

Міністерство освіти і науки України

Одеська національна академія харчових технологій



ВОДА В ХАРЧОВІЙ ПРОМИСЛОВОСТІ

Збірник тез доповідей

ІХ Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених,
аспірантів і студентів

Одеса, 2018

ІХ Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених, аспірантів і студентів «Вода в харчовій промисловості»: Збірник тез доповідей ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених, аспірантів і студентів. Одеса: ОНАХТ, 2018. – 130 с.

У збірнику матеріалів конференції наведені матеріали наукових досліджень у сфері використання води на підприємствах харчової галузі, оцінки її якості та можливого впливу на організм людини.

Матеріали призначені для наукових, інженерно-технічних робітників, аспірантів, студентів, спеціалістів цехів та заводів, які працюють в харчовій промисловості та водних господарствах.

Матеріали, занесені до збірника, друкуються за авторськими оригіналами.

Рекомендовано до видавництва Вченою радою Одеської національної академії харчових технологій від 24.04.18 р., протокол № 12.

За достовірність інформації відповідає автор публікації.

Під загальною редакцією Заслуженого діяча науки і техніки України,
д-ра техн. наук, професора Єгорова Б.В.

СЕКЦІЯ 1

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ВОДИ ЯК ЧИННИКОМ БЕЗПЕЧНОСТІ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І СТАБІЛЬНОСТІ ХАРЧОВИХ ВИРОБНИЦТВ

ВОДА И СПОРТ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Гудзь Я.А., Ляпина Е.В., к.х.н., доцент

Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса

Вода-основа всего живого, в том числе и человека. Без воды наш организм не может функционировать нормально, поэтому необходимо всегда следить за балансом жидкости в организме, и особенно важно при физических нагрузках. При занятиях спортом соблюдение правильного питьевого режима является особенным важным. По мнению ученых, неправильный питьевой режим, наряду с курением, злоупотреблением алкоголем и перееданием, является одной из основных причин возникновения различных заболеваний. Недостаточное количество воды в организме, особенно при физических нагрузках, приводит к замедлению темпов всех биохимических процессов.

Самые распространенные мифы о воде во время занятия спортом:

Миф №1. Пить во время тренировки вредно.

Реальность: недостаток воды во время тренировок приводит к утомлению и снижению работоспособности, слабости и вялости, к проблемам в работе сердечно-сосудистой системы. Во время занятий спортом обезвоживание организма происходит быстрее. Необходимо пить понемногу на протяжении всей тренировки. Диетологи и тренеры советуют пить в любое время тренировки, а также до и после нее.

Миф №2. Спортивные напитки - лучший способ восстановить водный баланс после тренировки.

Реальность: большинство спортивных напитков содержат не только искусственные ароматизаторы и красители, но и много сахара, или кукурузного сиропа с большим количеством фруктозы, или других подсластителей. Все это не полезно для здоровья.

Миф №3. Нельзя пить слишком много.

Реальность: когда человек начинает активно потеть во время занятий, чувство жажды возникает практически моментально. Однако, пить воду следует до того, как возникнет жажда. Воду следует пить небольшими глотками по 100-150 миллилитров за один раз, каждые 15-20 минут. Количество жидкости, которое необходимо спортсмену выпить во время тренировки зависит от интенсивности нагрузки, времени занятий и веса человека. В течение часа рекомендуется выпить более трех литров воды.

Миф №4. Минеральную воду нельзя пить во время занятий спортом.

Реальность: при повышенных физических нагрузках, процесс потоотделения происходит очень интенсивно. Вместе с потом из организма человека выводятся электролиты: соли калия, магния, кальция и натрия, недостаток которых необходимо восполнять. Пить лечебно-столовую минеральную воду во время тренировок необходимо, поскольку она восстанавливает водно-электролитный баланс и насыщает клетки

микроэлементами. Кальций способствует укреплению костной ткани и сердечной мышцы, «запускает» ферменты пищеварения. Магний оказывает противострессовое действие, играет важную роль в механизме мышечных сокращений и энергетических процессах, активизирует ферменты, которые отвечают за углеводный обмен, и улучшает кровоснабжение тканей организма. Спортсменам рекомендуется выпивать один стакан лечебно-столовой минеральной воды до и два стакана после тренировки.

Миф № 5. Если не пить во время тренировок, то быстрее похудеешь.

