

**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

Отже, застосування пектинових речовин в технології солодких страв для харчування дітей та підлітків не лише покращує технологічний процес, але здійснює і позитивний фізіологічний ефект, що є досить важливим для зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління.

Наукові керівники – к.т.н. Кондратюк Н.В.,
старший викладач Степанова Т.М.

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

**Тюшляєва А.Ю., студентка факультету РГБ
Донецький Національний університет економіки і торгівлі
ім. М. Туган-Барановського, м. Донецьк**

Дослідження питання організації раціонального і збалансованого харчування студентів завжди мало величезне значення. В результаті неповноцінного харчування в період з 2000 по 2013 року захворювання ендокринної системи, ожиріння, онкологічні хвороби і загальне порушення обміну речовин серед студентів збільшилися на 35 %. Насичене життя студентів відрізняється великим перенапруженням нервової системи. Хронічне недосипання, порушення режиму дня і відпочинку, режиму харчування і інтенсивне інформаційне навантаження призводять до негативних наслідків. Тому метою цієї роботи є огляд питання, пов'язаного з проблемою здорового харчування студентів та виділення основних причин, що призводять до порушень.

Серед основних причин порушення режиму харчування можна виділити наступні: у складі меню майже відсутні перші блюда; масове споживання сухих концентратів швидкого приготування та продуктів з низькою біологічною цінністю; нестаче споживання м'ясних, рибних, молочних продуктів, фруктів і овочів; популяризація фаст-фудів («швидка» їжа має низький вміст білків тваринного походження, жирів рослинного походження, вітамінів, мінеральних речовин).

Згідно інформації, представленій в літературних джерелах, при підрахунку середньостатистичного добового раціону студента був виявлений дефіцит вітамінів: В₁ на 35 %, В₂ – на 49%, РР – на 50 %, С – на 37 %. Недоотримання мінеральних речовин коливається в межах 35-50%. Так, добова потреба в основних мінеральних речовинах повинна забезпечити надходженням в організм Са у кількості 800 мг, Р – 1600 мг, Mg – 500 мг, К – 2500-5000 мг, Fe – 10 мг.

Існуючі результати щорічних досліджень, показали що 67,8 % молодих людей вгамовують голод чим припадає (жувальна гумка, шоколад, цукерки). Виявлені наступні порушення режиму харчування : 25 – 47 % не снідають, 17-30 % живляться двічі в день, близько 10 % не обідають або обідають нерегулярно, близько 22 % не вечеряють.

Відповідно до фізіологічних рекомендацій енергетична потреба студентів повинна бути в межах 2585 ккал, студенток – в 2434,5 ккал.

Найважливіша роль у збереженні здоров'я належить дотриманню режиму харчування. Прийом їжі має бути 3-4-х кратним. Згідно рекомендацій ВОЗ раціон необхідно забезпечити повноцінними білками 100-115 гр., жирами 80-90гр, з них 2-6 гр. ПНЖК, вуглеводами 300-350 гр., переважно олігосахаридами, вітамінами З, В6, В12, Е. До раціону харчування обов'язково повинні входити сир, куряче м'ясо, які є джерелом ліпідних речовин, свіжі овочі та фрукти. Обережно слід відноситися до споживання цук-

ру (не більше 8-10 % енергетичної кількості раціону) і солі (не більше 5 г на добу). За калорійністю добовий раціон харчування повинний бути таким: сніданок – 25 %, обід – 35 %, підвечірок – 15 %, вечеря – 25 %.

Таким чином, дотримання основних рекомендації ВОЗ та постійне підвищення культури харчування серед студентської молоді дозволить вирішити виділені проблеми й зберегти здоров'я студентів.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Кійко В. В.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ

**Атанасова В.В., канд. техн. наук, Кушнір Н.А., канд. техн. наук,
Куш А.П., студентка II курсу факультету ІТХРГІТБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Харчування суттєво впливає на стан здоров'я, працездатність та тривалість життя людини. Здорове харчування — один з головних факторів, які визначають здоров'я нації, забезпечують нормальний розвиток дітей, профілактику захворювань. В Україні протягом останніх 10-15-ти років відбулося різке зниження подушного споживання життєво важливих харчових продуктів та інгредієнтів. Середній українець став споживати менше не тільки м'яса, а й молока, фруктів, риби. У наборі продуктів переважають і значно перевищують раціональну норму: олія (176,6 %), картопля (148,1 %), хліб і хлібопродукти (123,3 %), цукор (130,4 %).

