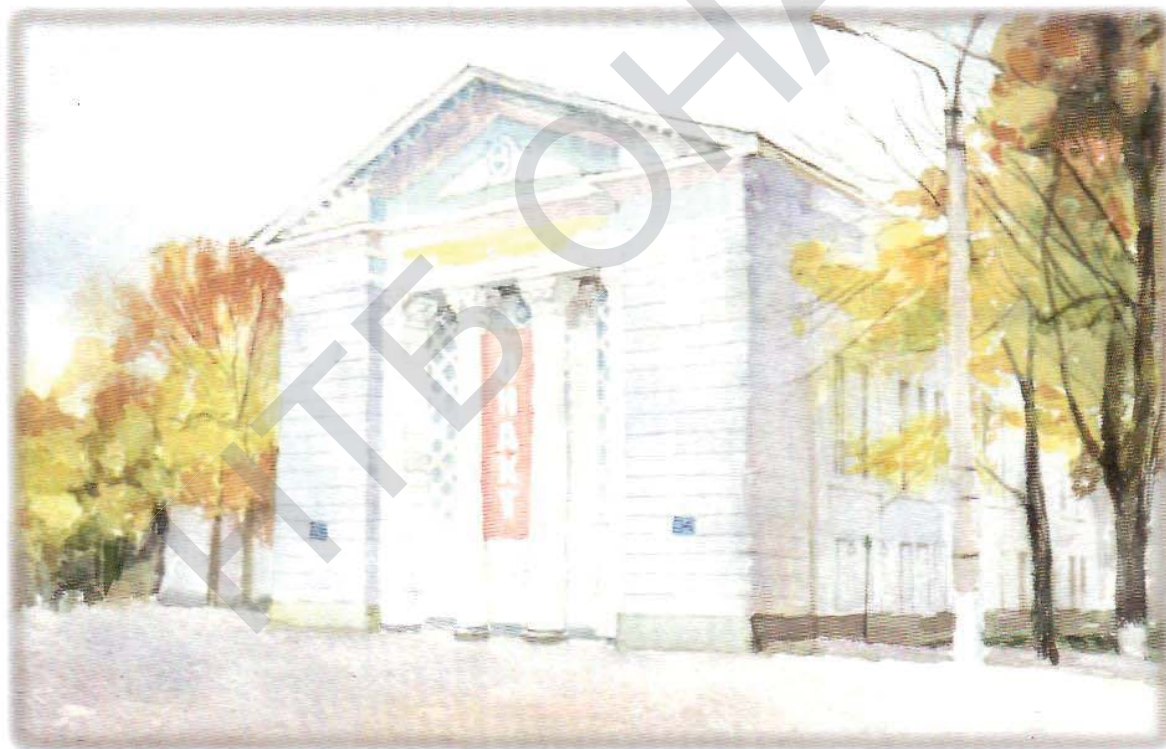


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



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

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:

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

Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко,
О.О. Коваленко,
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

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Бурлака А.А., студентка IV курса факультета ММиЛ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса

Питание – основа здоровья человека. Благодаря правильному и сбалансированному питанию возможно поддержать здоровое состояние тела человека, а также вылечить ряд заболеваний, в первую очередь связанных с желудочно-кишечным трактом. Желудочно-кишечный тракт – один из основных элементов иммунной системы человека. Поэтому любому человеку, особенно молодому, необходимо следить за своим питанием. Правильное питание не может быть периодическим явлением, а должно иметь постоянный характер, стать философией жизни каждого человека и общества в целом.

За последние годы с развитием общества и ускорением жизни стали появляться такие виды продуктов, как «fastfood» и «junkfood».

Первое – еда низшего качества, зачастую жареная и жирная. Примером «быстрой еды» являются такие мировые сети, как McDonald's, BurgerKing, KFC. Данные продукты отличаются тем, что в их состав добавляют значительное количество усилителей вкуса. Популярным является глутамат натрия. Его регулярное использование приводит к нарушению процесса метаболизма, заболеваниям сердца, ухудшению зрения и может вызвать такое серьезное заболевание, как диабет.

Второе – это «junkfood»: различные батончики, шоколадки, чипсы. Тот вид еды, который при регулярном употреблении приносит значительный вред организму. Данные продукты отличаются тем, что в их состав входят низкокачественные жиры, а именно пальмовое масло, которое влияет в первую очередь на сердечно-сосудистую систему, а также сахарозаменители. Аспартам – один из самых популярных видов «псевдосахара». В организме он распадается на аминокислоты и метанол, который в больших количествах является токсичным для организма.

Основными принципами здорового питания являются:

1. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов.
2. Регулярное принятие пищи.
3. Максимально возможное сокращение потребления жирной и жареной пищи, «fast food» и «junk food».
4. Употребление достаточного количества фруктов и овощей.
5. Потребление достаточного количества воды (1,5-2 л воды в сутки).
6. Физическая нагрузка.

Что касается молодежи, то наряду с перечисленными проблемами, есть и проблема с организацией питания. В первую очередь это должно быть недорогое, но при этом пища должна соответствовать принципам здорового питания: каши, супы, мясо, фрукты и овощи. Сегодняшний ритм жизни не дает возможности питаться правильно. Но если мы осознаем, что наше здоровье в наших руках и будем придерживаться определенных правил, то мы сможем отпраздновать наше 100-летие!

Научный руководитель – д-р техн. наук, профессор Мардар М.Р.

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

РОЗРОБЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ БІСКВІТІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ПРОДУКТІВ ПЕРЕРОБКИ ЛЬОНУ Абрамова А.Г.....	124
АНАЛІЗ СКЛАДУ ЗЕРНОВИХ БАТОНЧИКІВ Андрейченко Н.О.....	125
КРІОТЕХНОЛОГІЯ ДЕСЕРІВ СОРБЕТ ІЗ ПРИРОДНИМИ АНТИОКСИДАНТАМИ ДЛЯ КЕЙТЕРІНГОВОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ Андрухова О.С.....	126
ВИКОРИСТАННЯ ЕКСТРАКТУ ХУРМИ У ТЕХНОЛОГІЯХ БЕЗАЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ ЯК АНТИОКСИДАНТУ Баляс Н.В.....	127
РОЗРОБКИ МЕНЮ ВИЇЗНОГО ТЕМАТИЧНОГО БАНКЕТУ «МАСЛЯНИЦЯ» З УРАХУВАННЯМ ВИМОГ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ХАРЧУВАННЯ Біляєва В.А.....	128
ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ Богданова А.О.....	129
ВИКОРИСТАННЯ МОЛОЧНОЇ СИРОВАТКИ ПРИ СТВОРЕННІ НОВИХ ПРОДУКТІВ Болгова Н.В.....	130
ЩОДО МОЖЛИВОСТІ ТА ДОЦІЛЬНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ М'ЯЗОВИХ ШЛУНКІВ ПТИЦІ У РЕЦЕПТУРАХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ Бондар С.В.....	131
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ПИТАННЯ Бурлака А.А.....	132
ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНО-ТЕХНОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЙОДОВМІСНОГО НАПІВФАБРИКАТУ ДЛЯ М'ЯКОГО МОРОЗИВА ТА ЗАМОРОЖЕНИХ ДЕСЕРТІВ Бушуєва К.І.....	133
ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРІГАННЯ ШРОТІВ Валевська Л.О., Андрасович Д.В.....	134
СМУЗИ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ Веремчук С.О.....	135
ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ ТА СТУДЕНТІВ Виноградова Д.С., Попенко В.О.....	136

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.

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

Л.В. Капрельянц

О.М. Кананихіна

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

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969