

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГІВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**



SINCE **Ξ** 1822
SHABO

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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



5-6 листопада 2013 року

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
наук, професори:

доктор техн. наук., доцент
доктори наук, ст. наук. співр.
кандидати наук, доценти

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
О.Б. Ткаченко
О.О.Коваленко, Л.А. Осипова
В.О. Буданов, О.В. Дишкантюк,
М.М. Зацеркляний, С.В. Котлік,
С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова

Технічний редактор

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2013. — 273 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 3.09.2013 р., протокол № 1

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

РОЗДІЛ 1
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Баховская Е.В., студентка III-го курса факультета экономики
Одесский технический колледж ОНАПТ, г. Одесса

*Когда здоров, и жизнь хороша, и жить хорошо,
и многое хочется сделать.*

Укрепление здоровья человека – одна из важнейших проблем современного общества. Здоровье – это непреходящая ценность, которую осознаешь, когда теряешь... Пожалуй именно этим объясняется вся сложность формирования разумного отношения человека к себе: пока человек здоров, он почти не нуждается в знаниях о себе. а когда заболевает – время оказывается уже упущенным, акцентирование же внимания на собственной персоне лишь усугубляет болезнь.

Нет более загадочной и более притягательной проблемы для исследования, чем проблема выживаемости человека в современном мире.

Путём создания здорового образа жизни сейчас, мы будем пожинать плоды в будущем.

Здоровья не следует рассматривать как самоцель, оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

Здоровье не может быть дано никаким самым квалифицированным врачом: оно добывается первобытным способом – неутомимым, ежесекундным трудом познания и реализации себя, каждой минутой жизни. Ни одна система здоровья не может сделать человека здоровым, если он не научится слышать и видеть.

Философия здоровья зиждется на формировании и развитии здорового сознания, исключающего основные пороки человека: страх, лень, зависть, и др.

Это никогда не слишком поздно – изменить свои привычки.

Здоровье – это умение жить в ладу с самим собой и окружающим миром.

Вся философия обучения здоровью должна строиться так, чтобы максимально развить способности каждой личности творить себя и мир вокруг себя, а, в общем-то, Жизнь

Человеку, желающему быть здоровым, нужно быть готовым неустанно трудиться для достижения мудрости жизни. Это так просто и – так сложно! Попытаемся разрешить это противоречие.

Научный руководитель-преподаватель высшей категории Спирженко Р.И.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ –ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Кушнір Н.А., канд. техн. наук, Васильєв М.В., студент II курсу
факультету ІТХРГіТБ

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Здоров'я – безцінне придбання не лише кожної людини, але і всього суспільства. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо припаде, то і значні перевантаження. Здоровий спо-

сіб життя – це спосіб життя, який оснований на принципах моральності. Він має бути раціонально організованим, активним, трудовим, гартуючим.

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту. Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині XX століття як у світі в цілому, так й в Україні. Виявлена обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби.

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % всього комплексу впливів. Решта 90 % припадає на екологію (близько 20 %), спадковість (близько 20%), і найбільше – на умови і спосіб життя (близько 50 %). Крім розглянутого підходу, що став базовим для українсько-канадського проекту "Молодь за здоров'я", існує широкий перелік дещо інших підходів до визначення поняття здоров'я людини.

Дискусія щодо визначення поняття здоров'я ще триває, але важливим є визнання того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я

Харчування – це поняття розглядається не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я і протидіє природному процесу старіння.

Найголовнішою складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли йде мова про харчування, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я. Перший закон – рівновага між енергіями, що отримує та витрачає людина. Якщо організм отримує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо людина споживає їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку, для роботи і хорошого самопочуття – вона повнішає. Зараз більше ніж третина населення нашої країни, включаючи дітей, має зайву вагу. А причина одна – надлишкове харчування, що в результаті призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, цілого ряду інших недуг.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування має бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Більшість з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а поступають лише з їжею. Відсутність одного з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювань і навіть до смерті. Вітаміни групи В отримуються головним чином з хлібом з борошна грубого помелу, а джерелом вітаміну А та жиророзчинних вітамінів є молочна продукція, риб'ячий жир та печінка.

