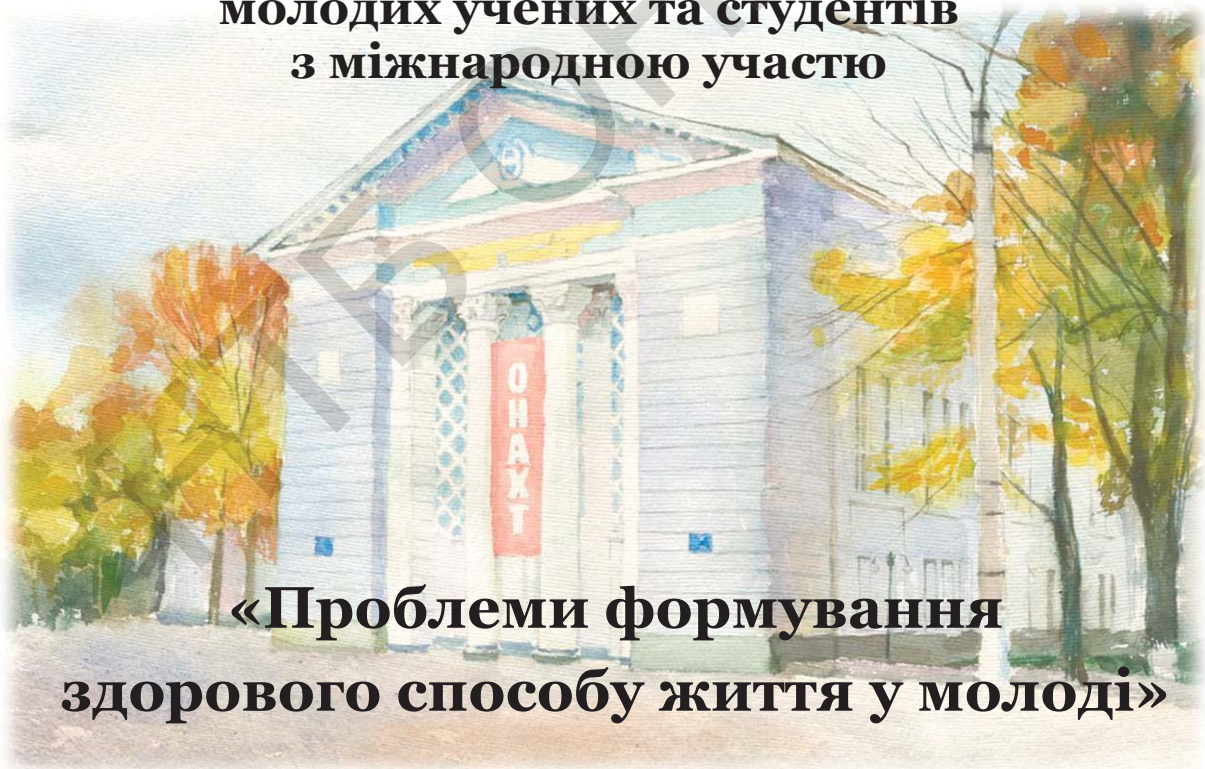


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4 жовтня - 6 жовтня 2018 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

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

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,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

РОЗДІЛ 2
МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Бульба П.О., Губський І.С., студенти ІV курсу медичного факультету
Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя

Актуальність. Тема студентського здоров'я набуває особливої актуальності, бо молодь живе і розвивається в епоху соціально-економічних змін і кризових умов ХХІ століття. Сучасний економічний стан нашої країни і її політична нестабільність провокують зростання асоціальних явищ у студентському середовищі, таких як наркоманія, куріння, надмірне вживання алкоголю, захворюваність на СНІД.

Матеріали та методи досліджень. Проведено вивчення показників захворюваності студентів за 2012-2016 рр., проанкетовано 200 студентів ЗДМУ (47% жінок та 53% чоловіків) з метою виявлення особливостей способу життя, харчування, навчання та фізичного виховання, проаналізовано 200 меню-розкладок.

Результати. Результати досліджень показують, що здоров'я молоді ослаблено впливом різних несприятливих факторів, 60-70% з них мають хронічні захворювання. Для студентів велике значення має процес адаптації до студентського життя, який безпосередньо пов'язаний з частотою захворюваності. Доведено, що студенти молодших курсів ЗДМУ у порівнянні зі старшокурсниками частіше хворіють на ГРВІ, мають розлади шлунково-кишкового тракту, особливо це стосується іноземних студентів з Індії та Марокко. На першому курсі кожен другий студент з цих країн часто хворіє на ГРВІ (більше 4 разів /рік) та кожен третій звертається до гастроентеролога.

Важливою складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Дотримуються принципів раціонального харчування від 25 до 30% студентів ЗДМУ. Серед продуктів харчування здобувають популярності продукти швидкого приготування, що містять в своєму складі велику кількість смакових добавок, ароматизаторів, барвників, модифікованих компонентів. Має місце незбалансованість харчового раціону, недостатнє споживання повноцінних білків, надмірне споживання тугоплавких жирів і рафінованих продуктів, недостатнє споживання свіжих овочів і фруктів, молочних продуктів. Студенти віддають перевагу такому способу кулінарної обробки як «смаження». В одних випадках спостерігається енергетична недостатність раціону, в інших - надмірне споживання. Лише 43% дівчат та 68% хлопців додають до раціону харчування вітаміни, полівітаміни, вітамінно-мінеральні комплекси.

Частота поширеності шкідливих звичок серед студентів-медиків коливалася від 15% у дівчат до 24% у хлопців, але серед вітчизняних студентів їх мала кожна 4 дівчина і кожен другий хлопець. Регулярно палять 15% дівчат та 36% хлопців, інколи вживають слабоалкогольні напої (пиво та вино) 25% дівчат і 43% хлопців.