Зниження споживання енергії і білка з їжею нижче розрахункових величин варто розглядати як несприятливий фактор, що створює умови для формування груп населення з ознаками білково-калорійної недостатності. Сьогодні в Україні так харчується близько 50—60 % усього населення. Слід відмітити, що середнє споживання деяких видів продуктів (м'ясо, яйця, риба і рибопродукти, фрукти, ягоди) у багатодітних родинах у 2 рази нижче за середній рівень. Розбіжності в харчуванні в домогосподарствах з різним рівнем забезпеченості ще більші.

Таким чином, населення має значний дефіцит споживання основних груп продуктів харчування в порівнянні з фізіологічними нормами. Протягом останніх років відмічається стійке погіршення показників здоров'я населення України у всіх регіонах. Очікувана тривалість життя в середньому в Україні майже на 10 років нижча, ніж в економічно розвинених країнах Європи (у середньому 67 років: у чоловіків — 63 роки, у жінок — 74 роки). Рівень смертності населення зріс з 12,1 у 2000 р. до 16,2 випадки смерті на 1000 населення у 2012 р.

Одноманітний набір продуктів харчування в добовому раціоні сімей, дефіцит свіжих овочів та фруктів призводить до дефіциту вітамінів. У зимовий період тільки 9% родин регулярно, 4—5 разів на тиждень, включають до раціону салати зі свіжих овочів, ще рідше вживають у їжу свіжі фрукти. Фактично має місце переважно вуглеводна модель харчування при дефіциті білків тваринного походження. Такі фактори ризику, як нераціональне і збіднене біологічно активними компонентами харчування, у тому числі надлишкове споживання жирів тваринного походження, кухонної солі, алкоголю, нестача вітамінів і мікроелементів, призводять до виникнення аліментарно-залежних захворювань, які викликані дефіцитом заліза, вітамінів, інших незамінних мікронутрієнтів.

ШОКОЛАД И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА Мурзина Н.Р.....	71
СОЛОДКА ПРОДУКЦІЯ ОЗДОРОВЧОГО СПОЖИВАННЯ Щирська О.В., Гасюк М.В.....	72
ПЕКТИНИ ТА ПЕКТИНОВМІСНА СИРОВИНА ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ІМУННОГО СТАТУСУ ЛЮДИНИ ШЛЯХОМ ВІДНОВЛЕННЯ КИШКОВОЇ МІКРОФЛОРИ Довгополова О.О.....	73
РОЛЬ ПЕКТИНОВМІСНИХ СОЛОДКИХ СТРАВ У ХАРЧУВАННІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ Федірко А.О.....	74
АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ Тюшляєва А.Ю.....	75
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ Атанасова В.В., Кушнір Н.А., Куш А.П.....	76
ВИЗНАЧЕННЯ ФАЛЬСИФІКАЦІЇ КОВБАСНИХ ВИРОБІВ З ПОГЛЯДУ ЇХ БЕЗПЕЧНОСТІ Лопаткін І.І., Сізов О.О., Тьосов С.С., Кузьменко Д.Ю.....	77
ШОКОЛАД І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ Курчевська О.В.....	78
ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ, ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Осіпенко А.С.....	79
РОЗДІЛ 3 – ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ	
ДОСЛІДЖЕННЯ ДИКОРΟΣЛИХ РОСЛИН ЯК ПЕКТИНОВМІСНОЇ СИРОВИНИ Жалінський В.В.....	82
ПУТИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОРМЛЕННЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЇ ПТИЦЬ Малаки І.С.....	83
ХАРАКТЕРИСТИКА ХІМІЧНОГО СКЛАДУ ГОЛОЗЕРНОГО ВІВСА Соц С.М., Кустов І.О.....	84
ЗБАГАЧЕННЯ МАКАРОННИХ ВИРОБІВ ЧОРНИЦЕЮ Струк Ю.....	85
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯЧМЕННОЙ МУКИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ СДОБНОГО ПЕЧЕНЬЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ Щербакова Е.А.....	86
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НЕТРАДИЦИОННОГО СЫРЬЯ НА КАЧЕСТВО ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ НА ОСНОВЕ СУХИХ КОМПОЗИТНЫХ СМЕСЕЙ Самуйленко Т.Д., Голянцева М.А.....	87

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