

**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 1
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Харчовий раціон – набір продуктів, необхідний людині на певний період часу (зазвичай на день, на тиждень). Сучасна фізіологія стверджує, що харчовий раціон людини повинен містити продукти, що належать до всіх основних груп: м'ясо, рибу, молоко, яйця, зернові і бобові продукти, овочі, фрукти, рослинну олію.

Формування образу життя, що сприяє зміцненню здоров'я людини, здійснюється на трьох рівнях: соціальному: пропаганда, інформаційно-просвітницька робота; інфраструктурному: конкретні умови в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних засобів), профілактичні установи, екологічний контроль; особисто-му: система ціннісних орієнтирів людини, стандартизація побутового укладу, харчування.

Повноцінне і правильно організоване харчування – необхідна умова довгої і повноцінного життя, відсутності багатьох захворювань.

Науковий керівник – д-р техн. наук, проф. Тележенко Л.М.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Цигура В.В.

Сумський національний аграрний університет, м. Суми

Важливу роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшенні тривалості життя і збереженні працездатності людей відіграє харчування. Для того, щоб харчування відповідало вище перерахованим вимогам, воно має бути раціональним. Відомо, що раціональне харчування - це правильно організоване та своєчасне постачання організму їжі, що містить оптимальну кількість різних поживних речовин, необхідних для життя, росту і розвитку організму, а отже, для зміцнення здоров'я і підвищення працездатності людини. Враховуючи умови сучасного харчування молоді та студентів, нами розпочата спроба вивчення деяких аспектів сучасного харчування.

Відомо, що для нормальної життєдіяльності організму в харчовому раціоні необхідно близько 600 всмоктуючих компонентів, що відповідають застосуванню 32 харчових продуктів.

Їжа являється єдиним постачальником речовин із котрих будуються клітини організму, вона в основному є потребою для продовження життя.

Відомий дослідник в області дієтології Покровський А.А. справедливо вказав, що вплив харчування являється основним в забезпеченні росту і розвитку людського організму, його працездатність.

Людський організм постійно під впливом тих чи інших шкідливих факторів, приводить до виникнення нової ситуації: змінюється внутрішній стан організму, в ньому порушується нормальний обмін, біохімічні процеси.

Внаслідок цього в організмі накопичуються шкідливі речовини (токсини, шлаки), які поступають із зовнішнього середовища і залишаються в середині організму в результаті порушення нормального обміну біохімічних процесів.

Наслідком цього зявляється зниження адаптованих можливостей організму, порушення окисно-відновного процес, що збільшує потребу організму в біологічно- активних речовинах, які знаходяться в їжі.

Охорона чистоти внутрішнього стану людини повинна бути признана одним із основних принципів гігієни харчування і гігієнічного нормування.

На сьогоднішній день переїдання широко розповсюджене і перетворилось в медичну проблему. По деяких даних надмірною масою страждають 50 % жінок, 30 % чоловіків, 12 % дітей.

Переїдання веде до ожиріння. В теперішній час встановлена достовірна і пряма залежність між ожирінням і серйозними захворюваннями такими, як: цукровий діабет, гіпертонічна хвороба, інфаркт міокарда і рак.

Ожиріння відноситься до числа хронічних захворювань з глибоким порушенням обміну речовин, порушення принципу збалансованого харчування.

Широкі епідеміологічні дослідження свідчать про розповсюдження надмірної ваги.

З цього є зрозумілим наскільки харчування може впливати на загальний стан людини. При дотриманні елементарних правил раціонального харчування можна уникнути низки проблем, які так чи інакше можуть відобразитись на самопочутті людини.

Як підсумок даної роботи, можна сказати наступне: постійне залучення до занять фізичною культурою та елементарне дотримання раціонального харчування можуть гарантувати людині будь-якого віку хороший стан здоров'я та хорошого самопочуття.

Науковий керівник – канд.техн. наук Назаренко Ю.В.

ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЯ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ МЕТОД

**Стаховська Л.О., студент 1 курсу, Полковенко О.В., канд.біол.наук, доцент
Гуманітарний Інститут КУ імені Грінченка, м. Київ**

Дельфінотерапія – метод лікування, заснований на спілкуванні з дельфінами. Прибічники терапії вважають, що спілкування з дельфінами допомагає стабілізувати психоемоційний стан людини, зняти психологічне напруження, пацієнт заспокоюється, швидко знаходить вихід із кризової ситуації.

Дельфінотерапію іноді використовують з метою психологічної реабілітації для людей, що потрапили в екстремальні умови: пережили землетруси, урагани, аварії чи інший сильний стрес. Існує значна критика ефективності дельфінотерапії. Хоча дослідження 2005 року показало, що спілкування з дельфінами є ефективним методом для лікування слабких та середньої слабкості депресій.

Напрями дельфінотерапії.

1. Вільна взаємодія з твариною. У даному напрямку клієнт (пацієнт) сам вибудовує свої відносини з дельфіном, вибирає способи взаємодії в рамках припустимих можливостей. Роль фахівців обмежується забезпеченням безпеки клієнтів і дельфінів.

2. Спеціально організоване спілкування. Спілкування із твариною здійснюється через фахівця (лікаря, психотерапевта, психолога і т.д.), де спілкування з фахівцем для клієнта несе психотерапевтичне значення, а спілкування з дельфіном виступає як середовище.

Тут характер і тип дельфінотерапії підпорядковується наміченій меті. У цьому напрямку дельфінотерапія може вирішувати різні завдання: психотерапевтичні, психокорекційні, психопрофілактичні, фізіотерапевтичні.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	
Обухова А.С.....	38
ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Баралюк Ю.В., Полуктова І.Г.....	38
ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ ПОНЯТТЯ „ЗДОРОВ'Я”	
Борщенко Т.О.....	40
ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
Баховская Е.В.....	41
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ –ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	
Кушнір Н.А., Васильєв М.В.....	41
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я	
Цигура В.В.....	43
ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЯ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ МЕТОД	
Стаховська Л.О., Полковенко О.В.....	44
ЗНАЧЕННЯ ГЛІКЕМІЧНОГО ІНДЕКСУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Балабан В.В., Василюха М.О.....	45
РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОДУКТИ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ	
Скрипніченко Д.М.....	48
ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ	
Копа О.Е.....	49
АНАЛИЗ КУЛИНАРНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ	
Ивченко Е.Ю.....	50
НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ	
Хробатенко О.В.....	51
ЕКОЛОГІЧНИЙ ІМПЕРАТИВ І ГЕННО-МОДИФІКОВАНІ ПРОДУКТИ	
Панова Ю.....	52
ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ РАСТЕНИЯ И РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	
Пастырь А.....	53
ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	
Лубашева Д.А., Пономаренко Ю.И.....	54

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