

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

29 вересня - 1 жовтня 2017 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 X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2017. —366 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 7 листопада 2017р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

РОЗДІЛ 3
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ

ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

тельного поступлення в організм жінок во другій половині вагітності білка, харчових волокон, вітамінів, кальція, заліза, мікроелементів, корекція раціону вагітних жінок передбачає включення спеціалізованих продуктів харчування, збагачених вітамінами, мікро- і макроелементами, включаючи омега-3 жирні кислоти, про- і пребіотики: соки і напої, вітамінізований чай, сухі і рідкі спеціалізовані молочні суміші.

Аналіз вітчизняного ринку свідчить, що в харчуванні зазначеної групи жінок такі продукти в основному присутні у вигляді сухих сумішей, в рецептурах яких частіше за все використовують сухе обезжирене молоко або концентрати сироваточних білків. Тому актуальним є розробка продуктів харчування в частині напоїв з вираженими фортифікованими властивостями.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ – ЗАПОРУКА ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я

Лаленко Т.В., студентка VI курсу факультету ГРТБ,
Собін О.В., аспірант НУХТ, Корецька І.Л., к.т.н, доцент
Національний університет харчових технологій
м. Київ, Україна

Вступ. Харчування суттєво впливає на стан здоров'я, працездатність та тривалість життя людини. Однією з найважливіших складових здорового способу життя є раціональне харчування. В даний час турбує зростання популярності у студентів продуктів харчування швидкого приготування, що містять у великій кількості різні ароматизатори, барвники, модифіковані компоненти. Тому неправильне харчування стає серйозним чинником ризику розвитку багатьох захворювань. Запобігти таким захворюванням можна, якщо вести здоровий спосіб життя і, в першу чергу, правильно харчуватися.

Мета роботи полягає в аналізі сучасного харчування студентів та виявленні найважливіших складових раціонального харчування.

Результати. Раціональне харчування — фізіологічно повноцінне харчування здорових людей, що має певний режим і враховує фізіологічні потреби організму в харчових речовинах і енергії. Майже 41 % студентів не снідають, 20 % не обідають або обідають не завжди і 50 % не вечеряють або вечеряють не завжди, понад 30 % харчуються лише двічі на добу і майже не вживають гарячі страви [1]. Для нормальної життєдіяльності організму необхідно збалансоване надходження з їжею основних її компонентів, а саме: білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів. Дуже важливо, щоб калорійність раціону відповідала енергетичним витратам організму в залежності від індивідуальних особливостей - таких, як зріст, вага, вік і ступінь фізичного та емоційного навантаження.

Основою раціонального харчування є 7 головних принципів, які сформульовані на основі сучасних наукових уявлень: принцип кількісної достатності харчування; принцип якісної повноцінності харчування; принцип збалансованості; принцип часово-

го розподілу їжі (режиму харчування); принцип адекватності; принцип естетичного задоволення; принцип безпеки харчування [2,3].

Висновок. Забезпечити нормальну життєдіяльність організму можна за допомогою раціонального харчування. Правильне харчування і активна фізичне навантаження - це запорука підтримки свого організму в гарній формі, активної життєдіяльності. Ми-стецтво вести здоровий спосіб життя необхідно і доступно кожному студенту.

Література:

1. Пересічний М. І., Карпенко П.О., Пересічна С.М. Концепція організації харчування студентів. Проблемы старения и долголетия, 2011. – Т.20. – N2. – С. 177-188.
2. Стеценко, Н. О. Формування культури правильного харчування як складова культури безпеки студентів вищих навчальних закладів / Н. О.Стеценко, О. В. Подобій // Ч. 3. - С. 139-147.
3. Kuzmin O. Qualimetric assessment of diets / Kuzmin O., Levkun K., Riznyk A. // Ukrainian Food Journal. – Kyiv: NUFT, 2017. – Volume 6, Issue 1. – pp. 46-60.

Науковий керівник – канд. тех. наук, доцент Корецька І.Л.

