

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

7 жовтня - 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

7 жовтня – 9 жовтня 2021 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, Я.Г. Верхівкер ,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
О.О. Коваленко, Г.В. Крусір,
В.М. Плотніков, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, О.Б. Ткаченко
Л.В. Іванченкова, О.О. Меліх
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ОНАХТ, 2021. – 308 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 10 листопада 2021 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2021

РОЗДІЛ 3
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ

вмістом вітаміну С (22,1 мг/100 мл), завдяки чому може бути віднесеним до продукції імуностимулюючої дії. Новий соковий напій імуностимулюючої дії з калиною дає змогу розширити асортимент продукції спеціального призначення у закладах ресторанного господарства.

Література

1. Сімахіна Г.О. Технологія оздоровчих харчових продуктів: підручник. – К.: НУХТ, 2015. – 404 с.
2. Дібровська Н. В. Технологія холодних напоїв із дикорослою сировиною оздоровчого призначення / Н. В. Дібровська // Вісник 11 Національного університету ХП. Серія: Нові рішення у сучасних технологіях. – 2012. – №26. – С. 164–168.
3. Роза Волкова. Энциклопедия защиты иммунитета. Имбирь, куркума, шиповник и другие природные иммуностимуляторы. – ООО «Издательство АСТ», 2014. – 256 с.
4. Лікарські рослини в таблицях та схемах: Навчальний посібник. / Укладачі: А68 О. О. Аннамухаммедова, А. О. Аннамухаммедов. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016 - 187 с.

Науковий керівник – канд. техн. наук,
доцент Калугіна І.М.

WELLNESS-НАПОЇ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА РАЦІОНУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

**Гудзь Я.О., магістр 2 курсу факультету ІТХіРГБ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Харчування є важливою фізіологічною потребою організму, від якого значною мірою залежить стан здоров'я людини. Воно необхідне для побудови та оновлення клітин, тканин, поповнення енерговитрат, синтезу гормонів, ферментів та інших регуляторів обмінних процесів. Рациональне, тобто побудоване на науковій основі, харчування сприяє збереженню здоров'я, високій фізичній та розумовій діяльності, активному довголіттю.

У сучасному світі, серед цілої низки зовнішніх факторів, що негативно впливають на організм людини: погіршення екологічних умов, малорухомий спосіб життя, неправильне харчування, все частіше виникають захворювання, пов'язані з нестачею в організмі

корисних речовин. Звертаючи увагу на цей фактор, у всьому світі набирає обертів тенденція з розробки продуктів функціонального призначення.

Функціональні продукти – це харчові продукти, що є частиною звичайного раціону, які, крім поживних властивостей, володіють здатністю позитивно впливати на ті чи інші функції організму. При регулярному вживанні таких продуктів знижується ризик виникнення хронічних захворювань.

Саме такими властивостями володіють Wellness-напої з підвищеною біологічною активністю та адаптогенною дією, які здатні не тільки позитивно впливати на загальний стан організму, а ще й виконувати роль «захисників» від шкідливих чинників навколишнього середовища.

Wellness – це своєрідна система оздоровлення, що дозволяє досягти емоційної і фізичної рівноваги в умовах сучасного урбанізованого життя. Складовими цієї системи є помірне і комфортне фізичне навантаження, здорове харчування, комплексний догляд за шкірою, хороший відпочинок, оптимізм і позитивне мислення. Нині в нашій країні Wellness розвивається все стрімкіше. Крім спортивних клубів, салонів краси, SPA-салонів або фітнес-залів все частіше з'являються Wellness-студії і Wellness-центри.

Інгредієнти, які входять до складу Wellness-напоїв з антиоксидантними властивостями мають здебільшого рослинне походження, призводять до збагачення харчових продуктів біологічно активними сполуками з профілактичною дією, спрямованою на усунення появи можливих різноманітних функціональних порушень в організмі людини, а також характеризуються здатністю сповільнювати окислювальні перетворення.

Напої адаптогенної дії забезпечують оптимальне функціонування організму людини в умовах надмірних інтелектуальних і фізичних навантажень. Адаптогени підвищують стійкість організму до різних екстремальних чинників, сприяють відновленню його функцій. Вони найбільш ефективні при роботі, пов'язаній з великою нервовою напругою, при навантаженні швидко-силового характеру, а також при виконанні спортивних вправ, що вимагають складно-координаційних дій та спрямовані на полегшення пристосування організму до таких несприятливих впливів, як холод, спека, брак кисню, іонізуюче випромінювання, промислове забруднення тощо.