Харчовий раціон – набір продуктів, необхідний людині на певний період часу (зазвичай на день, на тиждень). Сучасна фізіологія стверджує, що харчовий раціон людини повинен містити продукти, що належать до всіх основних груп: м'ясо, рибу, молоко, яйця, зернові і бобові продукти, овочі, фрукти, рослинну олію.

Формування образу життя, що сприяє зміцненню здоров'я людини, здійснюється на трьох рівнях: соціальному: пропаганда, інформаційно-просвітницька робота; інфраструктурному: конкретні умови в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних засобів), профілактичні установи, екологічний контроль; особистому: система ціннісних орієнтирів людини, стандартизація побутового укладу, харчування.

Повноцінне і правильно організоване харчування – необхідна умова довгої і повноцінного життя, відсутності багатьох захворювань.

Науковий керівник – д-р техн. наук, проф. Тележенко Л.М.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Цигура В.В.

Сумський національний аграрний університет, м. Суми

Важливу роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшенні тривалості життя і збереженні працездатності людей відіграє харчування. Для того, щоб харчування відповідало вище перерахованим вимогам, воно має бути раціональним. Відомо, що раціональне харчування - це правильно організоване та своєчасне постачання організму їжі, що містить оптимальну кількість різних поживних речовин, необхідних для життя, росту і розвитку організму, а отже, для зміцнення здоров'я і підвищення працездатності людини. Враховуючи умови сучасного харчування молоді та студентів, нами розпочата спроба вивчення деяких аспектів сучасного харчування.

Відомо, що для нормальної життєдіяльності організму в харчовому раціоні необхідно близько 600 всмоктуючих компонентів, що відповідають застосуванню 32 харчових продуктів.

Їжа являється єдиним постачальником речовин із котрих будуються клітини організму, вона в основному є потребою для продовження життя.

Відомий дослідник в області дієтології Покровський А.А. справедливо вказав, що вплив харчування являється основним в забезпеченні росту і розвитку людського організму, його працездатність.

Людський організм постійно під впливом тих чи інших шкідливих факторів, приводить до виникнення нової ситуації: змінюється внутрішній стан організму, в ньому порушується нормальний обмін, біохімічні процеси.

Внаслідок цього в організмі накопичуються шкідливі речовини (токсини, шлаки), які поступають із зовнішнього середовища і залишаються в середині організму в результаті порушення нормального обміну біохімічних процесів.

Наслідком цього зявляється зниження адаптованих можливостей організму, порушення окисно-відновного процесу, що збільшує потребу організму в біологічно- активних речовинах, які знаходяться в їжі.

Охорона чистоти внутрішнього стану людини повинна бути признана одним із основних принципів гігієни харчування і гігієнічного нормування.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Обухова А.С.....	38
ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Баралюк Ю.В., Полуктова І.Г.....	38
ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ ПОНЯТТЯ „ЗДОРОВ'Я” Борщенко Т.О.....	40
ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Баховская Е.В.....	41
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ –ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Кушнір Н.А., Васильєв М.В.....	41
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я Цигура В.В.....	43
ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЯ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ МЕТОД Стаховська Л.О., Полковенко О.В.....	44
ЗНАЧЕННЯ ГЛІКЕМІЧНОГО ІНДЕКСУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Балабан В.В., Василюх М.О.....	45
РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОДУКТИ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Скрипніченко Д.М.....	48
ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ Копя О.Е.....	49
АНАЛИЗ КУЛИНАРНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ Ивченко Е.Ю.....	50
НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ Хробатенко О.В.....	51
ЕКОЛОГІЧНИЙ ІМПЕРАТИВ І ГЕННО-МОДИФІКОВАНІ ПРОДУКТИ Панова Ю.....	52
ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ РАСТЕНИЯ И РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ Пастырь А.....	53
ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ Лубашева Д.А., Пономаренко Ю.И.....	54

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді»
5-6 листопада 2013 року**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц
канд. техн. наук, доц. О.М. Кананихіна
Технічний редактор Т.С. Лозовська

Підписано до друку 03.09.2013 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848