

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4 жовтня - 6 жовтня 2018 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

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

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

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

Технічний редактор,
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

РОЗДІЛ 2
МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ

зниження активності глутатіонпероксидази, порівняно з даними одержаними при діабеті. Спостерігали зниження активності глутатіонредуктази за умов цукрового діабету. Введення концентрату природного поліфенольного комплексу з червоного виноградного вина сприяє нормалізації активності ензиму при досліджуваній патології.

Встановлено позитивний коригуючий ефект концентрату природного поліфенольного комплексу з червоного виноградного вина на діабет-індуковані порушення системи антиоксидантного захисту в серцевому м'язі, а отже досліджувані сполуки можна розглядати як основу препаратів для лікування цукрового діабету.

Науковий керівник - завідувач кафедри біохімії,
доктор біологічних наук, професор Сибірна Наталія Олександрівна

ПРИМЕНЕНИЕ АМАРАНТА В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ

**Иванова Т.А., интерн кафедры физической реабилитации,
спортивной медицины, физического воспитания и валеологии
Одесский национальный медицинский университет, г. Одесса**

Актуальность: Хорошо известно, что семена амаранта, являются самым богатым источником витамина А. Этот витамин отвечает за улучшение работы зрения, пищеварительной системы, а так же помогает в формировании костных тканей. Уникальность семян амаранта заключается в том, что масла, содержащиеся в них, способствуют наилучшему и быстрому усвоению витамина А, высокое содержание клетчатки и волокон способствуют улучшению пищеварения организма, а так же выступает в роли своеобразной щетки, очищая тело от залежей токсинов.

Полезный амарант, и для людей с проблемами сердечно - сосудистой системы, ведь они содержат большое количество магния, железа, калия и кальция, которые способствуют улучшению состояния сердца, сосудов, так и укреплению организма в целом. Учитывая огромное количества белка, содержащегося в семенах амаранта, рекомендуется принимать спортсменам и культуристам. Амарант используется ими как стимулятор для набора мышечной массы, ведь в нем содержится в 3 раза больше белковых соединений, чем в курином мясе. Но если говорить о качестве продуктов питания, то именно амарант обеспечивает необходимыми питательными веществами. Амарант гарантирует поступление в организм таких элементов, как калий, который смешивается с натрием, регулирует количество воды в клетках организма, и незаменим для нормального функционирования почек, сердца и других мышц. Также амарант обеспечивает поступление железа, в котором наша кровь нуждается для производства гемоглобина.

Цель: улучшить работу иммунной системы, ускорить обменные процессы в организме.

Исследование: Львовским национальным медицинском университетом им. Данила Галицкого было выполнено ряд научных работ по применению масла амаранта, доказано положительное влияние на здоровых лиц, спортсменов.

Заключение: Сегодня амарант уверенно шагает по планете, его лечебные свойства достойно оценены. Ученые доказали, что это растение включает в организме челове-

ка механизмы саморегуляции и самовосстановления. Масло из семян амаранта содержит весь спектр жирорастворимых витаминов А, Е, F, огромное количество биологически активных веществ, прежде всего белки, витамины, макро- и микроэлементы, холин, фитостерины и, что очень важно, сквален. Эта особая вещество до недавнего времени была очень дорогим и труднодоступным средством оздоровления, поскольку ее получали только из печени глубоководной акулы. Оказалось, что содержание сквалена в масле амаранта в 4-5 раз (до 8%) выше, чем в печени акулы.

Научный руководитель - доктор медицинских наук, профессор Юшковская О.Г.

ВЫСОКОПРОТЕИНОВАЯ ДИЕТА У СПОРТСМЕНОВ

**Мельник Л.И., интерн кафедры физической реабилитации,
спортивной медицины, физического воспитания и валеологии
Одесский национальный медицинский университет, г. Одесса**

Питание - физиологический акт, процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности. Рациональное питание - разнообразное и сбалансированное по всем компонентам физиологически полноценное питание здоровых людей. Достижение высоких результатов в спорте невозможно без правильной и рациональной диеты. Особенно актуален этот вопрос у спортсменов, которым важно повышение выносливости при интенсивных и продолжительных нагрузках.

Существует множество диет и систем питания, которые применяются у спортсменов для улучшения физических показателей. Особый интерес вызывает высокопротеиновая диета.

Белки (протеины, полипептиды) - высокомолекулярные органические вещества, состоящие из альфа-аминокислот, соединённых в цепочку пептидной связью. Белки - важная часть питания человека, они выполняют структурную, защитную, сократительную, транспортную, резервную, гормональную, ферментативную функции. Суточная норма потребления белков составляет от 65 до 117 г/сутки, для мужчин и от 58 до 87 г/сутки, для женщин. Для людей, которые активно занимаются спортом, этот показатель достигает 1,5-2 грамма на килограмм массы тела. Высокопротеиновая диета предполагает потребление белка в 3 грамма на килограмм массы тела.

Американский колледж спортивной медицины (ACSM) опубликовал статью в журнале "Медицина и наука в спорте и физкультуре"(Medicine & Science in Sports & Exercise), в которой предлагался новый вариант протеиновой диеты для повышения выносливости спортсменов.

В исследовании приняли участие группа велосипедистов. В течении трех недель у спортсменов были интенсивные и восстановительные нагрузки, при которых было либо нормальное питание, либо диета с высоким содержанием белка (3 грамма на килограмм массы тела).

Исследование показало, что новая протеиновая диета не только повышает выносливость, а и снижает уровень стресса. Спортсмены отмечали повышение настроения после употребления еды с высоким содержанием белка, в отличии обычного нормаль-

АБОРТ ЯК ПРОБЛЕМА ФІЛОСОФСЬКО-МЕДИЧНОЇ ЕТИКИ	
Шиленко І.	40
РЕЖИМ ДНЯ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Шимечко А.Я.	41
СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА РОЗВИТОК АКТИВНОГО ТУРИЗМУ	
Яготін Р.С.	42

РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Аббасова Г.А.	45
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ- МЕДИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	
Бульба П.О., Губський І.С.	46
ВПЛИВ КОНЦЕНТРАТУ ПРИРОДНОГО ПОЛІФЕНОЛЬНОГО КОМПЛЕКСУ З ЧЕРВОНОГО ВИНОГРАДНОГО ВИНА НА ОКСИДАНТНО-АНТИОКСИДАНТ- НИЙ БАЛАНС СЕРЦЕВОГО М'ЯЗА ЗА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ	
Герцик Д. Ю., Сабадашка М. В.	47
ПРИМЕНЕНИЕ АМАРАНТА В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ	
Иванова Т.А.	48
ВЫСОКОПРОТЕИНОВАЯ ДИЕТА У СПОРТСМЕНОВ	
Мельник Л.И.	49
ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ДЕФЦИТУ ЙОДУ	
Приходько В.П.	50
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА	
Рябчевская В.В.	51
МОРАЛЬНІ ОСНОВИ ВІДНОСИН ЛІКАРЯ І ПАЦІЄНТА ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ ПРАВА ЛЮДИНИ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я	
Шевченко В. Г.	52

РОЗДІЛ 3 - ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ

ТЕХНОЛОГІЯ ХЛІБА, КОНДИТЕРСЬКИХ, МАКАРОННИХ ВИРОБІВ І ХАРЧОКОНЦЕНТРАТІВ

ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА БОРОШНЯНИХ КОНДИТЕРСЬ-

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.

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

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. **24,6** Тираж 100 прим. Замовлення **2848**