

ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

ЗБІРНИК
НАУКОВИХ ПРАЦЬ
МОЛОДИХ УЧЕНИХ,
АСПІРАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ



ОДЕСА
2018

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доцент.
Відповідальний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров
Н.М. Поварова
Г.М. Станкевич

Редакційна колегія
доктори наук, професори:

Р.В. Амбарцумянц, А.Т. Безусов, С.В. Бельтюкова,
О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, О.І. Гапонюк,
К.Г. Іоргачова, Л.В. Капрельянц, Б.В. Косой,
С.В. Котлик, Г.В. Крусір, М.Р. Мардар, В.І. Мілованов,
В.В. Немченко, Л.А. Осипова, О.І. Павлов,
В.М. Плотніков, І.І. Савенко, О.Є. Сергєєва,
Л.М. Тележенко, О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,
О.Б. Ткаченко, Г.М. Хмельнюк, В.А. Хобін, Н.К. Черно,
О.О. Коваленко, Д.О. Жигунов

доктори наук:

Одеська національна академія харчових технологій
Збірник наукових праць молодих учених, аспірантів та студентів
Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. – 240 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 03.07.2018 р., протокол № 15
За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

РОЗДІЛ 5

**ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ
ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ**

рії) чи інсульту. Також допоможуть невеликі фізичні вправи, вони значно зменшать ризик виникнення тромбозу та кров буде активно циркулювати організмом.

Під час перельоту, через штучний підігрів повітря (адже за межами борту літака зазвичай температура менше нуля градусів за Цельсієм), організм людини втрачає приблизно 200 мл рідини за одну годину польоту. Тому необхідно пити якомога більше мінеральної негазованої води. Також через сухість повітря усі смакові рецептори пригупляються, окрім кислого та солоного рецепторів. Через шум у салоні літака, незвичне оточення, сухість повітря, людина буде перебувати у стресовому стані, тому для заспокоєння нервової системи необхідно підбирати також продукти, які багаті на вітаміни групи В. Важливим також є оформлення страв, адже під дією усіх вищеперерахованих факторів людина навряд чи забажає щось їсти, враховуючи сухість повітря та замкненість простору, страви також не повинні мати різкий та стійкий запах.

Отже, моєю метою є розробити таке меню, щоб воно було збалансованим та раціональним, і задовольняло потреби людського організму під час перельоту.

Науковий керівник – канд.техн.наук, доцент Козонова Ю.О.

АЮВЕРДА – НАУКА ДОВГОГО ЖИТТЯ

Бордя Д.П. студ. СВО «Бакалавр» ф-ту ІТХіРГБ

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

«Будь-яка економія зводиться, перш за все, до економії часу» казав Карл Маркс. І, дійсно, в шаленому ритмі сучасного мегаполісу у нас абсолютно немає часу для того, щоб більш уважно ставитись до себе. У кращому випадку – це легкий сніданок. Неодмінно кава. Обід, як правило, проходить в поспіху. Бутерброди, схоплені на льоту, ще довго дають про себе знати. Ну, а прийшовши додому, ми не відмовляємо собі ні в чому. Ось і виходить, що на вечерю ми вживаємо добову норму калорій перед сном. А на наступний день ситуація повторюється.

Аюрведа — система традиційної медицини, що походить з Південної Азії, та нині практикується і в інших районах світу як альтернативна медицина. Система розвинулася з часом та залишається популярною в Південній Азії. Аюрведа в перекладі з санскриту означає «наука про життя». Точніше, це комплексна наука про здорове життя, про фактори, що сприяють здоров'ю та фактори що здоров'ю перешкоджають. Вона вивчає велику кількість напрямків: Васту Шастра (архітектурне планування), медицину, математику, і т.д. Таким же чином аюрведа вивчає і харчування, в основі якого лежить вчення про вплив продуктів харчування на наше здоров'я. Аюрведа розглядає в нерозривному зв'язку процес приготування їжі з її поживністю і з процесом травлення. Тому Аюрведа приділяє основну увагу засвоюваності їжі та здатності тіла витягувати з неї максимум поживних речовин і завжди рекомендує дотримуватися в прийомі їжі певних правил.

1. Режим прийому страви
2. Кількість споживаної їжі
3. Під час приготування страви слід використовувати всі 6 смаків (солодкий, солоний, гіркий, кислий, гострий, терпкий).
4. Емоційний стан при приготуванні та прийому страви.

У різних словниках слово "користь" означає добро, позитивні наслідки, прибуток, зиск, толк, пожива, здобич та вигода від чогось. Що стосується овочів, то вони

приносять людині такі види користей: харчову, лікарську, економічну, агрономічну, естетичну, енергетичну. Овочі корисні для людини в першу чергу як продукт харчування у свіжому та переробленому стані. Багато з них використовуються як лікарські рослини і сировина для фармацевтичної промисловості - кріп, фенхель, насіння цибулі, помідора, огірка, гарбуза, кавуна та дині. Самі овочі для людини є низькоенергетичним продуктом харчування. Порівняно з м'ясом овочі містять калорій у 5-10 разів менше, що важливо для створення низькокалорійних дієт. Аюрведа виступає на стороні свіжо-приготовленої їжі, тому що вона дає максимальну кількість енергії, і не рекомендує вживання консервованих продуктів і залишків минулих трапез. Свіжовичавлені соки і овочі - повинні бути у Вашому раціоні круглий рік. Гарне травлення дозволяє організму краще засвоїти мінерали і вітаміни.

