МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО

SINCE 1822
SHABO

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

«Проблеми формування здорового способу життя у молоді»

4-5 листопада 2014 року

м. Одеса

НТБ ОНАХТ

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори: А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно

доктор техн. наук., доцент О.Б. Ткаченко,

доктори техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти О.О. Коваленко, Л.А. Осипова, О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова, Т.В. Шпирко

Технічний редактор,
канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій
Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x
© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

НТБ ОНАХТ

стає кількість студентів із хронічними захворюваннями. За результатами медичних досліджень лише 10 % випускників можуть вважатися здоровими, 40 % мають хронічну патологію. У кожного виявлено декілька хронічних захворювань.

Підготовка студентів за кожним фахом володіє певними особливостями. Не є винятком і майбутні харчовики. Розглянемо особливості підготовки і професійної діяльності фахівців харчового профілю. Професійна діяльність харчовика характеризується навантаженням на нижні кінцівки, а відповідно і на хребет, їх діяльність пов'язана з продуктами харчування, побутовими хімікатами, які використовуються у вигляді харчових доповнень, перегрівом та переохолодженням. Тому, типовими захворюваннями для фахівців харчового профілю є варикоз, тромбофлебіт, захворювання кишково-шлункового тракту, нирок, органів дихання та алергічні захворювання. Майбутні харчовики мають бути ознайомлені з цими особливостями їхньої професійної діяльності і повинні знати, як їм запобігати. Тобто, цілісний підхід до вирішення проблеми здоров'язбережження та формування культури здорового способу життя виявляється у формуванні культури здоров'язбереження шляхом об'єднання зусиль викладачів, кураторів груп і сім'ї, спортивних клубів. Студенти мають бути навчені робити ранкову зарядку, вміти захищатись від отруйних речовин, проводити додаткову вентиляцію легенів, надавати першу допомогу при нещасних випадках і собі і своїм колегам. У вищому навчальному закладі має бути розроблена і впроваджена спеціальна система здоров'язбереження майбутніх фахівців харчового профілю, у спеціально створеному освітньому середовищі на основі принципів здоров'язберігаючих технологій.

До основних напрямів реалізації здоровязберігальних технологій відносять: забезпечення реалізації концепцій здоров'язберігаючих технологій; організацію навчально-виховного процесу у закладах освіти на принципах здоров'язбереження; формування культури здоров'язбереження молодої людини.

Науковий керівник – ст. викладач Волкова Т.В.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОСА ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ

Калаянова В.В., аспірант кафедри ТЗЗ
Одеська національна академія харчових технологій

Цукровий діабет є досить серйозною проблемою сучасності і для нашої держави зокрема. Цукровий діабет – група ендокринних захворювань, що розвиваються внаслідок абсолютної чи відносної недостатності гормону інсуліну, внаслідок чого виникає стійке підвищення рівня глюкози в крові – гіперглікемія. Існує два види цукрового діабету: діабет I типу інсулінозалежний, та діабет II типу інсулінонезалежний. Кількість хворих неухильно зростає з кожним днем. За даними Міжнародної федерації діабету, 2011 року кількість хворих на цукровий діабет у світі досягла рекордної цифри – 366 мільйонів, а в 2030 році становитиме 552 мільйони. Кількість дітей хворих на цукровий діабет за останні 10 років збільшилася вдвічі.

Таке катастрофічне збільшення кількості хворих вимагає негайного вирішення цієї проблеми на державному рівні. Однією з основних проблем виникнення цукрового діабету є неправильне харчування людини. Сьогодні, через швидкі темпи життя, в хар-

НТБ ОНАХТ

чуванні людей переважають легкозасвоювані вуглеводи, поживна але зазвичай не корисна їжа, яка сприяє ожирінню і порушує вуглеводний обмін.

Слід на державному рівні привертати увагу населення до різноманітних каш із зернових, адже вони мають величезний асортимент, готуються досить швидко і багаті на вуглеводи, які повільно вивільняються та запобігають різкому збільшенню глюкози у крові.