Отже, з метою поліпшення загального стану організму, а також емоційного, інтелектуального, духовного та соціального здоров'я людині потрібно повноцінне і збалансоване харчування, в якому наявні Wellness-напої. Такі напої у значній мірі задовольняють

потреби організму в нутрієнтах, мінеральних речовинах, вітамінах, антиоксидантах, підвищують його опірність до сучасних несприятливих умов навколишнього середовища, мають відмінні органолептичні якості та покращують самопочуття людини.

Наукові керівники – канд. техн. наук, доцент Біленька І.Р.,
канд. техн. наук, ст. викладач Лазаренко Н.А.

POST-COVID: ОСОБЛИВОСТІ ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

**Дорожко В. В., студент IV курсу
факультету готельно-ресторанного та туристичного бізнесу
Харківський торговельно-економічний інститут
Української інженерно-педагогічної академії,
м. Харків**

Харчування – це невід’ємна складова життєдіяльності людини і один з найважливіших чинників, що впливають на її здоров’я. Порушення харчування в високому ступені знижують ефективність лікувальних заходів, збільшують ризики розвитку ускладнень, негативно впливають на кількість часу, який хворі змушені провести в стаціонарі, погіршують показники смертності.

Важливою складовою вирішення зазначеної проблеми є застосування і глибоке впровадження дієтичного харчування – харчування людей з урахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших чинників, особливо, у процесі реабілітації Post-Covid 19.

Дієтичне харчування – важлива частина в зниженні загального ризику захворювань серцево-судинної системи. Велика кількість їжі наповнює понад норму шлунок, який може зміщувати діафрагму і тим самим ускладнювати роботу серця при Post-Covid 19. Перевантаження може створювати і наявність надлишку випитої рідини.

Наявність супутніх захворювань у людей з Covid -19 в даний час викликає серйозну заклопотаність, що призводить до питання про харчування цих пацієнтів після захворювання.

Факторами ризику в харчуванні при серцево-судинних захворюваннях є невисокий рівень споживання фруктів, ягід і овочів. Слід зазначити, що споживання надміру солі і насичених жирних кислот, нестача в їжі волокнистих речовин спричиняють зайву вагу.

БОРОШНО НУТОВЕ – ОСНОВА КОНДИТЕРСЬКИХ ВИРОБІВ Вакуленко А.В.....	68
ГАРБУЗОВІ ВИСІВКИ ЯК ЗБАГАЧУВАЛЬНИЙ ІНГРЕДІЄНТ БОРОШНЯНО-КОНДИТЕРСЬКИХ ВИРОБІВ Діканова О.В.....	70
ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ.....	72
WAYS TO CORRECT SENSORY AND FUNCTIONAL PROPERTIES OF FRUIT DRINKS WITH NATURAL BIOPOLYMERS FOR HEALTHY FOOD RESTAURANTS Dotsenko Yulia, Kurishova Anastasia	72
COMMODITY CHARACTERISTIC OF SQUID DISH WITH USING BIOTECHNOLOGICAL TECHNIQUES AND SOUS VIDE Nikitchina Antonina, Volkova Karolina	73
ОСОБЛИВОСТІ ПРИГОТУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ДЕСЕРТУ ДІАБЕТИЧНОГО НАПРАВЛЕННЯ Акопян А.З.....	75
ТРЕНД СУЧАСНОГО ХАРЧУВАННЯ — ВЕГЕТАРІАНСТВО Бендина В.....	77
НАПІЙ ІМУНОСТИМУЛЮЮЧОЇ ДІЇ З КАЛИНОЮ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА Боброва О.Я.....	80
WELLNESS-НАПОЇ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА РАЦІОНУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ Гудзь Я.О.....	82
POST-COVID: ОСОБЛИВОСТІ ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ Дорожко В. В.....	84
МЕЛАНІН ЛУШПИННЯ СОНЯШНИКА: ОТРИМАННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА Дорохтей В. В.....	86
БЕТАЛАЇНИ ЯК НАТУРАЛЬНІ ХАРЧОВІ БАРВНИКИ ТА ІНДИКАТОРИ ЧАСУ І ТЕМПЕРАТУРИ Закідишева Л. А.....	88