

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**7 жовтня - 9 жовтня 2021 року**

**м. Одеса**

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

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

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

**7 жовтня – 9 жовтня 2021 року**

**м. Одеса**

УДК 663 / 664

Головний редактор,  
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,  
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, Я.Г. Верхівкер ,  
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,  
О.О. Коваленко, Г.В. Крусір,  
В.М. Плотніков, Л.М. Тележенко,  
Н.А. Ткаченко, О.Б. Ткаченко  
Л.В. Іванченкова, О.О. Меліх  
А.В. Макаринська  
А.О. Соловей  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори  
доктор техн. наук, доцент  
канд. істор. наук, доцент  
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,  
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

**Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ОНАХТ, 2021. – 308 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради  
від 10 листопада 2021 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2021

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

діабетики (у помірній кількості); абсолютна нешкідливість.

Застосування овочів у раціональному і дієтичному харчуванні як в закладах ресторанного господарства, так і в побуті дозволить оздоровити населення країни без витрат на придбання коштовних медичних препаратів. Розроблений десерт можна рекомендувати всім віковим категоріям (за винятком немовлят) споживачів як функціонально збагачений десерт.

Наукові керівники – канд.техн.наук, доцент Біленька І.Р.,  
канд.техн.наук, ст.викладач Лазаренко Н.А.

## **ТРЕНД СУЧАСНОГО ХАРЧУВАННЯ — ВЕГЕТАРІАНСТВО**

**Бендина В., студент III курсу, спеціальності «Харчові технології»  
Факультету товарознавства управління та сфери обслуговування  
Львівського торговельно-економічного університету**

Змінюється світ, а разом з ним змінюється і культура споживання продуктів харчування. Тренд сьогоднішнього дня — рослинна їжа, вегетаріанство. В Україні цей напрямок харчування набуває усе більшої популярності [1]. Вітчизняні заклади харчування лише освоюють цей напрямок. Однак, Львів може похвалитись кафе та ресторанами, де вегетаріанські страви настільки апетитні та смачні, що хочеться повертатися туди знову та знову.

Кафе «Dogs Like Ducks», яке відкрили у Львові у листопаді 2017, цьогооріч увійшло до списку кращих вегетаріанських закладів світу. І це єдине українське кафе в авторитетному рейтингу Best Vegan Restaurants Worldwide. Головні страви в «Dogs Like Ducks» – авторські вегетаріанські страви, виготовлені за рецептами розробленими власниками даного кафе. Не менш цікавим є ресторан «Vega Room» – заклад типової домашньої веганської кухні та просто затишний куточок, де також можна весело провести дозвілля, граючи в настільні ігри чи просто спілкуватись з друзями. В меню закладу поєдналися як типові українські голубці, вареники та деруни, так і страви фастфуду, різноманітні смузі та десерти. Інше вегетаріанське кафе «Green» розташоване в центрі Львова й милує своїх гостей оригінальним інтер'єром, виконаним у насичених зелених відтінках із оздобленням з натурального дерева. Зали прикрашені живими квітами й фруктовими деревами. У меню відвідувачам пропонують великий вибір вегетаріанських, веганських і сиродських страв, серед яких

фірмовими вважаються вега-бургери, вегетаріанська піца, роли, а з-поміж десертів можна поласувати ягідним чизкейком.

Перше веганське кафе «Om nom nom» Львова дивує відвідувачів рослинним молоком домашнього приготування, свіжообсмаженою кавою від «Світу кави», коктейльною картою від барменів «The room wine bar», доставкою, take away форматом, pets friendly. В меню «Om nom nom» хот-доги, гамбургери, роли та трендові боули готують винятково на основі рослинних інгредієнтів. Вечірньої пори «Om nom nom» перетворюється в стильний бар з крутим музичним супроводом і правильними коктейлями. У меню ресторану-кафе «Смаколик» представлені страви з сезонних натуральних продуктів локального походження. Біля кожної позиції зазначена кількість калорій. Є вегетаріанські та пісні страви. У «Смаколику» випікають хліб і власноруч готують живий йогурт, а варення та чаї поставляються з лісів Яворівщини. У закладі надають послуги кейтерінгу.

