

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

**до 120-річчя Одеського національного
технологічного університету**

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

6 жовтня – 8 жовтня 2022 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 ,
О.О. Коваленко, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,
О.Б. Ткаченко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. біол. наук, доцент
канд. фіз-мат. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Л.В. Іванченкова, Н.А. Добрянська
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
О.Л. Гаркович.
Ю.К. Корнієнко
Л.В. Агунова, О.В. Макарова,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеський національний технологічний університет

Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. Одеса: ОНТУ, 2022. С. 326.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 9 листопада 2022 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

Люди, які ведуть здоровий спосіб життя і регулярно виконують легкі вправи, мають менше шансів отримати хронічні захворювання, такі як діабет, серцево-судинні, рак або психічні захворювання. Крім того, люди, які мають регулярну щоденну фізичну активність, можуть підтримувати свою нормальну вагу порівняно з іншими менш активними людьми. Для підтримки доброго здоров'я дуже важливо поєднувати здорове харчування з фізичною активністю.

Науковий керівник – канд. геогр. наук,
М.Л. Орлова

ОСОБЛИВОСТІ ГРЕЦЬКОЇ КУХНІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я

**Казімірова Д. А., студентки IV курсу факультету ТВ та ТБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Харчові звички людини мають безпосередній вплив на її здоров'я. Від раціону залежить внутрішній та зовнішній стан організму особи. У даній статті розкрито особливості грецької кухні та описано як саме вона впливає на здоров'я людини.

Греція – країна, що має багату історію та культуру. Одним з основних аспектів цієї культури є своєрідна кухня, яка хоч і зазнала змін та впливів, зуміла зберегти традиційні риси та популярність серед грецького народу.

У грецькій кухні наявні кулінарні запозичення з традиційних кухонь інших регіонів та народів. На неї значно вплинула турецька кухня, що пов'язано з тривалим перебуванням Греції у складі Османської імперії. Деякі страви грецької кухні були запозичені з арабської та перської кухонь. Сочевичний суп, фасоладу та інші страви – простежуються з часів існування Стародавньої Греції.

Найбільш характерною рисою грецької кухні є оливкова олія, основним виробником якої є Греція і яка використовується у більшості страв. Широко застосовуються місцеві овочі, у тому числі помідори, баклажани, картопля, зелений перець та цибуля. Також використовується багато трав та спецій, таких як орегано, м'ята, кріп, лаврове листя, базилік, чебрець. Мاستика, яка виробляється на острові Хіос, використовується у різних грецьких десертах. У Греції також виробляються різні види сиру, у тому числі фета, гравієра та манурі.

Важливо зазначити, що Греція має розвинуту винну промисловість. Виноградники покривають більшу частину горбистої

місцевості Греції, і країна стала відома своїм асортиментом вишуканих вин та спиртних напоїв, насамперед, узо – лікером зі смаком анісу, який є національним алкогольним напоєм греків.

Грецька кухня вважається однією з найбільш здорових у світі. Це тому, що раціон греків в основному заснований на фруктах та овочах, цільному зерні, рибі, оливках, оливковій олії, лимоні, а також невеликій кількості сиру та йогурту. Грецька кухня також спирається на свіжі, натуральні, необроблені інгредієнти. Популярним є використання у стравах фермерських продуктів. З погляду приготування їжі, страви найчастіше подаються свіжими, приготованими на грилі або на пару.

Споживання деяких продуктів грецької кухні приносить надзвичайну користь організму людини. Опишемо деякі з них.

У традиційній грецькій кухні використовується багато оливкової олії. Її використовують як заправку для салатів, як маринад для оливок та для інших овочів. Оливкова олія наповнена потужними антиоксидантами та має великий перелік переваг для здоров'я, особливо для серця. Доведено, що оливкова олія знижує кров'яний тиск, захищає погані частки холестерину від окислення і покращує функцію кровоносних судин. Дослідження показують, що споживання оливкової олії, не підвищує ризик збільшення ваги. Помірне споживання може навіть допомогти у її втраті.

Грецький йогурт та сир фета належать до ферментованих продуктів, що робить їх багатими на пробіотики. Вони також слугують додатковим джерелом білків у раціоні, який переважно складається з рослинних продуктів. Автентична грецька фета готується з козячого або овечого молока.

Бобові є гарним джерелом клітковини, фолієвої кислоти та марганцю, а також містять білки, залізо та магній. Нут є одним із найдавніших відомих культивованих бобових, він є ключовим інгредієнтом у багатьох традиційних грецьких стравах.

