

ПОДІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ  
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
УНІВЕРСИТЕТ СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА В КРАКОВІ  
КАЗАХСЬКИЙ АГРОТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМ. С.СЕЙФУЛЛІНА  
БІЛОРУСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАУКОВИЙ КЛУБ «SOPHUS»

# **СТРАТЕГІЯ ЗБАЛАНСОВАНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЕКОНОМІЧНОГО, ТЕХНОЛОГІЧНОГО ТА РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ КРАЇНИ**

Збірник наукових праць  
II міжнародної науково-практичної  
конференції

1 червня 2016 року  
Україна, м. Кам'янець-Подільський

УДК 63.001:65.001:30.001:10.001

ББК 65.9 (4укр)-55

С 83

**Стратегія збалансованого використання економічного, технологічного та ресурсного потенціалу країни:** зб. наук. праць II міжнар. наук.-практ. конф. 1 червня 2016 р. (ПДАТУ, м. Кам'янець-Подільський). – Тернопіль : Крок, 2016. – 271 с.

ISBN 978-617-692-345-9

Збірник містить наукові доповіді II міжнародної науково-практичної конференції “Стратегія збалансованого використання економічного, технологічного та ресурсного потенціалу країни” (м. Кам'янець-Подільський, 1 червня 2016 р.), яка відбулася на web-сайті [www.sophus.at.ua](http://www.sophus.at.ua), з актуальних технологічних, технічних, економічних, соціальних та екологічних проблем і напрямів розвитку України, інших держав та сучасного суспільства загалом.

Збірник буде розміщений в системі РИНЦ (договір №1005-03/2015К від 24.03.2015 р.)

**Редакційна колегія:**

Іванишин В.В., д.е.н., проф., ректор – голова редакційної колегії (Україна); Бендера І.М., д.пед.н., проф.; професор (Україна); Водяник І.І., д.т.н., проф. (Україна); Гораш О.С., д.с.-г.н., проф. (Україна); Желавський М.М., д.вет.н., професор (Україна); Лісовський О., д.т.н., професор (Польща); Місюк М.В., д.е.н., професор (Україна); Панков Д.А., д.е.н., професор (Беларусь); Парлінська М., д.е.н., професор (Польща); Пармаклі Д.М., д.х.е.н., професор (Молдова); Пліска Ю., д.п.н., професор (Польща); Попович М.Д., д.філос.н., професор (Україна); Рихлівський І.П., д.с.-г.н., професор (Україна); Цвігун А.Т., д.с.-г.н., професор (Україна); Чойницький Й. д.с.-г.н., професор (Польща); Чикуркова А.Д., д.е.н., професор (Україна); Гаврилянчик Р.Ю., к.с.–г. наук., доцент (Україна); Гуцол Т.Д., к.т.н. доцент (Україна); Сава А.П., к.е.н., с.н.с. (Україна); Семенишена Н.В., к.е.н., доцент (Україна).

Рекомендовано до друку Вченою радою  
Подільського державного аграрно-технічного університету  
(протокол № 8 від 25.05.2016 р.)

**Відповідальний за випуск:**  
к.с.-г.н., Гаврилянчик Р.Ю.

Відповідальність за зміст і достовірність публікацій несуть автори наукових доповідей. Точки зору авторів публікацій можуть не співпадати з точкою зору редколегії збірника.

ISBN 978-617-692-345-9

© Подільський державний аграрно-технічний університет,  
ГО «Науковий клуб «СОФУС», 2016  
© Крок, 2016

