

**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 3
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ

ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

рослинних з нетрадиційної сировини та подальше їх використання у технології борошняних кондитерських виробів.

Науковий керівник – доктор технічних наук,
професор – Доценко В.Ф.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СОЗДАНИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ БУДУЩИХ МАМ

**Куш А., студентка ОКР «Магістр» факультету ІТХіРГБ,
Дзюба Н.А, канд. техн. наук, доцент
Одесская национальная академия пищевых технологий
Одесса, Украина**

В настоящее время остро стоит вопрос об организации правильного и полноценного питания беременных женщин – фактора генетической программы развития ребенка. Питание в этот период должно обеспечить здоровье, комфортное самочувствие и нутритивную поддержку матери и плода. Неполюценное питание приводит к задержке развития и функционального созревания органов и систем плода, может служить одним из факторов развития анемии, гестоза и фетоплацентарной недостаточности, которая нередко становится причиной перинатальной патологии; торможению развития интеллекта, психики, иммунной и эндокринной систем.

Особая роль в питании принадлежит белку, витаминам и минеральным веществам, недостаток которых у женщин детородного возраста, в том числе беременных и кормящих, широко распространена в Украине.

Планируя рацион беременной женщины, следует учитывать, что недостаток рибофлавина вызывает аномалии развития конечностей и расщепление твердого неба у плода, недостаток витамина А ведет к расщеплению твердого неба и анэнцефалии, витамина С – к преждевременному прерыванию беременности, йода – к врожденным аномалиям, эндемическому кретинизму, неонатальному зобу, гипотиреозу, снижению фертильности. Широко известно также о тяжелых врожденных дефектах, возникающих при дефиците фолиевой кислоты: анэнцефалия, мозговая грыжа. Подобные дефекты развития нервной трубки у эмбриона могут развиваться при дефиците цинка. Тератогенный эффект формируется как при дефиците, так и при избытке витамина А, поэтому в США в последние годы снижена рекомендуемая беременным женщинам физиологическая суточная доза этого витамина до 0,8 мг в сутки. Работы последних лет свидетельствуют о взаимосвязи между развитием послеродовой депрессии и уровнем цинка в сыворотке крови. При рассмотрении вопроса о роли правильного питания беременной женщины в развитии эмбриона и плода необходимо указать на чрезвычайно актуальную проблему обеспечения организма женщин кальцием и железом.

Таким образом, адекватное поступление всего комплекса пищевых веществ необходимо для обеспечения физиологических потребностей беременной женщины. Основным условием правильного питания в этот период является достаточное разнообразие рациона и включение в него всех групп продуктов, а также обогащение его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. С учетом необходимости дополни-

тельного поступлення в організм жінок во другій половині вагітності білка, харчових волокон, вітамінів, кальція, заліза, мікроелементів, корекція раціону вагітних жінок передбачає включення спеціалізованих продуктів харчування, збагачених вітамінами, мікро- і макроелементами, включаючи омега-3 жирні кислоти, про- і пребіотики: соки і напої, вітамінізований чай, сухі і рідкі спеціалізовані молочні суміші.

Аналіз вітчизняного ринку свідчить, що в харчуванні вказаної групи жінок такі продукти в основному присутні у вигляді сухих сумішей, в рецептурах яких частіше за все використовують сухе обезжирене молоко або концентрати сироваточних білків. Тому актуальним є розробка продуктів харчування в частині напоїв з вираженими фортифікованими властивостями.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ – ЗАПОРУКА ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я

Лаленко Т.В., студентка VI курсу факультету ГРТБ,
Собін О.В., аспірант НУХТ, Корецька І.Л., к.т.н, доцент
Національний університет харчових технологій
м. Київ, Україна

Вступ. Харчування суттєво впливає на стан здоров'я, працездатність та тривалість життя людини. Однією з найважливіших складових здорового способу життя є раціональне харчування. В даний час турбує зростання популярності у студентів продуктів харчування швидкого приготування, що містять у великій кількості різні ароматизатори, барвники, модифіковані компоненти. Тому неправильне харчування стає серйозним чинником ризику розвитку багатьох захворювань. Запобігти таким захворюванням можна, якщо вести здоровий спосіб життя і, в першу чергу, правильно харчуватися.