Однією з корисних особливостей грецької кухні є використання у приготуванні страв лимонного соку. Лимонний сік багатий на вітамін С і допомагає травленню. Лимонний сік містить лимонну кислоту, яка допомагає розщеплювати жири та вуглеводи.

Однією з характерних рис грецької кухні є широке використання різноманітної зелені. У приготуванні пирогів із зелені греки найчастіше використовують фенхель, зелень кульбаби, руколу та цикорій. Поживний склад варіюється між видами; наприклад, більш темна зелень багата каротиноїдами, вітамінами С, магнієм, залізом і кальцієм. Зелень також є джерелом рослинних омега-3 жирних кислот.

Каперси греки зазвичай використовуються як гарнір, який забезпечує пікантний смак страв. Каперси мають антиоксидантні

властивості та часто додаються у якості приправи до грецьких салатів. Вони ферментуються в морській солі, тому мають високий вміст натрію. Для людей, які стежать за споживання солі у своєму раціоні, рекомендується промивати каперси під водою перед використанням.

Отже, грецька кухня є частиною середземноморської кухні, яка сформувалась під впливом різних близькосхідних традицій. Грецька кухня пропонує неймовірно багатий та різноманітний асортимент продуктів та напоїв, які мають не тільки відмінні смакові характеристики, а й надзвичайно корисні для організму людини.

Науковий керівник – канд. геогр. наук
М.Л. Орлова

ІННОВАЦІЙНІ БОРОШНЯНИ ВИРОБИ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

**Кириллова А.А., Федорова Б.І.,
студентки VI курсу факультету ІТХіРГБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Борошняні кондитерські вироби займають значне місце у харчуванні всіх верств населення незалежно від віку та матеріального благополуччя, при цьому чітко проглядається тенденція пріоритетного вибору виробів оздоровчого та функціонального призначення.

В даний час технологічний рівень сучасного виробництва дозволяє розробляти нові види продукції із заздалегідь заданими властивостями та гарантовано високою якістю.

Одним із напрямів удосконалення технології борошняних кондитерських виробів є зниження їхньої енергетичної цінності при одночасному підвищенні їхньої біологічної цінності. Це можливо за рахунок заміни традиційних висококалорійних рецептурних інгредієнтів низькокалорійними нетрадиційними добавками, однією з яких є ріпак, що традиційно використовується для отримання олії та як кормова культура. Насіння ріпаку містить 35-50% жиру, 18-31% білка, добре збалансованого за амінокислотами і 5-7% клітковини. За вмістом жиру та сумою жиру та білка ріпак перевершує сою, не поступається соняшнику та гречиці.

При отриманні безерукової високоолеїнової харчової олії залишається досить високобілкова макуха, що використовується в сільському господарстві. Ріпакова макуха характеризується цінним

ВТОРИННА СИРОВИНА ЯК ДЖЕРЕЛО МІКРОНУТРІСНТІВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Дубина А.А.	64
СПОРТ В ЖИТТІ СУЧАСНОГО МОЛОДОГО УКРАЇНЦЯ Дубина А.А.	65
РОЗРОБЛЕННЯ СПОСОБУ ОТРИМАННЯ КУРКУМІНУ ПІДВИЩЕНОЇ БІОДОСТУПНОСТІ Єршова К.С.	67
ТРАДИЦІЙНА СИСТЕМА ХАРЧУВАННЯ АЛБАНЦІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я Ігнатенко Т.С.	69
ОСОБЛИВОСТІ ГРЕЦЬКОЇ КУХНІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я Казімірова Д.А.	71
ІННОВАЦІЙНІ БОРОШНЯНИ ВИРОБИ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ Кириллова А.А., Федорова Б.І.	73
ВПЛИВ ХІМІЧНОГО СКЛАДУ СИРОВИНИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ВИГОТОВЛЕННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ДЕСЕРТНОЇ СТРАВИ Курдова О.В.	75
НАТУРАЛЬНІ РИБНІ НАПІВФАБРИКАТИ ЯК ПРОДУКТИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Мильнікова К. Д.	77
УДОСКОНАЛЕННЯ НУТРИЄНТНОГО СКЛАДУ БІСКВІТНОГО НАПІВФАБРИКАТУ Нападовська М.С.	78
АЕРОВАНІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРОБНИЦТВА Олійник М.І.	80
ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА РИБНИХ КУЛІНАРНИХ ВИРОБІВ З ДОДАВАННЯМ БАР Санюк А.В.	82