Заклад «Little Green» пропонує страви швидкого та здорового харчування. У меню закладу – веганські та вегетаріанські страви, солодощі домашнього приготування та страви для сиродів. Не менш відомою є мережа ресторанів «Orep» – це сучасний формат відкритої кухні та шведського столу. Відвідувачі тут можуть самі поєднувати страви, обирати розмір порції, спостерігати за процесом приготування їжі. В меню є багато салатів, перших страв та гарнірів. А ще тут можна скуштувати випічку та десерти, випити чаю або кави. «СупКультура» – це кафе однойменної мережі закладів, де гості можуть замовити вегетаріанські крем-супи в форматі to go. Головною особливістю продукції «СупКультури» є їстівний стакан, в який наливають різні перші страви. Тісто для стаканчиків випікають за фірмовим рецептом без дріжджів і яєць, в основі якого борошно, соняшникове насіння, клітковина, кунжут, льон, спеції, куркума і рафінована олія.

Бачимо, що вегетаріанська кухня у Львові сповнена вигадливих страв, які часом здаються такими, що просто прийшли з футуристичної мрії. Усе це призводить до збільшення кількості споживачів. Люди все частіше вирішують не вживати продукти тваринного походження, оскільки усвідомлюють, який це може мати вплив. Нехай це стосується здорового харчування або планети, клімату, тварин чи голоду у світі – причин є десятки.

Вегетаріанська дієта допомагає боротися із зайвою вагою, оскільки рослинна їжа містить менше калорій і жирів. Такий раціон навіть при значному обсязі споживаних продуктів має невисоку енергетичну цінність і обумовлює відчуття насичення, що дозволяє не набирати зайвих кілограмів ваги. Вегетаріанські дієти містять велику кількість рослинної клітковини, що стимулює перистальтику кишечника і

сприяє регулярному його випорожненню при хронічних атонічних запорах. Рослинна їжа позитивно впливає на мікрофлору кишечника.

Овочі та фрукти виводять з організму шлаки і токсини, активізують захисні сили організму, нормалізують обмін речовин. Вегетаріанці майже не хворіють на серцево-судинні захворювання, гіпертонію, діабет. Овочі містять у великій кількості фітонциди – речовини, що негативно впливають на хвороботворні бактерії і пригнічують процеси гниття в кишечнику. Овочева їжа попереджає розвиток атеросклерозу. Значний вміст в раціоні клітковини та пектинів сприяє своєчасній появі відчуття ситості, видаленню з кишечника шкідливих речовин, попередженню атеросклерозу і раку товстої кишки, створенню оптимальних умов для облігатної кишкової мікрофлори [2].

Учені довели, що цілковита відмова від м'яса та м'ясних виробів знижує рівень холестерину в організмі людини. Це пов'язано з відсутністю в раціоні тваринного жиру, що впливає на рівень холестерину та закупорює судини. Також м'ясо – один з найдорожчих продуктів у раціоні харчування. Відмова від цього продукту не тільки покращує самопочуття, а й зекономить кілька сотень гривень місячного бюджету.

Тим, хто свідомо обрав для себе вегетаріанський режим харчування, бажано дотримуватися наступних рекомендацій: пам'ятати про те, що вегетаріанство стимулює не тільки виключати з раціону деякі продукти, а й вести здоровий спосіб життя – відмовитися від куріння і алкоголю, не вживати наркотики; не компенсувати м'ясо висококалорійною рослинною їжею (бобовими, горіхами, медом) у великій кількості, інакше збільшення ваги не уникнути; систематично вживати полівітамінні препарати з високим вмістом вітамінів B12 і D; для компенсації дефіциту кальцію і заліза включати в раціон бобові, горіхи, гриби, овочі зеленого кольору, гречку, пити свіжий апельсиновий сік і соєве молоко. Ці продукти, багаті білком, вітамінами і мінеральними речовинами, дозволять частково замінити м'ясо, рибу, молочні продукти [2].

Оскільки рослинна їжа (за винятком бобових культур) перетравлюється швидше, їсти потроху, але частіше. Овочеві та фруктові салати готувати безпосередньо перед вживанням – так в них краще зберігаються вітаміни. Урізноманітнити меню: зведення раціону до одного або двох (навіть дуже корисних) продуктів обов'язково призведе до проблем із здоров'ям.

