

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**30 вересня - 2 жовтня 2016 року**

**м. Одеса**

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

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

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

**30 вересня - 2 жовтня 2016 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна  
Н.М. Поварова

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. техн. наук

Л.В. Іванченкова

**Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2016. — 296 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 1 листопада 2016 р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

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

**ТЕХНОЛОГІЯ ХЛІБА, КОНДИТЕРСЬКИХ,  
МАКАРОННИХ ВИРОБІВ  
І ХАРЧОКОНЦЕНТРАТІВ**

## КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ БОРОШНА З РІЗНИХ КУЛЬТУР

Ліщинська Ю., студентка III курсу факультету ТЗХКВКіБ  
Одеська національна академія харчових технологій м. Одеса

Здорове харчування для молоді – це важливий фактор її здоров'я та енергії на роки. Ринок продуктів представлений різними видами муки: пшенична, житня, вівсяна, толокно, гречана, кукурудзяна, рисова, лляна, ячмінна, полб'яна, з бобових культур і, навіть, амарантова тощо. Але вибрати з цього переліку правильну для корисного харчування ми повинні самі. Важливо знати особливості кожної муки, вживати її помірно та зважено. Порівняємо деякі з видів поширеної муки.

Пшеничне борошно вищого ґатунку, з якого випікають білий хліб, виготовляється не з цільного зерна, а з його центральної частини – ендосперму, багатого на протеїн і вуглеводи. А борошно грубого помелу (цільнозернове) виготовляється з цільного зерна, яке містить безліч корисних речовин (вітаміни А, Е, F, групи В, натрій, кобальт, кремній, магній, йод тощо). Завдяки збереженню всіх частин зерна мука включає більшу кількість волокон і поживних речовин (вітамін В, кальцій, залізо). Вироби з цільнозернової муки поліпшують процес травлення, роботу серцево-судинної системи, виводиться зайвий холестерин і нормалізується кількість цукру в крові. Додавання висівок збагачує вироби ніотиновою кислотою, яка добре захищає

організм від розвитку шлунково-кишкових хвороб і надмірної ваги.

Амінокислота лізин, що міститься у житній муці, сприяє відновленню тканин організму. До складу муки входять клітковина, вітаміни А, В, Е, марганець, цинк, калій, залізо. Вживання житнього хліба зменшує рівень холестерину в крові, нормалізується обмін речовин і робота серця, виводяться токсини, покращується травлення.

Вівсяна мука – це змелені зрілі вівсяні зерна. У її складі є вітаміни груп В, Є, РР та комплекс мікроелементів (зокрема кремній). При вживанні виробів з вівсяної муки поліпшується робота нервової системи, нормалізується артеріальний тиск, функціонування серцево-судинної системи, очищується печінка. Клітковина вівсяної муки очищує організм від ядів і токсинів. А білок – цінний компонент при збільшенні м'язової маси. Різновидом муки з вівса є толокно. Отримують її, обжарюючи зерна. Потім їх сушать, очищують і товчуть. До складу толокняної муки входять: рослинні білки; жири; вітаміни групи В; харчові волокна; антиоксиданти; лецитин. Мука має низький глікемічний індекс. Вироби ситні, але низькокалорійні. Толокно виводить із організму холестерин, укріплює імунітет, усуває депресію та безсоння, зміцнює ендокринну систему. Діє профілактично проти утворення тромбів, покращує структуру волос і шкіри. Єдиним недоліком при вживанні толокна є зменшення засвоєння організмом кальцію, але можливо це при щоденному вживанні її у великих кількостях.

Користь гречаної муки: покращує кровообіг, стабілізує роботу імунної системи та щитоподібної залози, зменшує рівень цукру в крові, допомагає оновленню кліток шкіри, сприяє омолодженню, нормалізує процес травлення, попереджує захворювання артритом, ревматизмом, атеросклерозом, насичує організм фолієвою кислотою. Шкода для людей можлива лише при загостренні хвороб шлунково-кишкового тракту.

