

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4-5 листопада 2014 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:

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
О.Б. Ткаченко,

доктор техн. наук., доцент
доктори техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

міну, попередження захворювань. Дефіцит одного з нутрієнтів здатен викликати порушення обміну речовин.

Мікроелементи поряд з вітамінами також беруть участь у метаболічних процесах шляхом активізації ферментів, гормонів, вітамінів та ряду білків. Вченими встановлено, що більшість ферментів для прояву своєї активності потребують наявності мікроелементів, в іншому разі вони взагалі неактивні.

Для підтримки нормальної роботи шлунково-кишкового тракту нашому організму необхідні харчові волокна. Дослідження показують, що включення до раціону достатньої кількості харчових волокон має важливе значення в профілактиці раку товстої кишки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що у більшості населення порушений режим харчування: у складі меню майже відсутні перші страви, багато продуктів з низьким вмістом тваринних білків і, відповідно, низькою біологічною цінністю, рослинних жирів, харчових волокон, вітамінів і мінералів. Також порушена кількість прийому їжі та її об'єм. Недостатнім є споживанням м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів.

У результаті неповноцінного харчування вдвічі зросла захворюваність населення на ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігається виразна тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, значно поширились хвороби систем кровообігу, онкологічні захворювання.

У суспільстві постала гостра проблема збереження здоров'я нації, оскільки на стан здоров'я впливає пасивність образу життя, не дотримання розпорядку дня, незадовільна екологічна ситуація. Тому розробка і впровадження у виробництво продуктів масового споживання, які мають підвищені функціональні властивості, є надійним способом оздоровлення людей.

АНИМАЛОТЕРАПІЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Волицкая И., студентка IV курса факультета ИТПРОиТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий

Здоровый образ жизни – это, в первую очередь, систематическое внимание к своей ежедневной жизни, а не только «не курение», «не злоупотребление алкоголем» и т.д. Важное место в создании комфортных условий нашей жизни занимает общение с домашними животными. Поэтому слово «анималотерапия» (от латинского «animal» – животное) – обозначающее использование животных (собак, лошадей, дельфинов, кроликов, кошек, птиц и пр.) и их образов для оказания психотерапевтической помощи, становится не только синонимом лечения, но и ежедневной самопомощи, применяемой многими после рабочего дня, на отдыхе и т.д. Как самостоятельный метод анималотерапия начала приобретать популярность со второй половины XX века. Основателем метода считают канадского детского психиатра Бориса Левинсона, который начал использовать свою собаку в терапевтических сессиях в 1962 году. Основываясь на собственных наблюдениях за общением своих пациентов с собакой, он сделал вывод о том, что животное служит связующим звеном между ним и его пациентами, обеспечивает ребенку чувство безопасности и ускоряет терапевтический процесс. Б. Левинсон обнаружил, что применение анималотерапии оправданно в работе с необщительными, ско-

ванными, замкнутыми детьми, с детьми, страдающими аутизмом, шизофренией, и пришел к выводу, что общение с собакой в качестве основного компонента психотерапии может помочь аутистам начать контактировать с реальностью. Собака – прекрасное «лекарство» против гиподинамии, вызванной малоподвижным образом жизни. Она также удовлетворяет дефицит человека в общении, повышает самооценку хозяина, улучшает его общительность. Прогулки с собакой – прекрасное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда, простудных болезней и даже способ повышения иммунитета. Канистерапия (а именно так называют использование собак в анималотерапии) рекомендуется при неврастении, истерии, психастении и неврозах, хроническом переутомлении. Еще одним методом анималотерапии является фелинотерапия, в основе которой лежит взаимодействие человека с кошками, чьи заслуги в профилактике и лечении многих состояний в последнее время признает не только народная, но и официальная медицина. Интересно, что разные породы кошек «специализируются» на разных заболеваниях. Например, длинношерстные кошки (сибирские, ангорские, персидские, бирманские, норвежские лесные кошки) – отличные психотерапевты и невропатологи, помогают людям, страдающим бессонницей, раздражительностью, депрессией. Персидские кошки способны облегчать боли в суставах и симптомы остеохондроза. А короткошерстные или бесшерстные кошки (сфинксы, сиамские, ориентальные, абиссинские, тонкинские, кораты, египетские мау) обычно лучше других пород лечат болезни желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы (гастриты, колиты, болезни печени и почек, гинекологические проблемы). «Плюшевые» кошки (британские, экзотические короткошерстные, картезианские, шотландские вислоухие, русские голубые, бенгальские) – «специалисты» кардиологического профиля. И практически все кошки оказывают великолепное влияние на детей, которым «помогают» приобрести хороший иммунитет и устойчивую психику.

Животные играют существенную роль в нашей жизни. И если мы будем любить животных так же, как и они нас – честно и бескорыстно, они, несомненно, подарят нам физическое, психологическое и социальное здоровье.

Научный руководитель – д-р мед. наук, профессор Стрикаленко Т.В.

ФУНКЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Вороновская А.А., студентка II курса факультета ТВКПиТ
Одесская национальная академия пищевых технологий**

Ни для кого не секрет, что наука развивается стремительно, но вместе с ней неминуемо прогрессируют и болезни. В наше время все больше и больше появляется новых заболеваний, которые затрагивают людей не только преклонного возраста, а и молодёжь. На сегодняшний день каждый второй подросток имеет такие проблемы со здоровьем, которые раньше заботили исключительно пожилых людей.

На наше здоровье влияет намного больше факторов, чем нам кажется. Длительная работа за компьютером лишает молодых людей красивой осанки; сидячая повседневная работа с документацией, с научной литературой портит зрение, а взамен оставляет сколиоз, застои в сосудах и прочие неприятности.

СПОРТИВНІ ТАНЦІ, ЯК ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Борисова О.В.....	37
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ Валевська Л.О.....	38
АНИМАЛОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Волицкая И.....	39
ФУНКЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Вороновская А.А.....	40
РАЗРАБОТКА СПОСОБА ОЦЕНКИ, ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И СТРЕССЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД Галимова Г.Ф.....	42
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ Голубович І.А.....	43
ВИКОРИСТАННЯ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ДІЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ОНАХТ Гончарук Г.В.....	44
ПРОБЛЕМИ БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ У СФЕРІ ТУРИЗМУ Димань Н.О.....	45
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ХАРЧОВИКІВ Друмова К.І.....	46
ВИКОРИСТАННЯ ПРОСА ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ Калаянова В.В.....	47
ПОЛУЧЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА БИОПОЛИМЕРНЫХ ИММУНОТРОПНЫХ КОМПЛЕКСОВ Капустян А.И., Силенко М.С.....	48
НЕОБХІДНІСТЬ РОЗРОБКИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ І ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ Каржевська О.М.....	50
ОПТИМІЗАЦІЯ РЕЖИМІВ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Карплюк А.М.....	51
МЕДИЧНИЙ ТУРИЗМ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ Карплюк А.М.....	52
ОСНОВНЫЕ РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ Коваленко А.В.....	53