

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
ПРОМИСЛОВО-ТОРГІВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАВО**



SINCE **Ξ** 1822  
**ШАВО**

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

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



**5-6 листопада 2013 року**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров  
Л.В. Капрельянц  
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія, доктори  
наук, професори:

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,  
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,  
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно

доктор техн. наук., доцент  
доктори наук, ст. наук. співр.  
кандидати наук, доценти

О.Б. Ткаченко  
О.О.Коваленко, Л.А. Осипова  
В.О. Буданов, О.В. Дишкантюк,  
М.М. Зацеркляний, С.В. Котлік,  
С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова

Технічний редактор

Т.С. Лозовська

### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2013. — 273 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 3.09.2013 р., протокол № 1

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

**РОЗДІЛ 2**  
**МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ЖИТТЯ МОЛОДІ**

## НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ

**Хробатенко О. В., аспірант кафедри ТтаЕХП  
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ**

Попри інтенсивний розвиток чисельних напрямів та теорій, сучасна наука про харчування спортсменів базується на концепції збалансованого харчування, але при цьому має свою специфіку, пов'язану зі значними фізичними та психоемоційними навантаженнями.

Медико-біологічний підхід до розробки харчових продуктів та раціонів спортсменів, заснований на вивченні особливостей біохімічних і фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі людини під час надмірних фізичних навантажень і на етапах відновлення. При цьому враховуються індивідуальні особливості спортсмена (вік, стать, маса тіла, специфіка основного обміну речовин), вид спорту, етап підготовки чи змагань та умови їх проведення, а також інші чинники, від яких залежать: енерговитрати спортсменів, нормалізація процесів водно-сольового обміну, збалансування харчового раціону за окремими нутрієнтами, режим харчування спортсменів, ефективність роботи травної системи та ін.

За допомогою правильно підбраного раціону стає можливим: збільшити функціональні можливості організму спортсмена без застосування фармацевтичних препаратів; пришвидшити виведення токсичних метаболітів, тим самим зменшуючи їхній негативний вплив на організм спортсмена; збільшити силові та адаптаційні можливості організму; підвищити імунітет спортсмена; здійснити профілактику аліментарно-залежних захворювань, характерних для професійних спортсменів та ін.

З іншої сторони, навіть незначні відхилення від оптимального раціону, можуть нанести суттєву шкоду здоров'ю, призвести до зниження опірності організму людини, погіршенню розумової та фізичної працездатності.

Спортсмени високої кваліфікації повинні адаптуватися не лише до виснажливого режиму тренувань, але і до 4-5-разового харчування, яке необхідне для забезпечення рівномірного надходження поживних речовин. Однак, значний обсяг тренувань ускладнює організацію раціонального харчування, так як перерва між прийомом їжі і тренуванням повинна бути не менше 1,5 годин. З огляду на це, спортсмени часто страждають від дефіциту деяких нутрієнтів, що в свою чергу ускладнює енергетичний обмін та призводить до передчасного виснаження енергетичних ресурсів організму. Вирішити проблему відносного харчового дефіциту можливо за рахунок введення особливого режиму харчування і використання продуктів ергогенної спрямованості. Харчові продукти для спортсменів, згідно з концептуальними вимогами ергогенної дієтики (з грецьк. ergo – робота, гешпаш – виробляти; іншими словами «той, що виробляє енергію» - спеціальний режим харчування або споживання окремих харчових продуктів, що викликають підвищення фізичної працездатності людини), використовуються для цілеспрямованого впливу на ключові реакції обміну речовин в організмі спортсмена з метою поліпшення фізичної працездатності та підвищення спортивної результативності.

Таким чином, за рахунок споживання лише традиційних продуктів харчування неможливо забезпечити високу працездатність організму під час фізичних навантажень значного обсягу та інтенсивності. Однак, введення до раціону спеціалізованих продуктів дозволяє шляхом активізації та регулювання біологічних процесів цілеспрямовано

впливати на організм спортсменів на різних етапах тренувального процесу з метою оптимізації його роботи.

Науковий керівник – д-р техн. наук, професор Притульська Н.В.

