

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**10-11 листопада 2015 року**

**м. Одеса**

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 техн. наук,  
професори:

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

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,  
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,  
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

#### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

## ЯКІСНЕ ТА БЕЗПЕЧНЕ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ДОВГОГО ТА ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

**Берегова Т.А., аспірант кафедри економіки промисловості  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Сучасний рівень розвитку науки про харчування дозволяє зробити висновок про те, що їжа є одним із головних факторів, які визначають стан здоров'я населення.

Серед найбільш поширених факторів, що погіршують стан здоров'я людини, виділяють наступні: забруднення навколишнього середовища; значне споживання населенням країни рафінованих продуктів харчування; недостатнє надходження до організму людини корисних харчових речовин та їх нераціональне співвідношення при вживанні; низька якість продуктів харчування; відсутність перерв між роботою.

Якісне та безпечне здорове харчування впливає на організм людини наступним чином: задовольняє фізіологічні потреби організму людини в харчових речовинах і енергії для забезпечення нормального розвитку; підвищує фізичний тонус, активність, працездатність, пристосованість, стійкість до несприятливих факторів навколишнього середовища; впливає на середню тривалість життя людини; сприяє профілактиці та попередженню різноманітних захворювань, поліпшуючи функції імунного захисту.

Тому сьогодні привертає увагу до себе таке поняття як адекватне або функціональне харчування, тобто споживання харчових продуктів, збагачених фізіологічно корисними харчовими інгредієнтами, що поліпшують здоров'я людини. Збагачені, мовно говорячи, функціональні продукти можна розділити на дві групи: 1) продукти, які споконвічно містять корисні речовини (наприклад, броколі й помідори, відомі своїми антиканцерогенними властивостями); 2) продукти, збагачені спеціальними добавками (наприклад, апельсиновий сік з добавкою кальцію).

Концепція функціонального харчування особливо актуальна для України, оскільки країна знаходиться в досить складній соціальній, економічній, демографічній та екологічній ситуації. Згідно з проведеними дослідженнями, що стосується основних джерел необхідних харчових речовин (нутриєнтів) та енергії в харчуванні середнього громадянина України, можна зробити наступні висновки: у добовому раціоні білковий компонент представлений: 60 % – продукти рослинного походження; близько 36 % – м'ясні, молочні та рибні продукти; у раціоні переважають вуглеводи (особливо надлишкове споживання цукру та кондитерських виробів) при вкрай низькому споживанні фруктів та овочів (менше 30 % від норми); кількість споживання тваринного білка складає всього лише 40 % від рівня біологічних норм (особливо серед бідного прошарку населення); дефіцит вітамінів, харчових волокон, мікроелементів.

Саме такий склад вживання їжі призводить до значного погіршення здоров'я й частіше викликає зростання багатьох захворювань, а саме: захворювань щитоподібної залози, анемії, появи алергічних реакцій, остеопорозу, цукрового діабету, серцевих захворювань, стомлювання та депресивного стану найчастіше в молодих людей.

Важливо, щоб правила здорового харчування, а також ведення здорового способу життя формувалися ще з раннього дитинства. Оскільки при правильному поясненні дитині, що для неї буде корисне, а що призведе до негативних наслідків, можна уникнути багатьох проблем, пов'язаних з неправильним харчуванням.

Науковий керівник – д-р екон. наук, професор Павлов О.І.

## З М І С Т

### РОЗДІЛ 1 – ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Бедросов В.О.....	4
ЯКІСНЕ ТА БЕЗПЕЧНЕ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ДОВГОГО ТА ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ Берегова Т.А.....	5
СТИМУЛЮВАЛЬНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ Вишневська О.В.....	6
ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНІЙ ПАРАДИГМІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ Волинчук Ю.В.....	7
ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ МОЛОДІ Гірча Є.Р.....	8
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Гурбич Т.В.....	9
ВПЛИВ ЗМІ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Дичко Н.І.....	10
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬ- КОЇ МОЛОДІ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ Дмитрук В.С.....	11
ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕДАГОГА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Євстаф'єва В.О., Мельничук В.В.....	13
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ Жерновникова О.А.....	14
ВЫБОР МОЛОДЕЖИ: «ПЕРЕКУС» ИЛИ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ Иокиманская А.С.....	15
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК КАТЕГОРІЯ НАУКОВОЇ МЕТОДОЛОГІЇ Кондрацька К.В.....	16
ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Коренман М.И., Устенко А.Е. ....	17
ЗНАЧЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ Кочерга Є.В.....	18

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**10-11 листопада 2015 р.**

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

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969