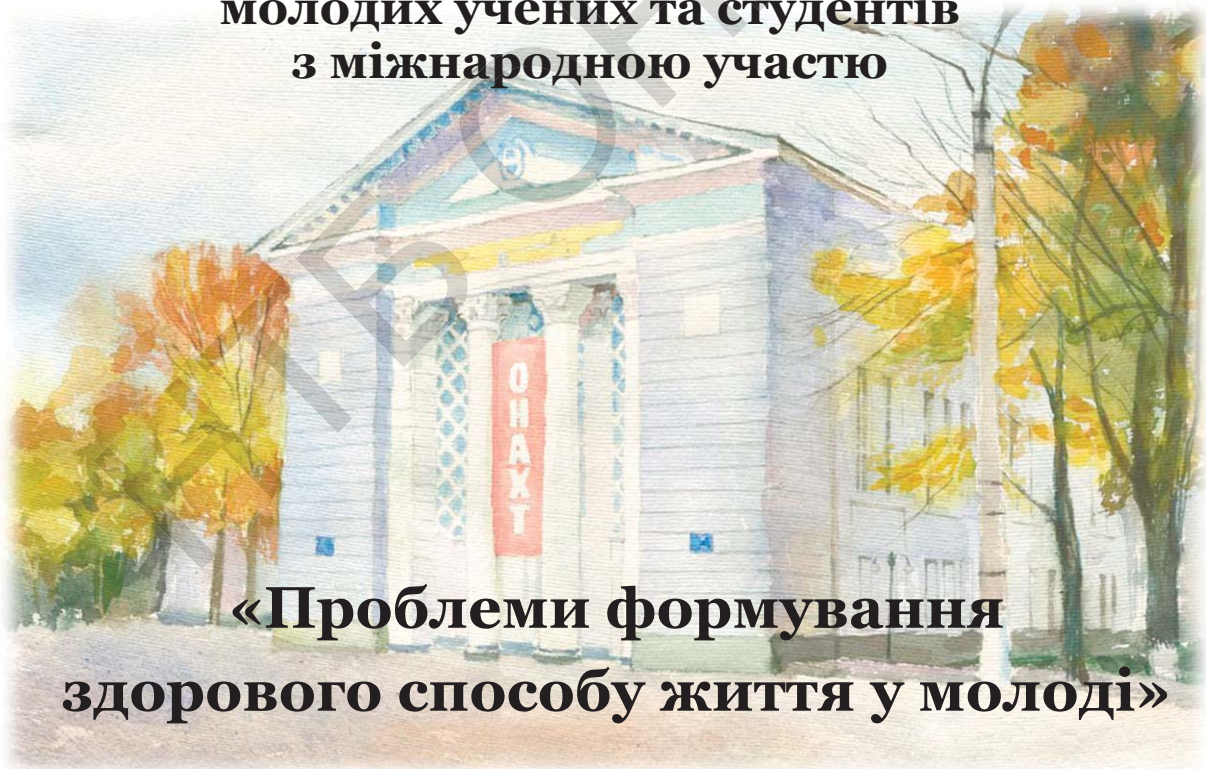


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

РОЗДІЛ 3
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ
ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ

ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

Вживати необхідно свіже листя, свіжий сік так і заброджений сік, який отримують в результаті квашення капусти. Цілющі властивості капусти визначаються її біохімічним складом. В капусті містяться глюкоза і фруктоза, клітковина, легкозасвоювані білки, вітаміни А, С і В, фолієва кислота, комплекс мінеральних елементів, органічні кислоти, фітонциди і ферменти. Насамперед, потрібно сказати про клітковину - в капусті її міститься 1,5 %. Вона благотворно впливає на моторну функцію кишечника і його мікрофлору. Саме клітковина виводить з організму холестерин, перешкоджаючи розвитку атеросклерозу. Вона здатна видалити з кишечника всі непотрібні організму речовини, що утворюються в процесі травлення.