## **ЕКОЛОГІЧНИЙ ІМПЕРАТИВ І ГЕННО-МОДИФІКОВАНІ ПРОДУКТИ**

**Панова Ю., студентка III курсу факультету ФЕБіК  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Принципом етики виживання людства, суть якого розкривається у кількох аспектах, виступає екологічний імператив. Людська діяльність має бути органічно вписана в екосистему без порушення процесів їх самовідновлення та саморегуляції. Від створення небезпечних мегатехнологій, які можуть призвести до знищення природного світу та людства, як його частини, потрібно відмовлятися.. Визначальним критерієм науково-технічного прогресу може бути принцип “неушкодження усього живого”. Для цього необхідним є розвиток екологічної свідомості та культури через суспільне екологічне просвітництво.

Сучасні тенденції екологічної політики більшості високорозвинених країн, таких як США, Німеччини, Франції, Японії, Китаю, Нідерландів та інших (а інші країни мають ще менші можливості поліпшення власної і глобальної екологічної політики) пропонують старий природовитратний механізм, доповнений інтенсифікацією виробництва, ресурсозбереженням та посиленням боротьби із забрудненням і способом досягнення цієї мети залишається ставка на високі технології. Українські вчені пропонують “індикатори гармонійного розвитку”, у якій переважали б екологічні пріоритети. Серед низки пріоритетів вказується і на екологічно безпечне управління біотехнологіями, до яких входять генетично-модифіковані рослини.

Створення генетично-модифікованих рослин полягає в зміні генної структури таким чином, що вони набувають нові функції: стають стійкішими до хвороб, посухи і холодів. В свою чергу трансгенними, або генетично-модифікованими продуктами називаються такі, до складу яких входить сировина із зміненням геномом. Такі інгредієнти можуть міститися і в м'ясі тварин і в яйцях, якщо їх годують спеціальним генетично модифікованим кормом, який сприяє збільшенню м'язової маси.

Насьогодні у світі організовано широкомасштабне виробництво харчової продукції, отриманої з генетично модифікованих джерел. Список дозволених для використання в харчуванні і кормі сільськогосподарських культур у 2004 році, по Food and Drug Administration, USA, включає більше 100 генетично модифікованих продуктів. Для інформування населення про зміст в харчових продуктах генетично модифікованої сировини більш ніж в 130 країнах введено маркування подібних продуктів, а споживання їх у їжу продовжує нестримно рости. Приєдналася до цього процесу і Україна.

Але за останніми даними французьких учених з університету Кана, які упродовж двох років щодня годували шурів генетично модифікованою кукурудзою NK 603 селекції виробників трансгенного насіння - компанії Monsanto повідомляється, що тварини захворіли раком. Дослідження показали вищу смертність тварин від застосування модифікованої кукурудзи, обробленої гербіцидом "Раундап", ніж при годуванні шурів звичайною кукурудзою. У самиць щура спостерігалось масове захворювання молочних

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Обухова А.С.....	38
ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Баралюк Ю.В., Полуктова І.Г.....	38
ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ ПОНЯТТЯ „ЗДОРОВ'Я” Борщенко Т.О.....	40
ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Баховская Е.В.....	41
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ –ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Кушнір Н.А., Васильєв М.В.....	41
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я Цигура В.В.....	43
ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЯ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ МЕТОД Стаховська Л.О., Полковенко О.В.....	44
ЗНАЧЕННЯ ГЛІКЕМІЧНОГО ІНДЕКСУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Балабан В.В., Василюха М.О.....	45
<b>РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ</b>	
ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОДУКТИ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Скрипніченко Д.М.....	48
ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ Копа О.Е.....	49
АНАЛИЗ КУЛИНАРНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ Ивченко Е.Ю.....	50
НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ Хробатенко О.В.....	51
ЕКОЛОГІЧНИЙ ІМПЕРАТИВ І ГЕННО-МОДИФІКОВАНІ ПРОДУКТИ Панова Ю.....	52
ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ РАСТЕНИЯ И РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ Пастырь А.....	53
ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ Лубашева Д.А., Пономаренко Ю.И.....	54

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**VI Всеукраїнської науково-практичної конференції**  
**молодих учених та студентів**  
**з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового способу життя у молоді»**  
**5-6 листопада 2013 року**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров  
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц  
канд. техн. наук, доц. О.М. Кананихіна  
Технічний редактор Т.С. Лозовська

Підписано до друку 03.09.2013 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848