Кукурудзяна мука має у своєму складі залізо, кальцій, магній, калій, вітаміни РР, В, крохмаль. Страви з кукурудзяної муки знижують рівень холестерину; нормалізують рівень цукру крові, зміцнюють серцево-судинну систему; допомагають при гіпертонії, розладі функцій шлунку, запаленні жовчного міхура; уповільнюють процес старіння, зміцнюють зуби. Протипоказання: можуть спричиняти алергічні реакції, не рекомендуються людям з пришвидшеним згортанням крові та проблемами шлунково-кишкового тракту.

Науковий керівник – к. с.-г. н., ст. викл. Неменуца С.М.

<b>КОРИСНІСТЬ СУХИХ СНІДАНКІВ</b> Коренман М.І., Устенко А.Є .....	68
<b>ТЕХНОЛОГІЯ БІСКВІТНИХ НАПІВФАБРИКАТІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ</b> Кульченко Л.А.....	69
<b>КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ БОРОШНА З РІЗНИХ КУЛЬТУР</b> Ліщинська Ю.....	70
<b>СТВОРЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ</b> Липовий Д.В.....	71
<b>ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА БЕЗГЛУТЕНОВИХ ВИРОБІВ ІЗ ПРЯНИЧНОГО ТІСТА</b> Мацук Ю.А., Феньків А.В.....	72
<b>ДРІЗДЖОВІ КЕКСИ З ВИКОРИСТАННЯМ ОЛІЄВМІСНИХ ДРІБНОНАСІННЕВИХ КУЛЬТУР</b> Муринка Т.Т., Тортіка Н.М.....	73
<b>ПЕРСПЕКТИВНА СИРОВИНА ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА ХЛІБОВУЛОЧНИХ ВИРОБІВ</b> Назар М.І.....	75
<b>ТЕХНОЛОГІЯ ПРЯНИЧНИХ ИЗДЕЛИЙ С ПОРОШКОМ ИЗ ПЛОДОВ ШЕЛКОВИЦЫ ЧЕРНОЙ</b> Плисс С.А.....	76
<b>РЕОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ПІСОЧНОГО НАПІВФАБРИКАТУ ПІДВИЩЕНОЇ ПОЖИВНОЇ ЦІННОСТІ</b> Поп Т.М.....	77
<b>ВИКОРИСТАННЯ ШРОТУ ОЛІЙНИХ КУЛЬТУР ПРИ ВИРОБНИЦТВІ ВАФЕЛЬНИХ ВИРОБІВ</b> Хаванов В.О., Фатєєва А.С.....	78
<b>ВИКОРИСТАННЯ БІСКВІТНОГО БОРОШНА – ШЛЯХ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ВАФЕЛЬНИХ ВИРОБІВ</b> Хвостенко К.В., Фатєєва А.С., Шарко О.І.....	79
<b>ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОПАРЕНОЇ ТА ЗЕЛЕНОЇ ГРЕЧАНОЇ КРУПИ</b> Черниш В.І.....	80
<b>ВИВЧЕННЯ ПЕРЕРОЗПОДІЛУ ФОРМ ЗВ'ЯЗКІВ ВОЛОГИ У ПОМАДНІЙ МАСІ, ЗБАГАЧЕНІЙ ПОРОШКОМ ІЗ БАНАНА</b> Янчик М.В., Вашека О.М., Янчик О.П.....	81
<b>ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ</b> <b>ХАРЧУВАННЯ ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ</b> Антюшко Д.П.....	84

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**30 вересня - 2 жовтня 2016 р.**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

О.М. Кананихіна

канд. техн. наук, доц.

Н.М. Поварова

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

Підписано до друку 4. 11. 2016 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 34,41 Наклад 100 прим. Замовлення 3958

---

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів з міжнародною участю  
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 30 вересня -2 жовтня 2016 р 295

Віддруковано в друкарні видавництва «ВМВ»

м. Одеса, пр. Добровольського, 82-а тел.: 751-14-87