

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

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

3 жовтня - 5 жовтня 2019 року

м. Одеса

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82
З-41

*Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 5 листопада 2019 р., протокол №5*

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпулова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, О.В. Бочарова,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,
Л.М. Тележенко, О.С. Тітлов,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктори екон. наук,
професори
доктор філол. наук, професор
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Меліх, В.В. Немченко
Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко
О.О. Коваленко
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко,
Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпулова

Збірник матеріалів XII Всеукраїнської науково-практичної
3-41 конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» /
Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ФОП Бондаренко М. О.,
2019. – 496 с., ілл.

ISBN 978-617-7829-27-9

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 978-617-7829-27-9

© ОНАХТ, 2019

РОЗДІЛ 2
МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

будуть від'їжджати зранку до сніданку, буде передбачено видачу з собою ланч-боксів.

Отже, одночасне впровадження комплексних послуг для оздоровлення та розроблення етномаршрутів для гостей при готелі є перспективним поштовхом у розвитку гостинної сфери.

Науковий керівник – канд. техн. наук,
доцент Шаран Л.О.

ДРУЖНІ ПОРАДИ. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

**Глуценко В.І., студентка V курсу факультету ІТХІГРС
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Заклик «Допоможи собі сам» вважається актуальним і сьогодні. Ніхто з нас не застрахований від станів, коли ми відчуваємо фізичний дискомфорт або отримуємо травми. Часто такий стан і травма є надзвичайний для організму зовнішній вплив, який призводить спочатку до порушення анатомічних структур, а потім внаслідок цього до різних функційних порушень, які в особливо важких випадках становлять безпосередньо загрозу для життя людини.

У зв'язку з цим саме вдома треба мати всі необхідні засоби для надання домедичної допомоги. Зберігати ці засоби необхідно в зручній шафі-аптечці. На зовнішній поверхні дверцят зробити позначку-символ – червоний хрест, на внутрішній – розмістити лист з переліком її змісту. У такому разі всі ліки будуть на примітному місці, на окремих полицях, вони посортовані та відокремлені один від одного. Найкращим для збереження ліків є темне та прохолодне місце, Також аптечку мають ховати в місці, недоступному для дітей та домашніх тварин.

Вміст домашньої аптечки укомплектовують джгутом для зупинки кровотечі, перев'язувальним матеріалом, це марлеві серветки різного розміру, перев'язувальний пакет стерильний, вата, вата-марлевий пакет, бинти різної ширини – 5.7.10 та 14 см, бинт еластичний (необхідний для фіксації у разі переломів, також використовують, накладаючи компреси. Крім того, необхідно мати бактерицидні пластирі або медичні лейкопластирі, сітчасті бинти, палиці-помазки та косинку медичну перев'язну.

В другому відділі розміщують лікарські речовини. Тут мають бути деякі антисептики: 3% розчин перекису водню, 5% настоянки йоду, етиловий спирт, нашатирний спирт.

Ще одне відділення укомплектовують медичними інструментами та іншим допоміжним інструментами: ножицями, шприцями місткістю 2, 5 і 10 мл, термометром, джгутом для зупинки кровотечі, спринцовкою, піпетками для очей.

Необхідні пігулки активованого вугілля, порошок харчової соди, ліки, які зменшують біль (анальгін, меновазин); мазі для зняття болю в м'язах та суглобах (фастум-гель та йому подібні); серцево-судинні засоби (валідол, нітрогліцерин, настоянка валеріани, корвалол, корвалмент); протизапальні та жарознижувальні засоби (аспірин, цитрамон, пенталгін, парацетамол); від алергії (антигістамінні) – (лоратадин, цетиризин); спазмолітики (спазмалгон, но-шпа).

Лікарські речовини періодично необхідно замінювати та доповнювати. Якщо у членів родини виникають захворювання шлунково-кишкового тракту, печінки, нирок, інших органів та систем, тоді асортимент лікарських речовин розширюють індивідуально.

Наявність домашньої аптечки дає змогу швидко і правильно надати необхідну домедичну допомогу, значення якої може бути винятково велике.

Науковий керівник – старший
викладач Сахарова З.М.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ ХВОРИХ НА МАЛЬАБСОРБЦІЮ ЛАКТОЗИ

**Гончар Ю.М., аспірант
Київський національний торговельно-економічний
університет, м. Київ**

Здоров'я людини залежить від соціально-економічних умов і способу життя, найважливішою складовою якого є харчування. Доведено, що повноцінне, збалансоване харчування впливає на фізичний і розумовий розвиток, підтримує працездатність і захищає від шкідливих зовнішніх чинників. Наявність порушень харчового статусу може призводити до виникнення ряду супутніх хвороб.

Поширеною, але не достатньо дослідженою в Україні є мальабсорбція лактози. Понад 11% населення світу страждають

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТРОКИ ВІДНОВЛЕННЯ ОПТИМАЛЬНОСТІ ДЕЯКИХ СКЛАДОВИХ СТАТИЧНОГО ТА ДИНАМІЧНОГО СТЕРЕОТИПІВ Філоненко О.В.....	47
ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ОНАХТ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ Шахова М.Ю.....	49
ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО Шевченко Д.С.....	53
СУЧАСНЕ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ЙОГО ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ Шевчук А.В.....	56
СПОРТИВНЕ ТЕЛЕРАДІОМОВЛЕННЯ ТА АВТОРСЬКІ ПРАВА. Шершун О.О., Титуренко Ж.А., Ткач Д.М.....	57
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Штепенко А.Ю.....	59
РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	62
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ Ведерникова П.П.....	63
НАДАННЯ КОМПЛЕКСНИХ БАЛЬНЕОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В ОЗДОРОВЧО-ТУРИСТИЧНОМУ ГОТЕЛІ Воронцова О.....	65
ДРУЖНІ ПОРАДИ. ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА Глущенко В.І.....	67
ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ ХВОРИХ НА МАЛЬАБСОРБЦІЮ ЛАКТОЗИ Гончар Ю.М.....	68

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ МОЛОДИХ УЧЕНИХ ТА
СТУДЕНТІВ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ»
3 ЖОВТНЯ - 5 ЖОВТНЯ 2019 РОКУ**

Підписано до друку 04.11.2019 р.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 28,83. Наклад 100 прим.
Зам. № 0412/1.

Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні «Апрель»
ФОП Бондаренко М.О.
65045, м. Одеса, вул. В.Арнаутська, 60
тел.: +38 0482 35 79 76
www.aprel.od.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.