Для техногенної цивілізації характерно зниження рухової активності людини, скорочення фізичних навантажень у виробництві, побуті. Як показали наші дослідження, пасивні форми дозвілля та розвиток засобів комунікації призводять до поширення гіподинамії і серед студентів-медиків: регулярні заняття спортом і ранкова гімнастика не користуються популярністю. Лише 15% виконують їх регулярно, 18% студентів - ніколи. Перебувають на свіжому повітрі до 2-х годин щодня 74% студентів, ходять пішки до 10 км/день лише 5%. Кожна друга українська студентка витрачає від 4 до 6 годин щоденно на підготовку до занять. При цьому і скаржаться на відчуття втоми українські дівчата у 2 рази частіше, ніж іноземні студенти.

Висновки. Основними проблемами формування здорового способу життя серед студентів медичних закладів є порушення режиму дня, гігієнічних вимог до учбової діяльності, недоліки в організації харчування, недостатнє фізичне навантаження, наявність шкідливих звичок (тютюнопаління та зловживання алкоголю). Особливо це стосується українських дівчат, для яких несприятливі тенденції пов'язані з дефіцитом нічного сну, надмірною тривалістю самопідготовки до занять, низьким рівнем рухової активності, порушеннями режиму харчування.

Науковий керівник – кандидат медичних наук,
доцент кафедри загальної гігієни та екології ЗДМУ Федорченко Р.А.

ВПЛИВ КОНЦЕНТРАТУ ПРИРОДНОГО ПОЛІФЕНОЛЬНОГО КОМПЛЕКСУ З ЧЕРВОНОГО ВИНОГРАДНОГО ВИНА НА ОКСИДАНТНО-АНТИОКСИДАНТНИЙ БАЛАНС СЕРЦЕВОГО М'ЯЗА ЗА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ

**Герцик Дарія Юріївна, Сабадашка Марія Володимирівна
Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів**

Однією з найбільших медичних проблем сьогодення є цукровий діабет. Щороку різко зростає кількість хворих як серед дорослих, так і серед дітей. Цукровий діабет – хронічне ендокринно-обмінне захворювання, обумовлене дією ендегенних (генетичних) та екзогенних факторів, з абсолютною чи відносною недостатністю інсуліну, що призводить до порушення всіх видів обміну речовин. Причин виникнення цієї патології є досить багато, але в основі лежить загальне порушення функціонування ендокринної системи організму.

Враховуючи масштаби цієї проблеми, виникає проблема у пошуку нових антидіабетичних препаратів, здатних позитивно впливати на організм та коригувати діяльність різних систем органів при даній патології. Сьогодні все більше уваги дослідники приділяють різноманітним засобам рослинного походження, особливо – природним поліфенольним комплексам, а саме сполукам з червоного виноградного вина. З літератури відомо, що такі поліфенольні комплекси містять спектр найрізноманітніших сполук, що володіють добрими антиоксидантними та цукрознижуючими властивостями. Отже, можуть слугувати основою для нових антидіабетичних препаратів.

Метою нашої роботи було дослідження оксидантно-антиоксидантного балансу за умов цукрового діабету та у разі введення концентрату природного поліфенольного комплексу з червоного виноградного вина.

Достовірних змін активності супероксиддисмутази не було виявлено ні за умов цукрового діабету, ні при введенні концентрату природного поліфенольного комплексу. При даній патології встановлено зниження активності каталази, а введення концентрату природного поліфенольного комплексу підвищує активність цього ензиму за умов цукрового діабету. Такий ефект може свідчити про здатність поліфенолів скавенджерувати вільні радикали за умов їхнього підвищеного вмісту та унеможливити інгібування ферментів надлишком субстрату реакції. У тварин зі стрептозотоцин-індукованим цукровим діабетом у тканинах серцевого м'яза концентрат призводить до

АБОРТ ЯК ПРОБЛЕМА ФІЛОСОФСЬКО-МЕДИЧНОЇ ЕТИКИ	
Шиленко І.	40
РЕЖИМ ДНЯ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Шимечко А.Я.	41
СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА РОЗВИТОК АКТИВНОГО ТУРИЗМУ	
Яготін Р.С.	42

РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Аббасова Г.А.	45
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ- МЕДИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	
Бульба П.О., Губський І.С.	46
ВПЛИВ КОНЦЕНТРАТУ ПРИРОДНОГО ПОЛІФЕНОЛЬНОГО КОМПЛЕКСУ З ЧЕРВОНОГО ВИНОГРАДНОГО ВИНА НА ОКСИДАНТНО-АНТИОКСИДАНТ- НИЙ БАЛАНС СЕРЦЕВОГО М'ЯЗА ЗА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ	
Герцик Д. Ю., Сабадашка М. В.	47
ПРИМЕНЕНИЕ АМАРАНТА В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ	
Иванова Т.А.	48
ВЫСОКОПРОТЕИНОВАЯ ДИЕТА У СПОРТСМЕНОВ	
Мельник Л.И.	49
ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ДЕФЦИТУ ЙОДУ	
Приходько В.П.	50
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА	
Рябчевская В.В.	51
МОРАЛЬНІ ОСНОВИ ВІДНОСИН ЛІКАРЯ І ПАЦІЄНТА ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ ПРАВА ЛЮДИНИ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я	
Шевченко В. Г.	52

РОЗДІЛ 3 - ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ

ТЕХНОЛОГІЯ ХЛІБА, КОНДИТЕРСЬКИХ, МАКАРОННИХ ВИРОБІВ І ХАРЧОКОНЦЕНТРАТІВ

ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА БОРОШНЯНИХ КОНДИТЕРСЬ-

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, доц.
канд. техн. наук, доц. Н.М. Поварова

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848