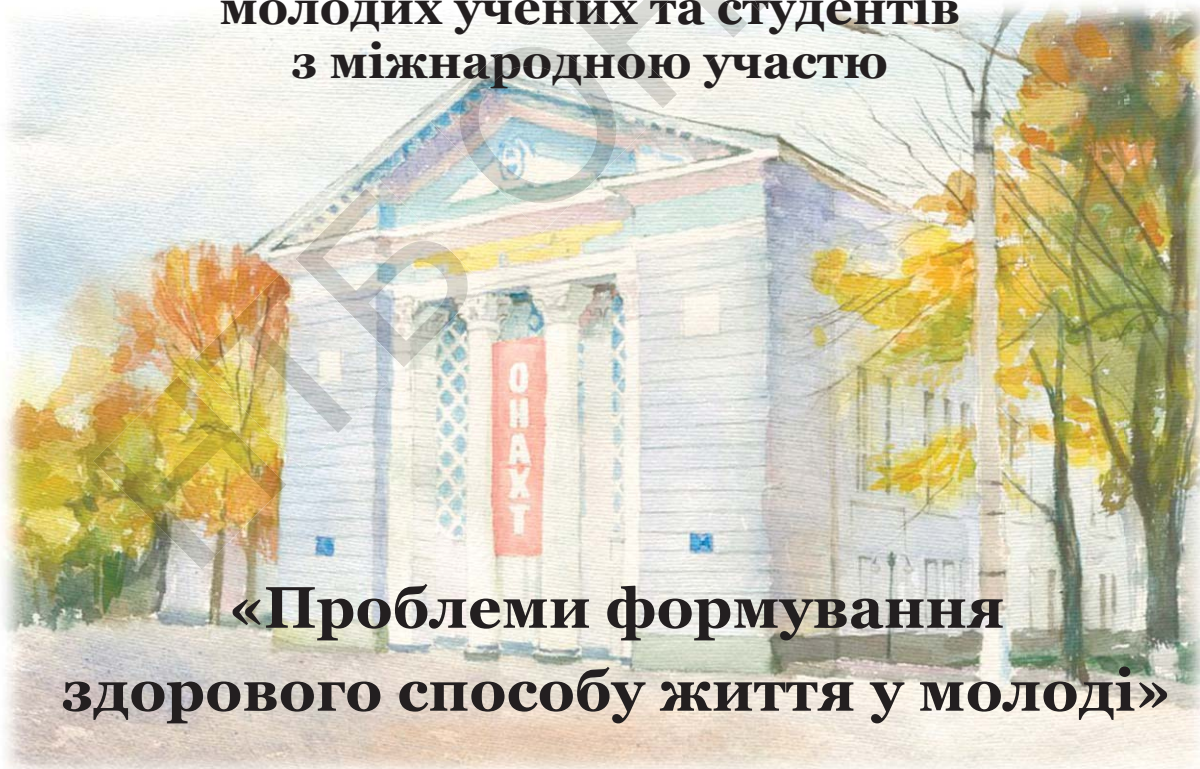


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4 жовтня - 6 жовтня 2018 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:

доктор філол. наук,
професор
доктор техн. наук., доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

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,

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 XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

РОЗДІЛ 4

БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ТОВАРІВ

of modern devices), and in methodological terms. However, there is unequivocal evidence of the high toxicity of nano-objects. Extreme caution is needed when using these objects in the food industry as well as in other areas of their use.

Scientific advisor - PhD in Chemistry, associate professor Veniamin V. Fomenko

ПРАВИЛЬНОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

**Бошканяну М.А., студентка III курса факультета ТЗиЗБ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Наше здоровье напрямую зависит от трех составляющих: образа жизни, продолжительности сна и питания.

Здоровое питание – питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми для поддержания здоровья веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, макро- и микроэлементами и другими биологически важными компонентами.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте.

Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты. Главные принципы здорового питания – сбалансированность и умеренность в еде. Помните, что недоесть всегда лучше, чем переесть!

Система правильного питания – это база, на основе которой легко строится общее здоровое состояние организма, отличное настроение и внешняя привлекательность, заменить которую не в состоянии никакая косметика. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

Подбор рациона — одна из главных задач в правильном питании, но не менее важным является и ежедневное следование ему. Если придерживаться основных правил здорового питания не от случая к случаю, а постоянно, то не придется заботиться о лишнем весе, снижении иммунитета, проблемах с волосами, кожей и здоровьем в целом.

Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется полноценная пища. Здоровое питание значительно сокращает риск возникновения многих заболеваний. Также недостаток полезных веществ, содержащихся во многих продуктах питания, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем.

Научный руководитель – канд. техн. наук, доцент Борта А.В.

ЧОРНОМОРСЬКІ МЕДУЗИ – ПЕРСПЕКТИВНА СИРОВИНА РИБОПЕРЕРОБНОЇ ГАЛУЗІ	157
Скляфасофська А.О., Кандибольцька Є.А.	
«СОЛОНІ» КЕКСИ ЗБАГАЧЕНІ М'ЯСОМ ПТИЦІ, ОВОЧАМИ ТА ЗЕЛЕНЮ ЯК АЛЬТЕРНАТИВА ТРАДИЦІЙНИМ БУТЕРБРОДАМ	158
Тищенко Е.О.	
DEVELOPMENT OF NEW METHODS OF POND FISH REFRIGERATION	160
Fugol A.G.	
THE ROLE OF TROPHOLOGY IN THE DEVELOPMENT OF NUTRITION SCIENCE	161
Fugol A.G.	
НЕТРАДИЦІЙНА РОСЛИННА СИРОВИНА В М'ЯСНИХ ВИРОБАХ З ДІАБЕТИЧНИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ	162
Чухарев В.Г.	
ПРИНЦИПИ ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ДОМШОК ПРИ ВИРОБНИЦТВІ СЛАБОСОЛОНОЇ ПРОДУКЦІЇ З ЛОСОСЕВИХ РИБ	163
Шестопалова Т.І.	
РОЗДІЛ 4 - БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ТОВАРІВ	
ВАЖЛИВІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ НОВОЇ РЕДАКЦІЇ МІЖНАРОДНОГО СТАНДАРТУ ISO 22000	
Антюшко Д.П.	166
ФУНКЦІОНАЛЬНІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	
Байдак М.О.	167
СУЧАСНИЙ СТАН ЯКОСТІ ТА БЕЗПЕКИ ВІТЧИЗНЯНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ	
Берегова Т.А.	168
FEATURES OF THE USE OF SUBSTANCES WITH NANOSTRUCTURES IN THE FOOD INDUSTRY	
Anastasiia Bilym	169
ПРАВИЛЬНОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ	
Бошканяну М.А.	170
МІКРОБІОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЕКСТРУДОВАНИХ ЗЕРНОВИХ ПРОДУКТІВ З РОСЛИННИМИ ДОБАВКАМИ	
Буняк О. В.	171
SAFETY OF FOOD PRODUCTS – IMPORTANT FACTOR OF HEALTH OF HUMAN	
Valevskaya L.A.	172
ОСОБЛИВОСТІ ПРОДУКЦІЇ ГЕРОДІЄТИЧНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ	
Гусєва Ю.О.	173
ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ АНТОЦИАНІВ ДЛЯ	

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.

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

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, доц.
канд. техн. наук, доц. Н.М. Поварова

Б.В. Єгоров

О.М. Кананихіна

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

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848