Капуста багата мінеральними солями. Особливо багато в ній калію, фосфору, кальцію, марганцю, магнію, заліза. Завдяки великій кількості калію білокачанна капуста сприяє виведенню з організму рідини. Калій зміцнює м'язи тіла і допомагає роботі серця. Кальцієві солі потрібні для утворення кісткової тканини, солі заліза необхідні для підтримки нормального складу крові, а марганцю - для обміну речовин. Всі вони благотворно діють на зростання молодого організму. Присутність йоду робить білокачанну капусту незамінною для харчування людей з порушеними функції щитовидної залози. Наявність міді робить капусту дуже корисною для хворих з ураженням нервової системи. В білокачанній капусті мало азотних сполук, тому вона необхідна для харчування хворих з ураженням нирок і при цукровому діабеті.

Білокачанну капусту рекомендують людям, схильним до повноти і бажаним знизити вагу. У 100 г капусти міститься всього 27 кілокалорій, але капуста дає відчуття насичення тому, що в капусті присутня тертенова кислота, яка затримує процес перетворення цукру та інших вуглеводів в жир і захищає організм від ожиріння.

Всім відомо, що вітамін С - головне джерело бадьорості і працездатності. Так от, при недостатці вітаміну С використовують кислу капусту, оскільки вона зберігає при квашенні значна кількість аскорбінової кислоти. Білокачанна свіжа капуста містить досить багато вітаміну С: 100 г капусти – 45...60 мг.

Найбільш цінним у капусті є вміст сірки. Йоду та хлору, які сприяють очищенню слизової оболонки шлунку і кишечника.

Для отримання соку капусту подрібнюють в блендері або натирають на пластмасовій тертці, отримане пюре поміщують в марю та вичавлюють сік. Капустяний сік зберігають в холодильнику при температурі не вище 2°C і випивають щодня 5...6 склянок в 3...4 прийоми, за 1 годину до їди. Вітамін U, який міститься в соку капусти дуже нестійкий, тому необхідно його готувати 1 раз на 2 дні.

Завдяки своїм цілющим властивостям вживання білокачанної капусти та продуктів її переробки забезпечить здоровий спосіб життя.

Науковий керівник - канд. техн. наук, доцент Палвашова Г.І.

СУПИ-ПЮРЕ - ЯК ОСНОВА ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

**Пушка О.С., старший викладач кафедри ГРС
Національний університет харчових технологій, м. Київ**

Перші страви є обов'язковим компонентом харчового раціону кожної людини.

Вони є джерелом мінеральних і біологічно активних речовин, містять значну кількість рідини і покривають потребу організму у воді на 15-25 %. З фізіологічної точки зору супи необхідні для нормального функціонування людського організму, оскільки допомагають активізувати обмін речовин і кровообіг, позитивно впливають на відновлення водно-сольового балансу, що необхідно для контролю над артеріальним тиском. Наявність перших страв у харчовому раціоні є профілактикою захворювань шлунково-кишкового тракту.

Суп складається з рідкої частини (основи) і щільної (гарнір). До основи відносять бульйони, молоко, молочні напої, відвари з круп, овочів, фруктів, квасу. Таким чином, основа багата на екстрактивні мінеральні речовини та органічні сполуки. Гарнір представлений різноманітними продуктами: овочами, крупами, бобовими та макаронними виробами, м'ясом яловичини та птиці. Він є джерелом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин.

Супи збуджують апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення. Цю функцію виконують екстрактивні речовини рідкої основи, органічні кислоти (томатів, квашеної капусти, квасів, солоних огірків, сметани та ін.), смакові та ароматичні речовини (цибулі, моркви, білого коріння), прянощі та приправи.

В лікувально-профілактичному та дієтичному харчуванні супи входять до меню всіх дієт як перша страва. До лікувальних раціонів частіше включають вегетаріанські і молочні супи, приготовлені на воді, відварах з овочів, круп, макаронних виробів або на молоці, розведеному водою.