Реальность: клетки, в том числе и жировые, отчасти состоят из воды. Во время тренировки они теряют воду, поэтому кажется, что человек похудел. Но количество жировых клеток не уменьшается, а через некоторое время они восстанавливаются в объеме. Испытывать организм обезвоживанием во время занятий спортом чрезвычайно опасно для здоровья и к желаемому результату (похудению) не приведет [1].

Таким образом, правильное отношение к употреблению воды во время занятий спортом должно строиться на следующем:

- обычная вода служит лучшим средством утоления жажды и восстановления водного баланса;
- с учетом всех индивидуальных особенностей человека, режима тренировок и занятий, уровня нагрузки должен быть составлен график приема воды, которому нужно следовать;
- правило обильного употребления воды заключается в восстановлении потерянной жидкости и исключения обезвоживания организма;
- определить свою потребность в воде во время занятий спортом. Необходимо рассчитать, сколько потеряно жидкости и сколько, соответственно, нужно восполнить [2].

Правильное употребление жидкости во время интенсивных физических нагрузок помогает организму саморегулировать химические и биологические процессы, зависящие от состояния водного баланса. Это особенно важно для начинающих спортсменов, организм которых не готов к избыточным нагрузкам.

Вода способствует восстановлению организма после интенсивных физических нагрузок, помогает усвоению белков и способствует обогащению аминокислотами мышечные клетки.

Правильный питьевой режим во время занятия спортом – это залог здоровья!

Литература

1. <https://cross.expert/zdorovoe-pitanie/mozhno-li-pit-vodu-vo-vremya-trenirovki.html>
2. https://www.svyatoyistochnik.com/articles/upotreblenie_vody_v_sporte_dlya_polzy_vazhno_mnogo_no_v_meru.html

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1	3
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ВОДИ ЯК ЧИННИКОМ БЕЗПЕЧНОСТІ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І СТАБІЛЬНОСТІ ХАРЧОВИХ ВИРОБНИЦТВ	
ПРИРОДНЫЕ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ УПРАВЛЕНИЯ ВОДНЫМИ РЕСУРСАМИ (К 25-ЛЕТИЮ ВСЕМИРНОГО ДНЯ ВОДЫ) Селиванов И. Р., Ляпина Е.В.	4
ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА БЮВЕТНИХ ВОД м. ОДЕСИ Очкурьова О.Ф.	6
ЯКІСТЬ ВОДИ ІЗ СИСТЕМИ ЦЕНТРАЛІЗОВАНОГО ВОДОПОСТАЧАННЯ М. МИКОЛАЄВА Допілко І.О., Коваленко О.О.	8
ТВЕРДІСТЬ ВОДИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ Нікітчина А.О., Ляпіна О.В.	10
АКТУАЛЬНІСТЬ РОЗРОБКИ ВИМОГ ДО ЯКОСТІ ВОДИ ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ БАРВНИКІВ Коханська А.В., Коваленко О.О.	12
МЕТОДЫ ДООЧИСТКИ ВОДЫ ДЛЯ ЖИЛЫХ МИКРОРАЙОНОВ И МАЛЫХ ГОРОДОВ Псахис Б.И., Климентьев И.Н., Псахис И.Б.	13
ВОДА И СПОРТ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ Гудзь Я.А., Ляпіна О.В.	16
ГІГІЄНІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ВОДИ ДЛЯ ЛЮДИНИ Палвашов Р.Г., Палвашова Г.І.	18
ПЛАСТИК ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ Савчак Е.Н., Ляпина Е.В.	20
ВИМОГИ ДО ЯКОСТІ ВОДИ ПРИЗНАЧЕНОЇ ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА БЕЗАЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ Кормош К.Ю., Мімей Т.Ю.	23
АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ВОДООБЕСПЕЧЕНИЯ И КАЧЕСТВА ВОД БЮВЕТНОГО КОМПЛЕКСА В г.ОДЕССА Березовская Л.В., Побережнюк Р.А.	25
ПРОБЛЕМИ ТЕХНОЛОГІЇ ПИТНОГО ВОДОПОСТАЧАННЯ НАСЕЛЕННЯ І ХАРЧОВИХ ПІДПРИЄМСТВ М. ТАТАРБУНАРИ Кобушкіна Н.С., Берегова О.М.	29

Наукове видання

**Збірник тез доповідей
IX Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених, аспірантів і студентів**

ВОДА В ХАРЧОВІЙ ПРОМИСЛОВОСТІ

3 – 4 квітня 2018 року

Під ред. Б.В. Єгорова
Укладачі О.О. Коваленко, В.В. Новосельцева