„Кожна людина вважається унікальною і харчування у різних людей буде різним. Тому вибирайте те, що підходить тільки вам“ Уша і Васант Лад. Аюрведична кулінарія. Стародавня Аюрведа розглядала людей з точки зору класифікації їх на три фізичних типи в залежності від домінуючого в їх конституції елемента - Повітря, Вогонь і Вода. Ці три активних елемента об'єднуються в принцип трьох дош. Вата представляє - Повітря; Пітта - Вогонь; Капха - Землю. Вата, Пітта і Капха - це фундаментальні поняття Аюверди. Тип матерії до якої відноситься людина визначає його темперамент, психоемоційний стан, тип матерії людини на пряму пов'язаний з харчуванням, яке може вплинути як позитивно так і негативно. Наприклад правильні підібрані продукти можуть поліпшити психічний і емоційний стан людини.

Аюрведическую кулінарію можна вважати унікальною в тому сенсі, що кожна страва в ній готується з додаванням спецій, приправ та пряностей, які максимально сприяють її перетравленню, і при цьому надають найкращий смак та поживну цінність. Більшість спецій володіє цілющими властивостями. В них містяться різні корисні речовини, які зміцнюють імунітет, а також сприятливо впливають на наше фізичне і психічне здоров'я. Спеції - це диво, яке спить. Для того щоб спеції прокинулися і почали діяти на нас, їх потрібно розбудити. Це можна зробити прогрів їх на сковороді, або обсмажити в маслі, або проварити в невеликій кількості води. Після того як спеції прокинулися і починається головне диво, вони наповнюють енергією їжу, а їжа наповнює цією енергією нас. Але використовувати спеції потрібно в розумних пропорціях так як вони є сильними збудниками систем організму.

Аюрведическая кулінарія розглядає харчування, як джерело енергії, яка складає 30% від усіх інших джерел отриманих життєвих сил. Є їжа, яка дає енергію, а є та, що її забирає. Нам корисно вживати ту їжу, яка не зміщує наш кислотно-лужний баланс в бік закислення. До лужної їжі відноситься більшість рослинної їжі. Якщо зрушити кислотно-лужний баланс в сторону 60% лужної їжі, а 40% кислотної, то ми вже зможемо підтримувати своє здоров'я на належному рівні. І при цьому ми не віднімемо від себе те, що нам звично і смачно. Тому що головне, щоб їжа була для нас смачна. Принцип 60% на 40%, це свого роду «Золотою серединою» в аюрведичному підході до харчування, який створює внутрішню гармонію для тих, хто його дотримується.

Організм оцінить ваші старання, якщо в обідню перерву споживати не бутерброди з ковбасою чи чіпси, а свіжі або ж сушені фрукти, горіхи, фруктові-овочеві салати, каші. Слід згадати слова Гіпократу який заповідав: “Ми те, що ми їмо”

Науковий керівник – к.т.н., доцент Салавеліс А.Д.

КОНЦЕПЦІЯ СЕРВІСУ ДОСТАВКИ ЗДОРОВОЇ ЇЖИ «GOOD FOOD»	
Єременко Ю.В.	96
ОСНОВНІ ПІДХОДИ ЩОДО РОЗРОБКИ СТРАВ ДЛЯ БОРТОВОГО ХАРЧУВАННЯ	
Кіблік Д.Ю.	97
АЮВЕРДА – НАУКА ДОВГОГО ЖИТТЯ	
Бордя Д.П.	98
ТЕХНОЛОГІЯ НАПОЇВ ЛІКУВАЛЬНО – ПРОФІЛАКТИЧНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ БУРЯКУ	
Шаманська О.М.	100
ТЕХНОЛОГІЯ МОРОЗИВА ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ З ЯГОДАМИ ГОДЖІ	
Кравчук В.В.	101
РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА КИСЛОМОЛОЧНОГО МОРОЗИВА ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ	
Стоянова О.С.	102
ХАРЧУВАННЯ ВАГІТНИХ ЖІНОК У ІІІ ТРИМЕСТРІ	
Пшенична Л.С.	103
ВИКОРИСТАННЯ ЖУРАВЛИНИ У ВИРОБНИЦТВІ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ ВАГІТНИХ У ІІ ТРИМЕСТРІ	
Петкова Н.В.	104
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗРОБКИ ДЕСЕРТНИХ ЖЕЛЬОВАНИХ СТРАВ З ДОДАВАННЯМ ПЕКТИНУ	
Черкашина А.С.	105
ШОКОЛАД И ШОКОЛАДНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ	
Малецкий М.В.	107
ФУНКЦІОНАЛЬНІ ІНГРЕДІЄНТИ З ВИНОГРАДНИХ ВИЧАВКІВ	
Ляшан Г.Г., Кривохиженко О.	109

РОЗДІЛ 6 – СОЦІАЛЬНІ ТА ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

PROSPECTS FOR DEVELOPMENT OF KYIV REGION	
Oliynyk A. O.	112
FOOD TECHNOLOGIES IN THE CONDITIONS OF SOCIAL AND ECONOMIC DEVELOPMENT	
Sherba N. A.	113
WAYS OF IMPROVING THE DIETARY NUTRITION IN UKRAINE	
Suhar A. B.	114
PROSPECTS FOR DEVELOPMENT OF KHARKIV REGION	
Zinenko A. A.	115
INNOVATIONS IN DAIRY, FAT AND OIL COSMETIC INDUSTRIES	
Povazhniy B. I.	115

Наукове видання

**Збірник наукових праць
молодих учених, аспірантів
та студентів**

Том 1

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров
Заст. головного редактора, канд. техн. наук, доц. Н.М. Поварова
Відповідальний редактор, д-р техн. наук, проф. Г.М. Станкевич
Технічні редактори А.В. Коваль, Т.Л. Дьяченко

Ум. друк. арк. 27,9.