Пшоно – крупа, яку одержують з проса, однієї з найдавніших культурних рослин. Саме просо було основою раціону слов'янських народів набагато раніше картоплі та рису. Невміння правильно обирати крупу та готувати з неї духмяну та корисну кашу, стало причиною низького рівня споживання проса сьогодні.

Вуглеводи, які містить пшоно, засвоюються досить повільно, запобігають різким стрибкам глюкози у крові. Крім того, каша з пшона ефективно поновлює великі енергетичні втрати при фізичній та розумовій роботі. Лікарі відносять просо до найменш алергенної зернової культури.

При цукровому діабеті другого типу, коли людина повинна весь час обмежувати себе у споживанні вуглеводів, пшоно може стати справжнім помічником, адже здатне частково нормалізувати продукування інсуліну, і завдяки ліпотропним та дієтичним властивостям запобігає набиранню зайвої ваги хворими.

При гестаційному діабеті, який може виникати під час вагітності, жінкам також радять включити пшоно до свого раціону.

Просо можна використовувати не лише у вигляді каші з пшона, мука з проса має не менші корисні властивості, та значно розширює сферу застосування цієї зернової культури у щоденному раціоні. Але слід враховувати високий вміст у пшоні жирів, що можуть швидко псуватися та гіркнути при неправильному зберіганні, і в подальшому псувати смакові якості готової страви.

Щоб пшоно не мало гіркуватого присмаку слід обирати яскраво-жовте просо, без білих крапинок, добре промивати його спочатку теплою, а потім холодною водою.

Крім того пшоно можна вживати як чай: промите зерно заливають окропом та дають настоятися. Слід враховувати, що просо здатне виводити камені з нирок, тому при наявності даного захворювання слід обмежити його вживання.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Овсянникова Л.К.

ПОЛУЧЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА БИОПОЛИМЕРНЫХ ИММУНОТРОПНЫХ КОМПЛЕКСОВ

Капустян А.И., канд. техн. наук,
Силенко М.С., студент ОКУ «Магистр» факультета ИТПРОиТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий

На сегодняшний день актуальной перспективной является разработка иммунотропных функциональных компонентов как ингредиентов диетических добавок и лечебно-профилактических продуктов питания.

В этом отношении особого внимания заслуживают вещества мурамилдипептидного ряда. Мурамилдипептид (МДП) – компонент пептидогликанов клеточной стенки бактерий, обладает мощным иммуностимулирующим действием. МДП вызывает адъю-

НТБ ОНАХТ

СПОРТИВНІ ТАНЦІ, ЯК ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ
Борисова О.В. 37

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ
Валевська Л.О. 38

АНИМАЛОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
Волицкая И. 39

ФУНКЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
Вороновская А.А. 40

РАЗРАБОТКА СПОСОБА ОЦЕНКИ, ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И СТРЕССЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД
Галимова Г.Ф. 42

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ
Голубович І.А. 43

ВИКОРИСТАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ОНАХТ
Гончарук Г.В. 44

ПРОБЛЕМИ БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ У СФЕРІ ТУРИЗМУ
Димань Н.О. 45

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ХАРЧОВИКІВ
Друмова К.І. 46

ВИКОРИСТАННЯ ПРОСА ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ
Калаянова В.В. 47

ПОЛУЧЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА БИОПОЛИМЕРНЫХ ИММУНОТРОПНЫХ КОМПЛЕКСОВ
Капустян А.И., Силенко М.С. 48

НЕОБХІДНІСТЬ РОЗРОБКИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ І ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ
Каржевська О.М. 50

ОПТИМІЗАЦІЯ РЕЖИМІВ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
Карплюк А.М. 51

МЕДИЧНИЙ ТУРИЗМ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ
Карплюк А.М. 52

ОСНОВНЫЕ РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ IT-СПЕЦИАЛИСТОВ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ
Коваленко А.В. 53

НБ ОНАХТ