

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

**до 120-річчя Одеського національного
технологічного університету**

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

6 жовтня – 8 жовтня 2022 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, Я.Г. Верхівкер ,
О.О. Коваленко, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,
О.Б. Ткаченко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. біол. наук, доцент
канд. фіз-мат. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Л.В. Іванченкова, Н.А. Добрянська
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
О.Л. Гаркович.
Ю.К. Корнієнко
Л.В. Агунова, О.В. Макарова,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеський національний технологічний університет

Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. Одеса: ОНТУ, 2022. С. 326.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 9 листопада 2022 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

СУПЕРФУДИ – ЇЖА, ЯКА ВАРТА МАЙБУТНЬОГО

**Калита К.О., студент II курсу факультету ТЗіЗБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Проблема забруднення навколишнього середовища відходами людської життєдіяльності протягом багатьох років залишається однією з найбільш гострих. На вулицях можна спостерігати велику кількість різних видів відходів, фабрики працюють безупинно, викидаючи в повітря велику кількість шкідливого газу, відходи виробництва скидають у водоймища, забруднюючи їх та ґрунти.

Всі ці тригери негативно впливають на наш стан здоров'я. Тому повстає питання збереження здоров'я населення. Харчування належить до найважливіших чинників, що безпосередньо протягом усього життя впливає на організм людини.

Проблема поліпшення структури харчування, якості та безпеки харчових продуктів як основи життєдіяльності людини є сьогодні однією із найважливіших як у межах однієї країни, так і планети Земля в цілому.

Вирішити цю проблему шляхом простого збільшення обсягів виробництва майже неможливо. Необхідно проводити пошук альтернативних шляхів розв'язання цього надзвичайно важливого завдання. Вчені і практики почали розробляти та реалізовувати нові, значно досконаліші харчові продукти, які були б збалансовані за компонентним складом та відповідали потребам сучасної людини.

Такими продуктами виявились суперфуди, які підкорили світ лозунгом – «Живи довше, виглядай молодше, почувайся краще!».

Суперфуди – натуральні продукти рослинного походження з надзвичайно високою концентрацією вітамінів, мінералів та антиоксидантів. Це водорості, ягоди, листя, коріння деяких рослин, які позитивно впливають на організм людини.

Регулярно вживаючи ягоди годжі, можна зміцнити імунітет і покращити зір. У той же час ці чудодійні ягоди знижують апетит та нормалізують вміст цукру в крові.

На даний час набуло великої популярності насіння чіа та кіноа в дієтичному та оздоровчому харчуванні. Насіння чіа – крихітне чорне насіння рослини *Salvia Hispanica*, яке належить до сімейства м'яти і походить із Центральної та Південної Америки. Легенда свідчить, що древні ацтеки та майя використовували насіння чіа як джерело енергії. Насіння кіноа, що походить з Андів, вживають для профілактики

онкологічних захворювань, анемії, затримки росту, випадіння волосся, а за амінокислотним складом схожі до грудного молока.

Регулярне вживання ягід асаї вбереже від застуди, подбає про молодість шкіри та активний кровообіг.

Дивовижна водорість – ціанобактерія спіруліна – багате джерело вітаміну В, рослинного білка та корисних мікроелементів. У її складі понад 2000 мінералів, ферментів та вітамінів.

Природа подбала не лише про мешканців далеких країн, але і поділилась корисними дарами з українцями. Безліч наших продуктів легко замінять дорогі екзотичні суперфуди.

Обліпіха – справжній природний лікар. Плоди містять вітаміни (С, Е, групи В), каротин. Плоди вживають у сирому вигляді, витягають з них олію, роблять настоянки та варення. У 100 г обліпіхи 97 % добової норми всіх необхідних людині корисних речовин.

Смородина дуже смачна, і до того ж корисна ягода. Завдяки своїм незвичайним властивостям, смородину вживають як у кулінарії, так й у медицині. Її можна їсти не тільки на десерт, а й як профілактику різних захворювань. Найбагатший вітамінно-мінеральний склад цих чудових ягід допомагає у розвитку дитячого організму та підтримує здоров'я дорослого. Усього 20 ягід чорної смородини з ранку – і організм на цілий день забезпечений вітаміном С.

Сушені ягоди шипшини нічим не гірші за годжі. Плоди шипшини мають фітонциди, антиоксиданти, потужні бактерицидні властивості. Українські ягоди містять багато вітаміну С, В1, В2, К, Р, Е, а також калій, марганець, фосфор, кальцій, магній та залізо.

Насіння льону – є чудовою альтернативою чіа. У ньому багато рослинного білка, клітковини та кальцію, а ще – жирні кислоти, вітамін А та ферменти.

У гречці, виявляється, більше корисних речовин, ніж у всіх інших популярних крупах. Не очікували? У зерні гречки містяться органічні кислоти, які сприяють кращому засвоєнню не тільки гречаної каші, а й інших страв, які вживаються після неї. До складу зерна гречки входять такі цінні вітаміни, як В1, В2, В6, Р (рутин), необхідні для нормальної фізіологічної діяльності людського організму.

