

**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

влияние молибдена полностью устраняется при включении в рацион солей меди, а избыток стронция нейтрализуется избытком кальция.

Одним из самых эффективных, доступных и распространенных веществ с ярко выраженными профилактическими свойствами является пектин и пищевые волокна, содержащийся в достаточном количестве в растительном. Защитное действие пектинов объясняется их способностью вместе с другими пищевыми волокнами улучшать перистальтику кишечника, способствуя более быстрому выводу всех токсичных веществ. Хорошо известные полезные свойства этих составляющих позволяют рекомендовать использование в питании традиционных и широко распространенных пектиносодержащих продуктов: свеклу столовую, печеные яблоки, абрикосы, сливы, редис, баклажаны, тыкву, морковь, капусту, как в натуральном виде, так и в виде различных блюд.

В связи с этим актуальной задачей для профилактического питания является разработка технологий производства пектиносодержащих продуктов с сорбционными и нутритивными свойствами.

Научный руководитель – канд. техн. наук, доцент Салавеллис А.Д.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАПТОГЕНОВ В СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ

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

Здоровое питание является необходимым условием обретения и поддержания хорошей спортивной формы. Организм спортсмена испытывает повышенную потребность в дополнительной энергии. Общих жестких правил относительно питания спортсмена не существует – в таких случаях руководствуются традиционными общими рекомендациями. Понятие сбалансированной диеты включает в себя не только богатый выбор разнообразных продуктов из всех основных пищевых групп, но и правильное их соотношение. Но в первую очередь спортсменам необходимо увеличивать поступление энергии в организм, именно поэтому в последние годы все большее внимание уделяют адаптогенам, в частности фитоадаптогенам – средствам, ускоряющим процессы восстановления организма и способствующим достижению высоких спортивных результатов.

Согласно условной классификации существуют биологически активные природные вещества и классические фитоадаптогены, или «полифенольные адаптогены» (женьшень, лимонник, облепиха, левзея, элеутерококк, золотой корень и т.д.). Применение адаптогенов позволяет организму приспособиться к таким неблагоприятным факторам внешней среды, как холод, жара, ионизирующая радиация, недостаток кислорода (гипоксия), большая физическая нагрузка. Повышая приспособляемость организма к большим физическим нагрузкам, адаптогены способствуют росту спортивных результатов. Адаптогены повышают мышечную силу и в большей степени силовую выносливость. Ускоряется восстановление организма после физических нагрузок. Организм начинает в большей степени окислять молочную и пировиноградную кислоты, которые являются основными «токсинами усталости». Под действием адаптогенов организм быстрее справляется с посттренировочным ацидозом – сдвигом рН крови в кислую сторону.

Адаптогены обладают сильным общеукрепляющим действием: они не вылечивают никаких болезней, а просто так укрепляют организм, что он уже сам справляется с любым заболеванием. Все адаптогены имеют растительное происхождение и их объединяют общие свойства: способность оказывать сильное общеукрепляющее действие, повышать тонус организма, работоспособность, иммунитет и устойчивость к неблагоприятным факторам и болезнетворным микроорганизмам.

Адаптогены способны регулировать состояние центральной нервной системы, при этом нервная система не только не истощается, но, наоборот, повышает свои резервы и запас прочности. Все адаптогены обладают способностью повышать устойчивость организма к недостатку кислорода. Это результат энергизирующего действия адаптогенов, их способности усиливать бескислородное окисление в первую очередь углеводов и жиров.

Адаптогены добавляются в спортивные продукты питания, в кондитерские изделия (шоколад, конфеты и т.д.), в прохладительные напитки, жевательную резинку и т.д. Особенно широко профилактическое употребление адаптогенов в Японии, где из растений-адаптогенов готовят салаты, продают газированную воду с сиропом из адаптогенов.

Таким образом, растения-адаптогены являются интересным и перспективным сырьем для производства специализированных продуктов спортивного питания, использование которого позволит не только укрепить здоровье спортсмена, но и существенно повысить спортивные результаты.

Научный руководитель – канд. техн. наук, доцент Салавелис А.Д.

ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВЛЕННОГО ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ СОМО В ПРОИЗВОДСТВЕ БЕЛКОВОГО ТЕРМОКИСЛОТНОГО ПРОДУКТА Шингарева Т.И., Павлистова Н.А.....	208
ДИЕТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ: ПОЛЬЗА И ВРЕД Парфинович К.В.....	209
ПЕРСПЕКТИВЫ РАСШИРЕНИЯ АССОРТИМЕНТА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ Парфинович К.В.....	210
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ КАРТОПЛІ В ТЕХНОЛОГІЯХ ВІТАМІНІЗОВАНИХ ПРОДУКТІВ Писарев М.Г.....	212
ВИКОРИСТАННЯ ПОРОШКУ З ЛИСТЯ ВОЛОСЬКОГО ГОРІХА ТА БОРОШНА «ЗДОРОВ'Я» У ВИРОБНИЦТВІ БОРОШНЯНИХ КОНДИТЕРСЬКИХ ВИРОБІВ Поп Т.М.....	213
РОСЛИННІ ДЕСЕРТИ ЗІ ЗБАЛАНСОВАНИМ ЖИРНОКИСЛОТНИМ СКЛАДОМ Поплавська С.О.....	214
МОРОЖЕНОЕ КАК БЛЮДО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Пришебельская А.В., Харьковская А.П.....	215
ЗМІНА ХАРАКТЕРИСТИК ФАРШУ ЗАЛЕЖНО ВІД КОНЦЕНТРАЦІЇ МАГНІЮ ТА ЗАЛІЗА У ТЕХНОЛОГІЧНІЙ ВОДІ Пронькіна К.В.....	216
СУПИ – ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ХАРЧОВОГО РАЦІОНУ Пушка О.С.....	217
ПРОДУКТЫ С ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ Райлян Ю.....	218
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАПТОГЕНОВ В СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ Константинов Д.М.....	219
ГЕЛЕВІ ПРОДУКТИ – ПЕРСПЕКТИВНА ФОРМА ХАРЧУВАННЯ Райчук Н.М.....	220
СУЧАСНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я, ЯКІСТЬ ЖИТТЯ Рудь У.М., Тиха К.Ф.....	221
РОЗРОБКА ПАРАМЕТРІВ ПОПЕРЕДНЬОЇ ОБРОБКИ РАПАНИ ЧОРНОМОРСЬКОЇ В ТЕХНОЛОГІЇ КУЛІНАРНИХ ВИРОБІВ Рибалка А.Ю., Ковальчук А.В.....	223

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