

**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

ВЫБОР МОЛОДЕЖИ: «ПЕРЕКУС» ИЛИ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Иокиманская А.С., студентка I курса факультета ТППКСЭиТ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и общества в целом, важную роль в сохранении здоровья на долгие годы занимает питание. Именно поэтому мы должны обратить на него особое внимание. Во-первых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы употребляем. Во-вторых, пища является источником энергии, необходимой для функционирования всего организма.

Сегодня особую актуальность приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, условиями учебы и быта. Большое влияние на организм студентов младших курсов оказывает изменение привычного уклада жизни. В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов. В связи с этим у многих студентов развиваются заболевания пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь, неврозы и др. Кроме того, студенческая жизнь отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузки, особенно в период сессий, значительно увеличиваются. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. Для компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов, а именно: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Очень важно, чтобы калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от его индивидуальных особенностей, таких как рост, вес, возраст, степень физической и эмоциональной активности. Питание должно быть разнообразным, включать мясо, рыбу, яйца, молочные продукты – основные источники белка, необходимые для роста, восстановления клеток и тканей организма, а также его нормальной жизнедеятельности. Жиры должны составлять около 30 % всей калорийности рациона. Для улучшения деятельности головного мозга, а также с целью профилактики атеросклероза необходимо увеличить в рационе количество блюд из рыбы.

Важнейшая роль в сохранении здоровья молодежи принадлежит соблюдению режима питания. Прием пищи должен быть трех-четырёхкратным. Особое внимание следует уделять завтраку, который должен содержать 25-35 г белков, 30 г жиров и 100 г углеводов.

Каждый молодой человек знает, что такое нехватка времени, «перекус» и бутерброд. Из-за этого среди молодежи процветает некомпетентность в выборе продуктов питания. И пусть всему виной современный темп жизни, но все же нужно принимать меры и бороться с этой актуальной проблемой.

Научный руководитель – канд. ист. наук, ст. преподаватель Ботика Т.С.

З М І С Т

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

ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧЕСКІЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Бедросов В.О.....	4
ЯКІСНЕ ТА БЕЗПЕЧНЕ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ДОВГОГО ТА ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ Берегова Т.А.....	5
СТИМУЛЮВАЛЬНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ Вишневська О.В.....	6
ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНІЙ ПАРАДИГМІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ Волинчук Ю.В.....	7
ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ МОЛОДІ Гірча Є.Р.....	8
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Гурбич Т.В.....	9
ВПЛИВ ЗМІ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Дичко Н.І.....	10
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬ- КОЇ МОЛОДІ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ Дмитрук В.С.....	11
ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕДАГОГА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Євстаф'єва В.О., Мельничук В.В.....	13
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ Жерновникова О.А.....	14
ВИБОР МОЛОДЕЖИ: «ПЕРЕКУС» ИЛИ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ Иокиманская А.С.....	15
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК КАТЕГОРІЯ НАУКОВОЇ МЕТОДОЛОГІЇ Кондрацька К.В.....	16
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ПИТАНЯ Коренман М.И., Устенко А.Е.	17
ЗНАЧЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ Кочерга Є.В.....	18

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