Вегетаріанство – тренд останніх років, яким захоплюються люди з усіх куточків світу. Наразі понад 2 мільйони українців усвідомлено уникають споживання м'яса та близько 1,1% повністю відмовилися від продуктів тваринного походження. За відсутності важких і хронічних захворювань людина, яка веде здоровий спосіб життя, цілком може

стати вегетаріанцем. Не потрібно забувати, що в основі цього світогляду лежить не тільки особлива система харчування без м'яса, але й морально-етичні принципи. Переглядаючи всі позитивні сторони цього виду харчування, вивчаючи дані наукових досліджень і статистики, прислухаючись до думки лікарів, кожен повинен зробити відповідний висновок для себе сам. Вегетаріанська їжа – це не терті котлети з моркви та зелені, а різноманітні, смачні та поживні страви. Майже все, що ви собі уявляєте, зокрема веганські гамбургери, суші, хот-доги та безліч інших страв, можна скуштувати у вегетаріанських закладах харчування у Львові. Можливо, саме у Львові ваші смакові рецептори проведуть вас у нову подорож незвіданих смаків...Хтозна, може, вам так засмакує, що і ви замислитесь, чи бува, я не вегетаріанець?!

Використана література

1. Толоч Г. А., Лагута О. М. Оцінка конкурентоспроможності вегетаріанського закладу харчування на прикладі мережі вегетаріанських кафе «ЕКО-BUFFET»// Міжнародний науковий журнал "Інтернаука". — 2017. — №16., С. 84-89.
2. Дуденко Н. В. Нутриціологія. Частина 2 : Навчальний посібник. [Н. В. Дуденко, Л. Ф. Павлоцька, І. В. Цихановська, Т. А. Лазарева, О. В. Александров, В. О. Коваленко, Л. А. Скуріхіна, В. В. Євлаш] - Харків: УПА, 2012. – 246 с.

Науковий керівник – канд. хім. наук,  
доцент Бужанська М. В.

### **НАПІЙ ІМУНОСТИМУЛЮЮЧОЇ ДІЇ З КАЛИНОЮ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА**

**Боброва О.Я., студ. СВО «Магістр» ф-ту ІТХіРГБ  
Одеська національна академія харчових технологій,  
м. Одеса**

Заклади ресторанної галузі сьогодні активно впроваджують інноваційні технології готових страв та напоїв, призначених для здорового харчування та попередження різних захворювань, зниження ризику впливу токсичних сполук, імуностимулюючої дії, тощо. Ці нові продукти й напої виготовляють за новітніми технологіями або з нової сировини підвищеної харчової цінності.

БОРОШНО НУТОВЕ – ОСНОВА КОНДИТЕРСЬКИХ ВИРОБІВ Вакуленко А.В.....	68
ГАРБУЗОВІ ВИСІВКИ ЯК ЗБАГАЧУВАЛЬНИЙ ІНГРЕДІЄНТ БОРОШНЯНО-КОНДИТЕРСЬКИХ ВИРОБІВ Діканова О.В.....	70
<b>ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ.....</b>	<b>72</b>
WAYS TO CORRECT SENSORY AND FUNCTIONAL PROPERTIES OF FRUIT DRINKS WITH NATURAL BIOPOLYMERS FOR HEALTHY FOOD RESTAURANTS Dotsenko Yulia, Kurishova Anastasia .....	72
COMMODITY CHARACTERISTIC OF SQUID DISH WITH USING BIOTECHNOLOGICAL TECHNIQUES AND SOUS VIDE Nikitchina Antonina, Volkova Karolina .....	73
ОСОБЛИВОСТІ ПРИГОТУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ДЕСЕРТУ ДІАБЕТИЧНОГО НАПРАВЛЕННЯ Акопян А.З.....	75
ТРЕНД СУЧАСНОГО ХАРЧУВАННЯ — ВЕГЕТАРІАНСТВО Бендина В.....	77
НАПІЙ ІМУНОСТИМУЛЮЮЧОЇ ДІЇ З КАЛИНОЮ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА Боброва О.Я.....	80
WELLNESS-НАПОЇ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА РАЦІОНУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ Гудзь Я.О.....	82
POST-COVID: ОСОБЛИВОСТІ ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ Дорожко В. В.....	84
МЕЛАНІН ЛУШПИННЯ СОНЯШНИКА: ОТРИМАННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА Дорохтей В. В.....	86
БЕТАЛАЇНИ ЯК НАТУРАЛЬНІ ХАРЧОВІ БАРВНИКИ ТА ІНДИКАТОРИ ЧАСУ І ТЕМПЕРАТУРИ Закідишева Л. А.....	88