## З М І С Т C O N T E N T

### ТЕХНОЛОГІЧНИЙ БЛОК ДОСЛІДЖЕНЬ

### TECHNOLOGICAL UNIT OF RESEARCH

<b>Алейникова Наталья, Диденко Павел</b> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ МИЛДЬЮ ПО ЯРУСАМ ВИНОГРАДНОГО КУСТА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНИКИ	11
<b>Гаврилянчик Руслан, Сендецький Володимир</b> ВИРОЩУВАННЯ ГРЕЧКИ В ПРОМІЖНИХ ПОСІВАХ : РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	13
<b>Гузь Катерина, Шкорбот Тетяна, Гринчишин Ольга</b> СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИРОБНИЦТВА НУТУ В СВІТІ В УКРАЇНІ	17
<b>Дзюба Надія, Землякова Олена, Куц Анастасія</b> ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ	18
<b>Дудка Микола</b> ФОРМУВАННЯ ВИСОКОПРОДУКТИВНИХ АГРОФІТОЦЕНОЗІВ У РАННЬОВЕСНЯНИХ ПОСІВАХ В ПІВНІЧНОМУ СТЕПУ УКРАЇНИ	21
<b>Завірюха Петро</b> СЕЛЕКЦІЯ КАРТОПЛІ У ЛЬВІВСЬКОМУ НАУ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА	24
<b>Іванишин Володимир, Гуцол Тарас, Комарніцький Сергій</b> ОБҐРУНТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЕКТІВ ЗБИРАННЯ РАННІХ ЗЕРНОВИХ КУЛЬТУР	27
<b>Іванов Олег, Левчук Віталій</b> ПАРОКОНДЕНСАЦІЙНА УСТАНОВКА З ТЕРМОЕЛЕКТРИЧНИМ ОХОЛОДЖУЮЧИМ ЕЛЕМЕНТОМ	31
<b>Карп'юк Андрій, Стародуб Микола, Мельниченко Микола</b> ЧІПІ НА ОСНОВІ НАНОСТРУКТУРОВАНОГО КРЕМНІЮ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ СТАНУ БІОЛОГІЧНИХ ОБ'ЄКТІВ	34
<b>Кузьмін Олег, Лівар Ольга</b> ЗАГАЛЬНА КЛАСИФІКАЦІЯ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ У ВИРОБНИЦТВІ ГОРІЛОК	36
<b>Логінов Михайло, Росновський Микола, Логінов Андрій</b> ВИКОРИСТАННЯ В СЕЛЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ЛЬОНОМ-ДОВГУНЦЕМ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ МОРФОЛОГІЧНИХ ТА ГОСПОДАРСЬКО-ЦІННИХ ОЗНАК	39
<b>Макаова Богдана, Кулик Максим</b> ВИКОРИСТАННЯ БІОПАЛИВА ІЗ МІСЦЕВОЇ СИРОВИНИ ЯК ДІЄВИЙ МЕХАНІЗМ РОЗВИТКУ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД	41
<b>Черний Александр</b> ИССЛЕДОВАНИЕ АБРАЗИВНОГО ИЗНОСА РЕЗИНОВЫХ ЗАЩИТНЫХ ФУТЕРОВОК ДЕТАЛЕЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ МАШИН	43

### ПРИРОДНИЧИЙ БЛОК ДОСЛІДЖЕНЬ

### NATURAL UNIT OF RESEARCH

<b>Ганчар Вадим, Ганчар Андрей</b> НАУЧНАЯ РАБОТА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ 4 КЛАССА ГИМНАЗИИ № 9 Г. ГРОДНО)	47
--	----

**Дзюба Надія**

к.т.н., доцент

**Землякова Олена**

старший інженер

**Куц Анастасія**

студентка

Одеська національна академія харчових технологій

м. Одеса

## **ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ**

Для натурального, здорового і в оздоровлюючого харчування має значення не лише те, що і скільки ми їмо, але й коли і як. Безліч так званих хвороб цивілізації пов'язані не лише з сучасним способом життя, але й перш за все з денатурованими продуктами харчування і способами їх комбінування в процесі споживання. На даний час лікарі і дослідники-дієтологи «рвуться у відкриті двері». Проте, скільки людей з надлишковою вагою, скільки страждає від різних порушень травного тракту, високого тиску, діабету і безлічі інших хвороб, виникнення яких пов'язане з неконтрольованою їжею. Тому, не дивлячись на широку пропаганду різних дієт, можна передбачити, що суспільство відносно культури харчування знає недостатньо.

Несприятливий вплив має їжа, що перевантажена легкозасвоюваними вуглеводами – цукром, кондитерськими виробами, виробами з борошна вищих сортів та ін. Збуджуючу дію надають кава, міцний чай, смажені страви, особливо жирні сорти м'яса, птиці, риби та ін. І навпаки, підвищене споживання овочів, фруктів і ягід, хліба з нижчих сортів борошна, які містять висівки, вареного м'яса, сиру і кисломолочних продуктів сприяє зниженню нервово-емоційної збудливості. Ці дані підтверджені експериментальними дослідженнями і практичними спостереженнями багатьох фахівців в області гігієни і фізіології харчування.

Сучасна дієта українців характеризується високою часткою вживання простих, легкозасвоюваних жирів, білків і вуглеводів і зменшенням вживання харчового волокна, тобто грубих сортів хліба, овочів, фруктів і ягід, тому серцево-судинні захворювання серед них є головною причиною підвищення рівня смертності за останніх 100 років. Так, наприклад, якщо в 1900 р. смертність від серцево-судинних захворювань складала 14,2%, то в 1977 р. вона досягла 48% від загальної смертності в країні. Встановлено, що населення, що вживає їжу з низьким рівнем жирів і збільшеним вмістом продуктів рослинного походження (овочі, фрукти, ягоди, гриби, горіхи, зернові продукти), має менший відсоток серцево-судинних захворювань.

Харчовим волокнам відводиться важлива роль в клінічній картині при певних порушеннях функцій прямої кишки, обміну вуглеводів і ліпідів. Вони збільшують дефекацію, будучи провідником води з фекаліями. Встановлена позитивна дія волокон при запорах. Збільшуючи вихід фекальних мас, вони сприяють видаленню жовчних кислот і гормонів, похідних холестерину, які потрапили у кишечник, і знижують зворотне їх всмоктування в кров. Певні види волокон зменшують швидкість всмоктування глюкози після їжі.

