

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



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

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

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 техн. наук,
професори:

доктор техн. наук., доцент
доктори техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

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
О.Б. Ткаченко,

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-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

СЫРОЕДЕНИЕ КАК ВАРИАНТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

**Яцюк К., студентка II курса факультета ИТПРОиТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий**

Система питания, при которой полностью исключается употребление пищи, подвергавшейся тепловой обработке («сыроедение»), относится к дискуссионным способам обеспечения полноценной и здоровой жизни. А основным аргументом в пользу сыроедения, в том числе – временного и умеренного, является стремление сохранить пищевую и биологическую ценность употребляемых продуктов, так как в пищевой цепочке человека не должны фигурировать, по мнению сыроедов, поджаренная и вареная пища, естественным образом отсутствующие в дикой природе. Сушеная пища без добавления соли и приправ, растительные масла холодного отжима приравниваются, с точки зрения сыроедов, к сырой пище, то есть вполне допускаются к употреблению при соблюдении даже строгого сыроедения. Крупы можно употреблять пророщенными путем замачивания семян в воде на срок около суток и затем выдерживания во влажной воздушной среде от одних до нескольких суток. К учению сыроедов относятся и определенные правила приема пищи: есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу,

перекусывать между приемами пищи – вредно, а кушать следует три раза в день: один раз – основательно, и еще два раза – понемногу.

Выделяют четыре основных варианта пищевых рационов сторонников сыроедения. (1) Потребление свежих сырых или высушенных на воздухе фруктов, ягод, овощей, а также их соков, орехов, сырых семян масличных и других растений, проросшего зерна, растительных масел, натурального меда; допускается и употребление квашеных овощей. Напиток – только чистая сырая вода. Рацион первого типа близок к строго вегетарианскому питанию – веганству, от которого его отличает абсолютное исключение тепловой обработки продуктов при приготовлении пищи. (2) В основном, это самый строгий рацион сыроедения, так как из него исключают, по сравнению с первым рационом, цельные зерна и крупы, квашеные овощи и даже растительное масло. Такое питание называется фрукториацизмом, так как состоит только из свежих сырых фруктов и овощей. (3) К продуктам первого рациона сторонники этого позволяют себе добавить сырые яйца, домашнее сырое молоко и молокопродукты, простоквашу и другие кисломолочные напитки, отвергая молочные продукты промышленного производства. Это «всеядные сыроеды», которые, тем не менее, как и все остальные, не употребляют рыбу и мясо. А вот сторонники рациона (4) к третьему рациону добавляют еще и хлеб из цельного зерна, испеченный без применения дрожжей.

Стремление вести именно здоровый образ жизни, не страдать от ожирения и колитов, всегда быть бодрыми и эстетически приятными – эти аргументы сыроедцев заслуживают уважения. Как и предлагаемые ими правила приема пищи, большое внимание к употреблению достаточного количества клетчатки и т.д. Периодическое сыроедение рекомендуется в виде «разгрузочных дней» практически для всех здоровых людей. Однако, вызывает сомнение возможность такого варианта питания и обеспечения здорового образа жизни в условиях современности. Ведь здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней, в том числе – ожирения, колитов, инфаркта миокарда, язвы желудка и т.д. То есть, болезней, социальный фактор в развитии которых уже никем не оспаривается. Вместе с тем, здоровые люди имеют самые разные предпочтения, и сыроедение – не самое плохое из них.

Научный руководитель – д-р мед. наук, профессор Стрикаленко Т.В.

СООТВЕТСВИЕ ПИЩЕВОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ НУПТ ОСНОВАМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ Смутьская Ю.В., Мыколив Т.И.....	69
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА Томашук М.І.....	70
ПРОБЛЕМА КАЛЬЦІЄДЕФЦИТУ СЕРЕД МОЛОДІ ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ Федірко А.О.....	71
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Філоненко О.В.....	72
СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ДІЯЛЬНІСТЬ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ Фурда Н.І.....	73
РОЛЬ КАРАТЭ-ДО В РАСПРОСТРАНЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Чебанова Е.В.....	74
ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНІЕ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ Шарабаева Е.М.....	75
МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ТАБАКОКУРЕНИЯ КАК ОСНОВНОГО ФАКТОРА РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ Шарун А.И.....	76
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Шимечко А.Я.....	77
ИЗУЧЕНИЕ СУТОЧНОГО РАЦИОНА СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ГЛИКЕМИЧЕСКОГО ИНДЕКСА Шияпова Л.Ф.....	78
ОПТИМАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Шпилевой Е.Н.....	79
ПРО СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ОДЕСЬКОГО РЕГІОНУ Юшковська О.Г.....	80
СЫРОЕДЕНИЕ КАК ВАРИАНТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ Яцюк К.....	82