Мета роботи полягає в аналізі сучасного харчування студентів та виявленні найважливіших складових раціонального харчування.

Результати. Раціональне харчування — фізіологічно повноцінне харчування здорових людей, що має певний режим і враховує фізіологічні потреби організму в харчових речовинах і енергії. Майже 41 % студентів не снідають, 20 % не обідають або обідають не завжди і 50 % не вечеряють або вечеряють не завжди, понад 30 % харчуються лише двічі на добу і майже не вживають гарячі страви [1]. Для нормальної життєдіяльності організму необхідно збалансоване надходження з їжею основних її компонентів, а саме: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів. Дуже важливо, щоб калорійність раціону відповідала енергетичним витратам організму в залежності від індивідуальних особливостей - таких, як зріст, вага, вік і ступінь фізичного та емоційного навантаження.

Основою раціонального харчування є 7 головних принципів, які сформульовані на основі сучасних наукових уявлень: принцип кількісної достатності харчування; принцип якісної повноцінності харчування; принцип збалансованості; принцип часово-

Зайченко Ю.В.	105
ДЕФІЦИТ ЕСЕНЦІАЛЬНИХ НУТРИЄНТІВ У ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ	
Кобець О.С., Арпуль О.В., Доценко В.Ф.	106
ОЛІЇ РОСЛИННІ З НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИРОВИНИ, ЯК ПЕРСПЕКТИВНЕ ДЖЕРЕЛО ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ІНГРЕДІЄНТІВ	
Кобець О.С., Верещак І.О., Доценко В.Ф.	108
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СОЗДАНИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ БУДУЩИХ МАМ	
Куш А., Дзюба Н.А.	109
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ – ЗАПОРУКА ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я	
Лаленко Т.В., Собін О.В., Корецька І.Л.	110
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ДІЄТИЧНИХ ДОБАВОК РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ У ВИРОБНИЦТВІ СОЛОДКИХ СТРАВ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ	
Липовий Д.В.	111
ПІДВИЩЕННЯ БІОЛОГІЧНОЇ ЦІННОСТІ СТРАВИ «СУФЛЕ КУРЯЧЕ»	
Міщенко К.І.	112
ЗБАЛАНСУВАННЯ ЖИРНОКИСЛОТНОГО СКЛАДУ РОСЛИННИХ ОЛІЙ ДЛЯ РЕСТОРАННОЇ ПРОДУКЦІЇ	
Новікова В.В.	113
ЕМУЛЬСІЙНІ НАПОЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ	
Олейнік А.О., Павлишин Д.І.	115
COMPREHENSIVE INVESTIGATION OF QUALITY OF IMMUNE-STIMULATING DRINK «IMMUNO PLUS»	
Oleynik M.I., Dzyuba N.A.,	116
ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЕМУЛЬСІЙНИХ СОУСІВ	
Очеретна А.В.	117
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ЗБИТОГО ДЕСЕРТУ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ	
Посна Н.С.	119
УДОСКОНАЛЕННЯ РЕЦЕПТУРНОЇ КОМПОЗИЦІЇ Й ТЕХНОЛОГІЇ СОРБЕТУ З ПІДВИЩЕННИМ ВМІСТОМ ЙОДУ	
Сивун А.І.	120
СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ В РЕСТОРАННОМУ ГОСПОДАРСТВІ	
Слободян О.П., Матияшук О.В.	121
ОВОЧЕВІ КОТЛЕТИ З ДОДАВАННЯМ ПШЕНИЧНИХ ВИСІВОК ДЛЯ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ	
Сулик А.	122

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**