

**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**

#### Список літератури

1. Лукашевич П.Ю., Орленко В.Л., Тронько М.Д. Сучасні підходи до забезпечення цукрознижувальною терапією хворих на цукровий діабет в Україні / Ендокринологія. 2017. № 1. С. 45–50.

2. Паньків В.І. Цукровий діабет: визначення, класифікація, епідеміологія, фактори ризику / Международный эндокринологический журнал. 2013. №7 (55). С. 95–104.

Науковий керівник – канд. техн. наук,  
доцент Калина В. С.

### **СПОРТИВНІ НАПОЇ: «ЗА» ТА «ПРОТИ»**

**Трофімович О.С., студентка III курсу факультету ТВтаТБ  
Одеський національний технологічний університет,  
м. Одеса**

В сучасних умовах для багатьох людей різного віку заняття в спортивних залах та фітнес-клубах є обов'язковим елементом активного способу життя [1]. На сьогоднішній день, хоча вчені і провели багато досліджень щодо користі використання спортивних напоїв, деякі люди все ще мають сумніви щодо них. Чому відати перевагу: спортивним напоям або чистої питної воді?

Наш організм складається переважно з води, у зв'язку з цим споживання звичайної питної води є необхідним для нормального функціонування органів, м'язів, сухожилів, суглобів і мозку, якщо наш організм починає відчувати брак енергії або рідини, то це починає негативно впливати на якість тренування та результату. Для того щоб наситити організм мінералами та відновити водний баланс і були створені спортивні напої [2].

Спортивні напої є одним з важливих елементів заняття спортом, наприклад, їх вживання допомагає знизити вагу або просто підтримувати тіло у формі. Це відбувається завдяки тому що вони задовольняють потребу організму у рідині і насичують його поживними речовинами, які сприяють спалюванню жирів [3].

Звичайно, що для виготовлення спортивних напоїв найпершою і найдоступнішою рідиною є чиста вода, але сама по собі вона не спалює жир, а лише допомагає організму підтримувати водний баланс. Вода, вуглеводи і електроліти є головними складовими спортивних напоїв і саме ці речовини є необхідними для організму людини. Вони забезпечують м'язи енергією.

Вуглеводи в таких напоях представлені у виді цукру, такого як, глюкоза, сахароза і фруктоза. Однак, оскільки їх кількість інколи становить досить великий відсоток від обсягу напою, то такі спортивні напої вживаються рідше ніж ті, в яких рівень цукру значно менший, оскільки такі напої використовують спортсмени, які хочуть виключити зайві калорії і отримувати лише електроліти. Найбільш використовуваними електролітами є солі натрію і калію. В окремих випадках і магнію.

Кількість мінералів і води виділяється з потом, це призводить до зниження витривалості. Вуглеводи накопичуються в м'язових волокнах і печінці, перетворюються на глікоген, а він в свою чергу використовується як основне паливо під час тренувань [2].

Звичайно, поповнювати запаси рідини можна і чистою водою. У цьому випадку відчуття спраги вгамовується із зменшенням концентрації розчинених речовин у плазмі крові, яка, в свою чергу, стимулює сечовиділення. Тому при прийомі чистої води досягається лише короткочасна регідратація організму. Повністю водно-сольовий баланс відновлюється при спільній дії вуглеводів і електролітів [1].

Спортивні напої користуються популярністю як у відвідувачів тренажерних залів так і у професійних спортсменів. Вони дозволяють не тільки забезпечити організм необхідною кількістю вологи, а й забезпечують енергією працюючі м'язи, підтримують та покращують працездатність організму, компенсують втрати рідини при значних фізичних навантаженнях.

#### Література

1. Козонова Ю.А. Функціональні напої для спортсменів / Ю.А. Козонова, Д.Ю. Прущ // Холодильна техніка та технології. – 2014. – №3 (149). – С. 60-63.
2. URL: <http://sayyes.com.ua/ua/sportivnye-napitki-ili-voda-chto-luchshe/>
3. Бойко Е.А. Питание и диета для спортсменов / Е.А. Бойко. – М.: Вече, 2006. – 176 с.

Науковий керівник – канд. хім. наук,  
доцент Ляпіна О.В.

|                                                                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ОБГРУНТУВАННЯ КРИТЕРІЇВ ЕКСПЕРТИЗИ<br>ФУНКЦІОНАЛЬНОГО НАПОЮ НА ОСНОВІ ЕКСТРАКТУ<br>ЗЕЛЕНОГО ЧАЮ З ДОДАННЯМ ВІТАМІНУ С<br>Комарницька Ю.В..... | 90  |
| РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ДЕСЕРТУ<br>Макарова Р., Сидоренко А.....                                                                   | 92  |
| ХАРЧОВІ ДОБАВКИ У ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННІ<br>Нікіфоров С. І.....                                                                                 | 93  |
| ІННОВАЦІЙНІ НАПОЇ ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМОК<br>ОЗДОРОВЧО-ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ<br>Сербіна К.М.....                                            | 95  |
| ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ<br>ТОПІНАМБУРУ<br>Сметанко Б.О.....                                                                       | 96  |
| СПОРТИВНІ НАПОЇ: «ЗА» ТА «ПРОТИ»<br>Трофімович О.С.....                                                                                       | 98  |
| ВИКОРИСТАННЯ ЛІКАРСЬКОЇ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ В<br>ТЕХНОЛОГІЇ СОУСУ ЕМУЛЬСІЙНОГО ТИПУ<br>Устименко І.М., Піпка Р.В.....                          | 100 |
| НОВИЙ ПРЕПАРАТ ХАРЧОВОГО БІЛКА – ПЕРСПЕКТИВИ<br>ВИКОРИСТАННЯ<br>Шаталова Д.М.....                                                             | 101 |
| ЗАСТОСУВАННЯ КЕРОБУ У РЕСТОРАННОМУ<br>ГОСПОДАРСТВІ<br>Ярошенко А.О.....                                                                       | 103 |
| <b>ТЕХНОЛОГІЯ МОЛОКА, ОЛІЙНО-ЖИРОВИХ<br/>ПРОДУКТІВ ТА ІНДУСТРІЇ КРАСИ</b> .....                                                               | 106 |
| ФЕРМЕНТНА ТЕХНОЛОГІЯ БЕЗЛАКТОЗНОГО МОЛОКА<br>Голубенко А.О., Піструй М.Г.....                                                                 | 106 |
| КОРИСНІ НАПОЇ НА МОЛОЧНІЙ СИРОВАТЦІ<br>Губська Ю.О. ....                                                                                      | 108 |