

**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

що при отриманні соків і пюре втрачається близько 20 ... 40% вітаміну С. При тепловій сушці втрачається приблизно ще стільки ж. Втрата вітаміну С у виробництві фруктово-овочевого борошна спостерігається на двох стадіях технологічного процесу: при обробці сировини до сушіння і при самому сушінні. Чим швидше проходить технологічний процес, тим менше втрачається вітаміну С. Ці втрати не перевищують втрат вітаміну при звичайних методах переробки плодово-овочевої сировини, прийнятих при консервуванні і в кулінарії. Коректно проведена сушка не призводить до значного зниження С-вітамінної активності продукту. Вітамінна активність фруктового і овочевого борошна зберігається значно довше, ніж вітамінна активність вихідної сировини. При зберіганні свіжих фруктів і овочів протягом року вітамін С втрачається майже повністю, а зберігання їх протягом трьох років в звичайних умовах і навіть при знижених температурах взагалі неможливо. Овочева та фруктова борошна, отримане в результаті теплової сушки, за якістю і харчовою цінністю мало поступається борошну, отриманому методом сублимації, але значно дешевше. Таке борошно має ряд переваг перед вихідною сировиною, наприклад менші масу і об'єм, більший термін зберігання, зручність використання, транспортування і т. ін. На підставі вищезазначеного, можна вважати дуже актуальною розробку нових ефективних технологій отримання борошна з фруктів, ягід, овочів, а також вдосконалення відомих технологій з метою максимального збереження вітамінів та інших БАР. Важливим також є при отриманні борошна з рослинної сировини впровадження нових безвідходних технологій.

Науковий керівник – канд.техн.наук, доцент Бурдо А.К.

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

**Черненко С.О. студентка ІV курсу ф-ту ІТХіРГБ
Одеська національна академія харчових технологій
м. Одеса, Україна**

У сучасному світі величезна кількість різних тенденцій і напрямків. З року в рік, внаслідок бурхливого розвитку технологій та інтернету, відбувається нестримне поширення найрізноманітнішої інформації. За всією безліччю інформаційних потоків, людина здатна втратити себе у безмежному просторі багатоманітних напрямків. Зараз актуально ставити перед собою цілі на досягнення матеріальних благ – досягти високої ланки в кар'єрі, їздити на дорогому першокласному автомобілі та бути впливовою особою. Зараз найважливіше прагнення сучасної людини – отримання матеріальних благ. Проте, найголовніша ціль будь-кого з нас, наша найголовніша цінність – це наше здоров'я. Здоров'я – саме те, чого не можна купити ні за які гроші. Воно робить нас щасливими та сповненими натхненням на життя. Ніщо в світі не зможе принести нам щастя, якщо ми втратимо жагу до життя через нестримний біль через нескінченні хвороби.

Здорове та збалансоване харчування – це перший крок на шляху гармонійного життя та міцного здоров'я. Людина є те, що вона їсть. За браком часу, ми все частіше вдаємося до вживання їжі швидкого приготування та все більше використовуємо фаст-фуд в нашому повсякденному раціоні харчування. Але, нажаль, це все стосується не

лише людей середнього віку, а й молоді, зокрема школярів та студентів. Молоді люди віддають перевагу смачній їжі – смачній, але шкідливій: чіпси, солодкі газовані напої, хот-доги, гамбургери тощо. Все це є дуже калорійним, тому складається помилкове враження, що чергова порція картоплі фри - це повноцінний прийом їжі.

Існує декілька варіантів перекусів, які завжди буде зручно носити із собою, і які допоможуть легко заповнити великою кількістю необхідних організму речовин.

Енергію для життєдіяльності організму, людина отримує із вуглеводів. В природі існує безліч продуктів, які в своєму складі мають високий вміст вуглеводів. До таких продуктів можна віднести фрукти, а, точніше, сухофрукти. Як перекус це є ідеальним варіантом, оскільки сухофрукти легко транспортувати, вони не псуються, та, до того ж, смачні та досить калорійні. Так, наприклад, фініки містять величезну кількість вітаміну B5, який підвищує працездатність і підсилює концентрацію уваги. Чорнослив має властивості оптимізувати вуглеводний обмін, усувати відчуття тривоги, підвищувати стійкість організму до стресових ситуацій. А, ось, інжир здатний нормалізувати діяльність щитовидної залози, містить ферменти, що стимулюють травлення. А курага – це справжнє джерело корисних мікроелементів (калію, каротину, фосфору, кальцію, заліза, а також вітаміну B5).