Супи на первинних бульйонах використовують для основного варіанту стандартної дієти, а супи на слабких вторинних бульйонах, в яких міститься менше азотистих екстрактивних речовин і пуринових основ, застосовують для дієти з механічним і хімічним щадінням шлунково-кишкового тракту. При захворюваннях органів травлення готують слизові супи, протерті супи (супи-пюре, супи-креми) або супи з дрібно нарізаними продуктами.

Протерті супи з гороху, квасолі, сочевиці, а потім і з картоплі наші предки готували не одне століття. Однак в XIX в. асортимент їх значно розширився за рахунок супів-пюре, запозичених у Франції. За видами приготування такі супи поділяють на: слизові, супи-пюре, супи-креми.

На відміну від традиційних заправних супів пюреподібні є оптимальними для спеціальних видів харчування: дитячого, дієтичного, спортивного, лікувального, лікувально-профілактичного. Це пов'язано з використанням в процесі їх приготування технологічної операції протирання, завдяки чому пюреподібні супи набувають гомогенну консистенцію та легко засвоюються організмом людини. Крім того, механічне подрібнення компонентів супу дозволяє внести до рецептури продукти, які зазвичай не споживаються в не подрібненому вигляді, за рахунок харчових стереотипів.

Наявність супів у щоденному харчовому раціоні людини дозволяє ефективно піклуватися про стан організму, ненав'язливо регулюючи роботу травної системи і шлунково-кишкового тракту в цілому.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Гавриш А.В.

Павлюченко В.О.	104
ПРОДУКТ ПЕРЕРОБКИ ГРИБІВ З ІМОНОМОДЕЛЮЮЧИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ	
Петрищенко К.Р.	105
КАПУСТА НА СТОРОЖІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Проданова Г.О.	106
СУПИ-ПЮРЕ - ЯК ОСНОВА ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ	
Пушка О.С.	107
РОЗРОБКА РЕЦЕПТУРИ СМУЗИ «СТОП-КИСЛОТА» ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ КИСЛОТНОСТІ ШЛУНКУ	
Стоянова А.І.	109
ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНИХ ТА ШТУЧНИХ ЦУКРОЗАМІННИКІВ У ТЕХНОЛОГІЇ НИЗЬКОКАЛОРИЙНИХ ДЕСЕРТІВ	
Устименко О.	110
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В РОЗРОБЦІ ДЕСЕРТНИХ СТРАВ ФІЗІОЛОГІЧНОЇ ДІЇ	
Факір С.О., Золовська О.В.	111
КУЛЬТУРА ПОТРЕБЛЕННЯ ПИЦЦІ – ЗАЛОГ ЗДОРОВ'Я	
Чернышева М.В.	112
КОМБІНОВАНИЙ НАПІЙ З ПРЯНО-АРОМАТИЧНОЮ СИРОВИНОЮ	
Юденко О.А.	113

ТЕХНОЛОГІЯ МОЛОКА, ЖИРІВ І ПАРФУМЕРНО-КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ

СКРАБ НА ОСНОВІ ВИНОГРАДНОГО ПОРОШКУ З МІНЕРАЛЬНИМИ ЕКСФОЛІАНТАМИ	
Власюк К.В., Ульянов О.О.	116
РОЗРОБЛЕННЯ РЕЦЕПТУРИ СИРКОВОГО ВИРОБУ ЗІ ЗБАЛАНСОВАНИМ ЖИРОКИСЛОТНИМ СКЛАДОМ	
Гаврилова І.В.	117
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ОТРИМАННЯ КОНЦЕНТРАТІВ КОРОТКОЛАНЦЮГОВИХ ПЕПТИДІВ ТА ВІЛЬНИХ АМІНОКИСЛОТ, ЗБАГАЧЕНИХ ПРОБІОТИКАМИ	
Ганічева А.Ю.	118
ВЗГЛЯД НА КОСМЕТИЧЕСКИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА С ПОЗИЦІЇ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІЖІ	
Горкавченко Ю.К.	120
НАСІННЯ ЧІА ЯК КОМПОНЕНТ ФЕРМЕНТОВАНИХ НАПОЇВ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ	
Дец Н.О., Климентьева І.О., Нетудихата К.О.	121

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