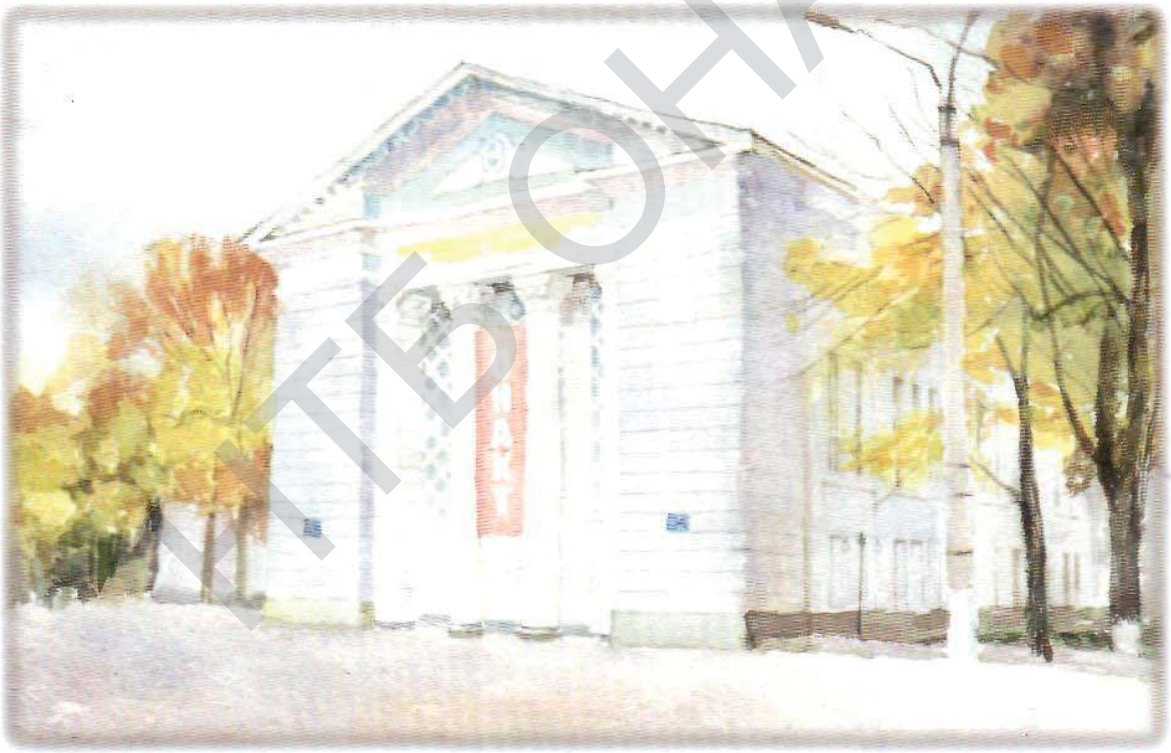
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

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

НТБОНАХТ

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

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

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., Г.І. Віват
професор
доктор техн. наук., доцент О.Б. Ткаченко,
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб. О.О. Коваленко,
канд. техн. наук, доценти 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

НТБ ОНАХТ

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Черкашина В.Ю., Павличенко И.С., студенты III курса факультета ТППКСЭиТ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса

Использование пищевых добавок в наше время – очень распространенное явление в мире спорта. Сегодня их использование уже не такое новшество, как раньше. Многие люди считают, что спортивное питание – это стероиды и протеин в шприцах, но на самом деле это добавки, в основном, белковой природы, которые дополняют основной рацион спортсмена. Их принимают многие спортсмены, чтобы достичь более высоких индивидуальных результатов. Пищевые добавки лишь пластический материал, используемый для построения красивого и здорового тела. В нашей работе мы не только опровергнем данное утверждение, но и покажем, что в отдельных случаях они необходимы для поддержания здоровья человека и оказывают благотворное воздействие на организм. Также мы предоставим результаты наблюдений за организмом человека, который употреблял пищевые добавки каждый день и записывал все свои изменения в весе, самочувствии, измерял объем мышц тела и вес снарядов, с которыми он тренировался.

Существует много видов пищевых добавок: протеины, гейнеры, аминокислоты, жиросжигатели, креатин, витаминно-минеральные комплексы. Протеины, гейнеры и креатин употребляются для набора мышечной массы. Последний также принимают для увеличения мышечной силы. Гейнер – это пищевая добавка в спортивном питании, которая содержит углеводы и белок в процентном соотношении (80 % углеводов, 20 % белка). Витаминно-минеральные комплексы необходимы как для набора массы, так и для похудения. Выбор необходимого класса витаминно-минерального комплекса зависит от того,с какой целью человек приходит в спортивный зал.

Перед многими новичками, которые хотят заниматся всегда стоит выбор: принимать добавки или нет. Студент 3-го курса ОНАХТ, непосредственно принявший участие в наших исследованиях, употреблял ежедневно сывороточный белок, креатин, витаминный комплекс, аминокислоты BCAA, а также испытывал действие монооксида азота. Аминокислоты BCAA (Branched-chain amino acids) – группа протеиногенных аминокислот, характеризующихся разветвленным строением алифатической боковой цепи. К таким аминокислотам относятся лейцин, изолейцин и валин. Монооксид азота использовался с целью прибавления энергии. Принцип его действия подобен энергетику.

Научный руководитель – канд. биол. наук, доцент Дюдина И.А.

НТБ ОНАХТ

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ
Рудюк І.В..... 107

ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, ВИТАМИНАМИ
Семенова А.М..... 108

ВЕГЕТАРІАНСТВО ЯК ФАКТОР ЗДОРОВ'Я
Семенченко Ю.Р..... 109

ВИКОРИСТАННЯ ЛЕЦИТИНУ В ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРЕПАРАТАХ
Семяшкін О.Ю..... 110

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ
Скворцова М.В..... 111

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОЇ ПОТРЕБИ КОНТРОЛЮ І САМОКОНТРОЛЮ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
Тимків С.І..... 112

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ І ТРЕНУВАННЯ НА ТІЛОБУДОВУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ
Тимків С.І..... 114

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
Трегуб П.О., Трегуб В.Л..... 115

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ШЛЯХОМ СПОЖИВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ
Хробатенко О.В..... 116

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА
Черкашина В.Ю., Павличенко И.С..... 117

ВПЛИВ МЕДИЧНОГО ГРИБА *AGARICUS BRASILIENSIS* НА РІВЕНЬ ГЛЮКОЗИ В КРОВІ ТА СИСТЕМУ АНТИОКСИДАНТНОГО ЗАХИСТУ В ЛЕЙКОЦИТАХ ЩУРІВ У НОРМІ ТА ЗА УМОВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ
Юрків Б., Нево Е..... 118

НАСЛІДКИ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЩОДО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ
Юрченко А.В..... 119

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА
Яготин Р.С..... 120

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА
Карплюк А.М..... 121

НТБОНАХТ

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. Б.В. Єгоров
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц
канд. техн. наук, доц. О.М. Кананихіна

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

НТБ ОНАХТ

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969