Поряд із сухофруктами, завжди зручно та доцільно носити із собою жменьку горіхів. Так, регулярне вживання невеликої кількості грецьких горіхів, сприятиме зміцненню печінки, допоможе при безсонні, застудах, нервових розладах, сприятиме зміцненню імунітету. А ось арахіс покращує функціонування нервової тканини, серця, печінки, сприяє зростанню і оновленню клітин, покращує пам'ять, увагу і слух.

Таким чином, завжди маючи із собою такий перекус, можна легко заповнити енергією в будь-який час, при цьому, принести користь для свого організму та зробити крок назустріч здоровому життю.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Салавеліс А.Д.

METHOD FOR PRODUCING OF FOOD COLORANT

**Sharova Irina, 3rd year student of the Faculty of IFT&RHB
Odessa National Academy of Food Technologies
Odessa**

World market of natural colorant for food industry has grown on 29% and continue to increase. Plenty of food industry branches are interested in using of natural colorants in production. People prefer more organic products.

A plant Hibiscus Sabdariffa L. is source of anthocyanins (plant pigment) , which are perfect for food colorant industry. At the same time extraction process from plants is a quite simple and could be used for wide production. The fact is extraordinary important for producers. A colorant like that helps to increase made production quality due to using of natural ingredients and helps to reduce production cost.

For giving the product pleasing features often use synthetic and natural colorants. Unfortunately, for last years people have chosen synthetic colorants in our country and abroad. The kind of colorant paints products in stable color and has low price.

ПРАВОВИЙ ОБРІС ЗАКОНОДАВСТВА ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
Тараненко В. В., Яворська Я.Л.	123
ЧИ Є МІСЦЕ ДЛЯ ДЕСЕРТІВ У РАЦІОНІ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ДОТРИМУЮТЬСЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ?	
Фортуна Н. В.	124
ЗБАГАЧЕННЯ РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ БІОЛОГІЧНО-АКТИВНИМИ РЕЧОВИНАМИ	
Чебан М.М.	125
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ	
Черненко С.О.	126
METHOD FOR PRODUCING OF FOOD COLORANT	
Sharova I.	127
ВИКОРИСТАННЯ ЕКСТРАКТІВ ПРЯНО-АРОМАТИЧНОЇ СИРОВИНИ В ТЕХНОЛОГІЯХ МОЛЕКУЛЯРНОЇ КУЛІНАРІЇ	
Шарова І.В.	128
ОСНОВНІ ПІДХОДИ ЩОДО СКЛАДАННЯ РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ПРОФІДАКТИКИ ДІАБЕТУ II ТИПУ	
Шульга О.К.	129

ТЕХНОЛОГІЯ МОЛОКА, ЖИРІВ І ПАРФУМЕРНО-КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ

«ПОЛЕЗНОЕ» МОРОЖЕНОЕ – НИЗКОКАЛОРИЙНИЙ ДЕСЕРТ ДЛЯ ВСЕХ	
Алеева Е.О.	132
АКТУАЛЬНІСТЬ ЗБАГАЧЕННЯ НИЗЬКОЛАКТОЗНИХ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ІНГРІДІЄНТАМИ	
Голубєва М.О.	133
ВИРОБНИЦТВО ТОНІКІВ ДЛЯ ОБЛИЧЧЯ НА ОСНОВІ СИРОВАТКИ І ЕКСТРАКТУ КВІТІВ TAGETES PATULA	
Гончарук Я.А.	134
ВИКОРИСТАННЯ КУПАЖІВ ЯК ОСНОВИ ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА САЛАТНОЇ ОЛІЇ	
Дец Н.О., Попик А.О.	135
ХАРЧУВАННЯ ЖІНОК У ПЕРШОМУ ТРИМЕСТРІ ВАГІТНОСТІ	
Дец Н.О., Дрозд Є.С.	136
ВИКОРИСТАННЯ ЛІЗАТІВ ПРОБІОТИЧНИХ КУЛЬТУР ЛАКТО- І	

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**