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ДІЄТИЧНИХ ДОБАВОК РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ У ВИРОБНИЦТВІ СОЛОДКИХ СТРАВ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

**Липовий Д.В., викладач
факультету торгівлі, готельно-ресторанного та туристичного бізнесу
Харківський торговельно-економічний інститут КНТЕУ,
м. Харків, Україна**

Один з головних чинників здоров'я нації – це раціональне харчування, що забезпечує нормальний розвиток і життєдіяльність організму, функціонування внутрішніх органів і систем, що сприяє поліпшенню здоров'я людини і профілактиці захворювань. Існуюча концепція раціонального харчування передбачає щоденне надходження в організм людини усіх поживних речовин згідно добової потреби та відповідність харчового раціону енерговитратам організму людини. Солодкі страви мають популярність у населення всіх країн світу. Недоліком їх є те, що вони містять незначну кількість біологічно активних речовин та мають високу калорійність. Особливою популярністю користуються збивні десерти - муси. Мус (фр. Mousse «піна») є різновидом желеподібних солодких страв, що мають в своєму складі плоди, ягоди і фрукти, кисломолочну продукцію, а також харчові речовини, що сприяють утворенню і фіксації пінистого стану десерту. Нами розроблено технологію сирно-ягідного мусу, в якому використали гідроколоїд агар-агар і клітковину насіння гарбуза. Важливу роль загусників та стабілізаторів системи в технології приготування мусів відіграють гідроколоїдні речовини. Встановлено, що доцільним є заміна 20 грам желатину на 8 грам агар-агару. Показник піноутворення розроблених видів мусів знаходиться в межах 3,81...3,86 од. на рівні аналогу, піноутворення якого дорівнює 3,75 од. Агар-агар це різновид рослинних гідроколоїдів. Він складається на 80% з полісахаридів і містить чималу кількість макро- та мікроеле-

Зайченко Ю.В.	105
ДЕФІЦИТ ЕСЕНЦІАЛЬНИХ НУТРИЄНТІВ У ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ	
Кобець О.С., Арпуль О.В., Доценко В.Ф.	106
ОЛІЇ РОСЛИННІ З НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИРОВИНИ, ЯК ПЕРСПЕКТИВНЕ ДЖЕРЕЛО ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ІНГРЕДІЄНТІВ	
Кобець О.С., Верещак І.О., Доценко В.Ф.	108
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СОЗДАНИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ БУДУЩИХ МАМ	
Куш А., Дзюба Н.А.	109
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ – ЗАПОРУКА ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я	
Лаленко Т.В., Собін О.В., Корецька І.Л.	110
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ДІЄТИЧНИХ ДОБАВОК РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ У ВИРОБНИЦТВІ СОЛОДКИХ СТРАВ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ	
Липовий Д.В.	111
ПІДВИЩЕННЯ БІОЛОГІЧНОЇ ЦІННОСТІ СТРАВИ «СУФЛЕ КУРЯЧЕ»	
Міщенко К.І.	112
ЗБАЛАНСУВАННЯ ЖИРНОКИСЛОТНОГО СКЛАДУ РОСЛИННИХ ОЛІЙ ДЛЯ РЕСТОРАННОЇ ПРОДУКЦІЇ	
Новікова В.В.	113
ЕМУЛЬСІЙНІ НАПОЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ	
Олейнік А.О., Павлишин Д.І.	115
COMPREHENSIVE INVESTIGATION OF QUALITY OF IMMUNE-STIMULATING DRINK «IMMUNO PLUS»	
Oleynik M.I., Dzyuba N.A.,	116
ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЕМУЛЬСІЙНИХ СОУСІВ	
Очеретна А.В.	117
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ЗБИТОГО ДЕСЕРТУ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ	
Посна Н.С.	119
УДОСКОНАЛЕННЯ РЕЦЕПТУРНОЇ КОМПОЗИЦІЇ Й ТЕХНОЛОГІЇ СОРБЕТУ З ПІДВИЩЕННИМ ВМІСТОМ ЙОДУ	
Сивун А.І.	120
СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ В РЕСТОРАННОМУ ГОСПОДАРСТВІ	
Слободян О.П., Матияшук О.В.	121
ОВОЧЕВІ КОТЛЕТИ З ДОДАВАННЯМ ПШЕНИЧНИХ ВИСІВОК ДЛЯ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ	
Сулик А.	122

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
X Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
29 вересня - 1 жовтня 2017 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

О.М. Кананихіна

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

Підписано до друку 7.11.2017 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 22,9 Тираж 100 прим. Замовлення **2848**