Деякі види харчових волокон впливають на жировий обмін. Вони зменшують вміст тригліцеридів і холестерину в плазмі і змінюють профіль жирових речовин в такому напрямі, який гальмує розвиток атеросклерозу. Окремі волокна здатні втручатись в циркуляцію жовчних кислот, сприяючи їх виведенню з фекаліями. Дослідження показали, що ряд харчових волокон захоплює не лише жовчні кислоти, але й холестерин, жирні кислоти. Встановлений зв'язок між раком прямої кишки і раціоном харчування з великою кількістю жиру, білка і малою кількістю харчових волокон.

Наступна важлива проблема в харчуванні людини пов'язана з тим, що в сучасних умовах людина може піддаватися різним видам інтоксикацій. Частина їх розвивається в результаті проникнення в організм токсичних речовин із зовнішнього середовища за рахунок забруднення повітря, води, харчових продуктів; інша – за рахунок утворення токсинів з самого організму, третя пов'язана з широким поширенням ніотинової і алкогольної залежності. Всі види інтоксикації несприятливо впливають на здоров'я людини, і в першу чергу на його нервову і серцево-судинну системи.

В результаті порушення мікрофлори кишечника починають переважати гнильні форми мікроорганізмів. При цьому виникає потік токсинів, який перевищує допустимий, нешкідливий їх рівень в організмі, який призводить до інтоксикації, порушенню багатовікової еволюційної «традиції» – співіснування людського організму з мікрофлорою шлунково-кишкового тракту. Аутоінтоксикація гнильними продуктами, що потрапляють з

кишечника, є одним з істотних чинників, що впливають на розвиток атеросклерозу і серцево-судинних захворювань. За теорією збалансованого харчування важливо врахувати, що їжа складається з декількох основних компонентів, різних за своїм біологічним значенням: харчові речовини – білки, вуглеводи, жири, вітаміни та ін.; баластні речовини; непоживні (токсичні) речовини.

Окрім збалансованості окремих продуктів за основними, біологічними властивостями і кислотно-лужним еквівалентом необхідно враховувати їх пропорційне співвідношення, оскільки кожен продукт оптимально поєднується з іншим лише в певній кількості. Будь-яка страва характеризується не лише набором певних продуктів, але і їх відповідними пропорціями, порушення яких веде до погіршення властивостей готової страви – смаку, запаху, консистенції, поживності та ін.

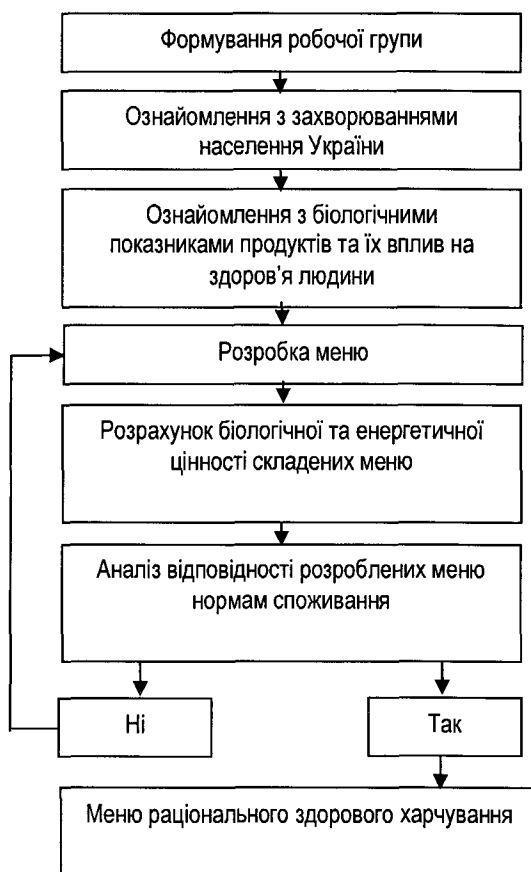


Рис. 1. Алгоритм розробки меню раціонального харчування

Одним із головних чинників оздоровлення є організація раціонального харчування. З точки зору фізіолого-гігієнічних основ харчування необхідно, щоб раціон людини містив усі необхідні інгредієнти. Харчові раціони повинні бути збалансовані за вмістом білків, жирів, вуглеводів.

Нами розроблено меню раціонального здорового харчування з врахуванням сезону та складено меню для реалізації на підприємстві, що надає послуги харчування. Для розробки меню раціонального здорового харчування було використано алгоритм

---

розробки меню раціонального харчування (метод Дельфі), який полягає в отриманні оптимальної інформації високої міри достовірності в процесі розробки меню для раціонального здорового харчування (рис. 1).

Організація здорового сімейного харчування жителів України надасть можливість знизити ризик порушення обміну речовин, підвищить резистентність організму до дії різних чинників, забезпечити адекватним харчуванням дітей та дорослих.

Постачання харчових речовин у щоденному раціоні повинне бути збалансованим за хімічним складом, надходити до організму з безпечними продуктами та містити біологічно активні компоненти сировини.