

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**10-11 листопада 2015 року**

**м. Одеса**

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 техн. наук,  
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова,  
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,  
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно, Л.А. Осипова,

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,  
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,  
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

#### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

## **ОЖИРЕНИЕ КАК ЭПИДЕМИЯ XXI ВЕКА. ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ В УКРАИНЕ**

**Карплюк А.М., студент V курса факультета ИТПРОиТБ  
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Ожирение крайне распространилось в последнее время и приобрело характер эпидемии. По последним оценкам ВОЗ, избыточным весом в современном мире страдают примерно 1,5 миллиарда взрослых людей и еще 350 млн. склонны к ожирению. Примерно 20 млн. детей до 8 лет имеют проблемы с лишним весом. Женщины более

склонны к ожирению, чем мужчины: врачи это связывают с особенностями женского организма. В Украине, по самым скромным подсчетам, от лишнего веса страдает каждая четвертая женщина и каждый шестой мужчина (в США, по данным Американской медицинской ассоциации, с избыточным весом – каждый третий). Всего ожирением страдает около 15 % населения нашей страны. Для сравнения, в странах СНГ избыточным весом страдает от 10 до 45 % населения. В нашей стране подобная статистика не ведется.

Как правило, человек оценивает себя намного менее критично, чем медики. В частности, субъективная оценка собственной стройности примерно в половине случаев расходится с объективной оценкой специалистов. Избыточная масса тела связана с неправильным питанием и недостатком расхода энергии: украинцы едят много насыщенных жиров – жирного мяса, сала, масла, мало овощей и мало двигаются. Считается, что ИМТ выше 30 – это уже болезнь, ожирение. А вот ИМТ ниже 18,5 считается эталоном красоты, такой вес достигается с помощью диет. Свой ИМТ рассчитать довольно легко: надо разделить вес (в кг) на возведенный в квадрат рост (в метрах). Например, если человек весит 70 кг при росте 1,75 м: 70 делим на 1,75 в квадрате (3,0625) и получаем ИМТ 22,8. Норма – 18,5-24,99. Менее 16,5 – дистрофия, 16,5-18,49 – недостаточная масса, 25-29,99 – избыточный вес, 30-34,99 – ожирение первой степени, 35-39,99 – второй, 40+ – третьей.

Каждый год в мире отмечают день борьбы с ожирением. По подсчетам экспертов, ожирение может сократить жизнь человека на одну шестую часть.

Диетологи считают – избыточная масса тела связана с неправильным питанием. Ожирение повышает риск различных заболеваний, в том числе сахарного диабета, рака и болезней сердца. Украинцы часто едят вредную пищу, после которой кушать хочется уже через час, но при этом она является очень калорийной и, соответственно, вес от такой пищи постоянно увеличивается. Украинки ради двух-трех сантиметров на талии зачастую просто моят себя голодом. Эта проблема начинается в Интернете: прочитав несколько инструкций по диетам, некоторые их тут же начинают применять на себе, а потом удивляются, что им постоянно хочется спать, у них выпадают волосы, начинаются гормональные проблемы. При этом развивается гастрит, а также возникают проблемы с поджелудочной железой. Тут бесспорно нужен здоровый подход и чувство меры, два-три лишних килограмма не угрожают здоровью и не ухудшают качество жизни.

Тренеры считают – для того, чтобы не толстеть, нужно вести активный образ жизни, больше двигаться, бывать на свежем воздухе. Подобный комплекс мер улучшает самочувствие человека и его обмен веществ. Спорт – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и вес, надолго закрепив достигнутый результат. Эксперты утверждают, что проблема ожирения связана с неправильным ритмом жизни.

Психологи считают – ожирение не результат обжорства и лени, а серьезное заболевание. Это болезнь, и наивно думать иначе.

Научный руководитель – канд. техн. наук, доцент Лысюк В.Н.

|   |    |
|---|----|
| ГІПОГЛІКЕМІЧНА ТА АНТИОКСИДАНТНА ДІЯ ПОРОШКОПОДІБНОГО МІЦЕЛІШО ГЛИБИННОГО КУЛЬТИВУВАННЯ МЕДИЧНИХ ГРИБІВ<br>Вітак Т.Я..... | 56 |
| ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ<br>Гончарук Н.В.....                               | 57 |
| ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА<br>Гук Ю.....               | 58 |
| ХАРЧОВІ РИЗИКИ ПІД ЧАС ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ<br>Димань Н.О.....   | 59 |
| РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ<br>Друмова К.І.....                                   | 60 |
| ОСОБЛИВОСТІ ВЖИВАННЯ ВУГЛЕВОДІВ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ<br>Завадько І.В.....  | 61 |
| РАЦИОН ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА «АФРАН»<br>Исламова Л.Р.....                              | 62 |
| РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ<br>Калабська В.В.....   | 63 |
| ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ<br>Калмыкова О.А.....   | 64 |
| ОЖИРЕНИЕ КАК ЭПИДЕМИЯ ХХІ ВЕКА. ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ В УКРАИНЕ<br>Карплюк А.М.....   | 65 |
| АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ЧЕЛОВЕКА<br>Карплюк А.М.....  | 67 |
| ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ<br>Касарда О.З.....  | 68 |
| ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ<br>Кессар Н.В.....                             | 70 |
| СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В УКРАЇНІ<br>Ковальчук В.Я.....   | 71 |
| СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ<br>Ковнір Ю.О.....  | 72 |

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**10-11 листопада 2015 р.**

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

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969