У сучасному світі дуже важливо потурбуватись про власне здоров'я і найкращою ідеєю є те, щоб розпочати це зараз. В цьому питанні природа не залишилась осторонь і дала нам дивовижні плоди, аби допомогти нам в цьому.

І чудовим варіантом для «прокачки» свого здоров'я являються суперфуди, які мають природний склад та наситять організм

необхідними компонентами. Почавши вживати їх зараз – гарантовано з роками будете почуватись добре і певні проблеми зі здоров'я, які приходять з віком, обійдуть вас стороною.

Науковий керівник – канд. техн. наук,
доцент Кац А.К.

ПЕРЕВАГИ ГОЛОЗЕРНОГО ВІВСА

**Піліпенець В.Ю., студентка IV курсу факультету ТЗІЗБ
Одеський національний технологічний університет
м. Одеса**

Овес – це цінна продовольча та кормова зернова культура, здавна відома і широко розповсюджена як у світі, так і в Україні, завдяки своїй невибагливості до умов вирощування, здатності давати стабільні урожаї і цінному за хімічним складом білку зерна.

Розрізняють плівчасту та голозерну форми вівса, причому голозерний овес відомий ще з 5 століття н.е., крупнозерні форми цієї культури мають походження з Китаю [1].

Білок вівса – найбільш повноцінний серед усіх зернових злаків. Однак у плівчастого вівса зернівка щільно вкрита твердими квітковими плівками, частка яких складає 10...40 % від маси зернівки і це призводить до високого вмісту клітковини, що затримує перетравлення при годівлі сільськогосподарських тварин і робить повноцінний білок цієї культури недоступним [2].

Процес лущіння плівчастого вівса є дуже складним і енерговитратним, а вихід готової продукції – дуже низький (45-50 %) [3]. Голозерний овес зовсім не потребує лущення, він легко подрібнюється, а вихід вівсяної крупи збільшується в 2 рази в порівнянні з вівсом плівчастим [2]. Це робить голозерний овес дуже привабливим для виробників, тим паче, що останніми роками в багатьох країнах значно зріс інтерес до продуктів здорового харчування, а ця культура має підвищені дієтичні та лікувально-профілактичні властивості.

Якщо раніше розповсюдженню голозерного вівса заважала не висока урожайність, то у останні роки виведені нові сорти, які мають більшу урожайність у порівнянні з плівчастим вівсом – у середньому 26,7 ц/га проти 22,9 ц/га. Причому в перерахунку на вихід протеїну голозерний овес має перевагу перед плівчастим у 183,7 % (тобто 4,94 ц/га перед 2,69 ц/га) [2].

ДОСЛІДЖЕННЯ ФИЗИКО-МЕХАНІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ЗЕРНА АМАРАНТУ – ЗАПОРУКА РОЗРОБКИ ЕФЕКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЧНИХ РІШЕНЬ ЙОГО ОБРОБКИ Зубрицький А.Б.	149
СУПЕРФУДИ – ЇЖА, ЯКА ВАРТА МАЙБУТНЬОГО Калита К.О.	151
ПЕРЕВАГИ ГОЛОЗЕРНОГО ВІВСА Піліпенець В.Ю.	153
КУРЯЧІ ЯЙЦЯ – ПЕРСПЕКТИВНИЙ ПРОДУКТ НА РИНКУ УКРАЇНИ ТА СВІТУ Семенцов В.А.	155
НОВІ ЗЕРНОВІ КУЛЬТУРИ – ДЖЕРЕЛО БІЛКУ У ВЕГЕТАРІАНСТВІ Столбова Є.С.	157
РОЗДІЛ 5 – ВИНОРОБСТВО ТА КУЛЬТУРА ВИНА	160
BENEFITS OF BEER AND ITS SIDE EFFECTS Sabor Y.E.	161
МЕТОДОЛОГІЯ СЕНСОРНОГО АНАЛІЗУ У ВИЗНАЧЕННІ ЯКОСТІ ВИНОГРАДНИХ СОКІВ НІМЕЧЧИНИ Допенко Ю.І., Кероллі М.	162
ВИНОРОБСТВО ТА КУЛЬТУРА ВИНА ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛАСТІ Зюзько К.В.	165
ВИКОРИСТАННЯ ФЕРМЕНТНИХ ПРЕПАРАТІВ В ТЕХНОЛОГІЇ ЧЕРВОНИХ СТОЛОВИХ ВИНОМАТЕРІАЛІВ Омаїдзе О.Г.	167
ПРОЕКТ БУДІВНИЦТВА ВИНОРОБНОГО ПІДПРИЄМСТВА ТИХИХ ВИН В УМОВАХ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ Сіліна П.І.	168
КУЛЬТУРА СПОЖИВАННЯ ПИВА В УКРАЇНІ ПОРІВНЯНО З ЄВРОПЕЙСЬКИМИ КРАЇНАМИ Скобла А.С.	170