay attention to this and drink excessive amounts of energy beverages, sometimes that leads to serious consequences. Regular energy drink abuse can cause migraines, insomnia, type II diabetes, nervousness, cardiac rhythm disturbance and even cardiac arrest.

Conclusions. Energy drinks can be consumed from time to time and only in amounts not exceeding the recommended dose. It is inadmissible to abuse energy drink. Only under this condition, energy drinks do not damage human health and really exert a tonic effect on the human body helping it to mobilize all forces. The abuse of energy drinks can lead to irreparable negative changes in the human body.

The scientific supervisor - senior teacher Svitlana O. Kovaleva,
PhD in Chemical Sciences

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

**Мазур М.В, студент III курсу ННІХТ,
Золотоверх К.В., асистент кафедри ЕХП
Національний університет харчових технологій
м. Київ, Україна**

Здорове харчування молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Забезпечує нормальну життєдіяльність організму, високий рівень працездатності і стійкості до несприятливих факторів навколишнього середовища, максимальну тривалість активного життя. У результаті неповноцінного харчування помітно зростає захворюваність населення на ендокринні хвороби.

194 Збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів з міжнародною участю

«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 29 вересня - 1 жовтня 2017 р.

би, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігається виразна тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, значне поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань. Тому, проблема здорового харчування, на сьогоднішній день, є однією з найактуальніших. Харчування є однією з найбільш істотних форм взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем, яке забезпечує надходження в організм із харчовими продуктами складних органічних сполук і простих хімічних елементів, мінеральних речовин і води. Вони необхідні організму як для пластичних цілей (побудова і оновлення клітин і тканин), так і для відновлення енергетичних витрат організму головним чином за рахунок вуглеводів, жирів і в меншому ступені, білків. Раціональне харчування – це повноцінне в кількісному та збалансоване в якісному відношенні харчування, що забезпечує нормальний ріст, фізичний і психофізіологічний розвиток організму, його високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних, соціальних чинників навколишнього середовища. Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що у більшості населення порушений режим харчування, в складі меню майже відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування, бутерброди, картопля, макаронні вироби, чай, кава, порушена кількість прийому їжі та її об'єм. У стравах переважають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, недостатнім є споживанням м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів. За останні 10 років захворюваність серед студентів збільшилася на 35 %. Однією з основних причин цієї тенденції є нераціональне харчування.

Раціональне харчування передбачає наявність у харчовому раціоні білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин у відповідності з потребою організму в них і в оптимальних для засвоєння співвідношенні, в залежності від віку, статі, маси, умов праці. Встановлення потреби організму в окремих поживних речовинах, ступеня їх обов'язковості і наявності чи відсутності запасів в організмі кожного з них складає основу харчування здорової і хворої людини. Норми споживання харчових продуктів складаються так, щоб сумарний вміст в них харчових речовин задовольняв фізіологічні потреби організму, сприяв збереженню здоров'я і максимальної працездатності людини. Особливо актуальною є проблема раціонального харчування і збереження здоров'я в умовах нинішнього тотального забруднення навколишнього середовища. Якщо говорити про медичні аспекти, то вони спрямовані на діагностику стану здоров'я, розробку рекомендацій щодо ЗСЖ, ефективну первинну, вторинну і третинну профілактику. Отже, варто виключити із свого раціону смажене, жирне, фастфуд, алкоголь, солодкі газовані напої, натомість пити більше води. Дотримання правил здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами допоможе зменшити ризик хронічних захворювань і розладів, та їх наслідків.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВМІСТУ НІТРАТІВ У САЛАТНІЙ ЗЕЛЕНІ

Мазур Тетяна Григорівна, канд. вет. наук
Білоцерківський національний аграрний університет, кафедра екотрофології
м. Біла Церква, Україна

Надлишок нітратів у харчових продуктах є небезпечним для здоров'я людини і може спричиняти канцерогенний, мутагенний та ембріотоксичний вплив. Контроль за

Збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів з міжнародною участю

«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 29 вересня - 1 жовтня 2017 р. 195

РАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ ШЛЯХОМ СТВОРЕННЯ НИЗЬКОКАЛОРИЙНИХ КОНДИТЕРСЬКИХ ТА ХЛІБОБУЛОЧНИХ ВИРОБІВ ЗІ ШРОТОМ ЗАРОДКІВ ПШЕНИЦІ	
Дишук Г.В.	187
НОВІ ВИДИ СИРОВИНИ ДЛЯ КОНСЕРВУВАННЯ – ЧИННИК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Забранська К.О.	188
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Зайцева Е.Ю.	189
ІДЕНТИФІКАЦІЯ ТА ТОВАРОЗНАВЧА ОЦІНКА ЯКОСТІ ЧЕРВОНИХ СТОЛОВИХ СОРТОВИХ ВИН «КАБЕРНЕ»	
Ільїн О.О., Батраков О.О.	190
ОТРИМАННЯ І ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДОРОЗЧИННОГО МАНАНУ КАВОВОГО ШЛАМУ	
Камінський Д.С., Бандура Д.О.	191
БЕЗОПАСНОСТЬ И КАЧЕСТВО НАТУРАЛЬНОГО КОФЕ	
Ковбасюк К.С.	192
THE EFFECT OF ENERGY DRINKS ON THE ORGANISM OF YOUNG PEOPLE	
Korobka Y.V.	193
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Мазур М.В, Золотоверх К.В.	194
ДОСЛІДЖЕННЯ ВМІСТУ НІТРАТІВ У САЛАТНІЙ ЗЕЛЕНІ	
Мазур Т. Г.	195
РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ШОКОЛАДНИХ КОНДИТЕРСЬКИХ ВИРОБІВ ЗІ ШРОТОМ АМАРАНТУ	
Малецький М.В.	197
ДИЕТА КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ	
Манукян В.О.	198
ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗІОЛОГІЧНО ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ІНГРЕДІЄНТІВ В ЖЕЛЕЙНОМУ МАРМЕЛАДІ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я СПОЖИВАЧІВ	
Нгуєн А. К.	199
ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА БЕЗПЕЧНІСТЬ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ	
Ніколаєнко М. С.	200
РОЗРОБКА ПАРАМЕТРІВ ПРОЦЕСІВ ПОПЕРЕДНЬОЇ ОБРОБКИ М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ КЕФАЛЕВИХ В ТЕХНОЛОГІЇ ПРЕСЕРВІВ	
Нікітчина А.О., Довжинська А.О.	201

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
X Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
29 вересня - 1 жовтня 2017 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук доц. Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 7.11.2017 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 22,9 Тираж 100 прим. Замовлення **2848**