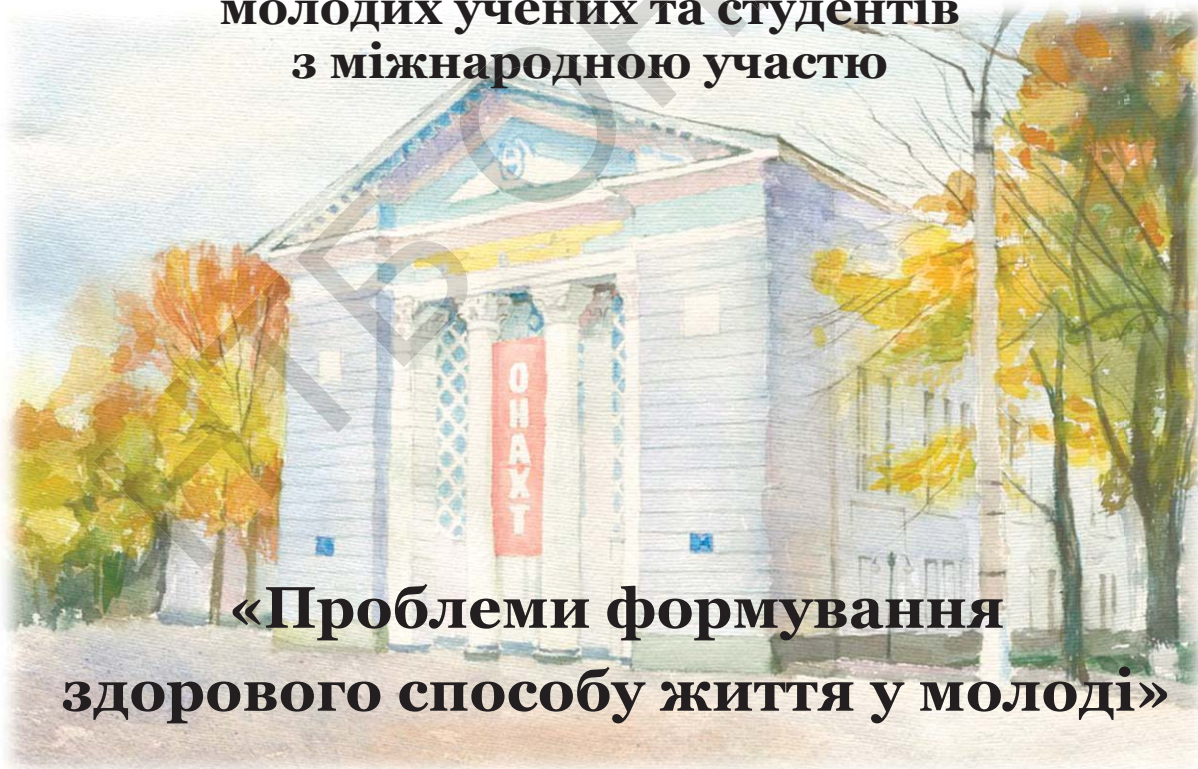


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4 жовтня - 6 жовтня 2018 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

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

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, Л.А. Осипова, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко,

О.О. Коваленко,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

РОЗДІЛ 2 МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ

синтез більш ніж ста різних ферментів, необхідних для нормального розвитку нервової системи. Отже, як наслідок дефіциту йоду – незворотні наслідки у інтелектуальному розвитку дітей, порушенні їх фізичного і статевого розвитку. Основною причиною розвитку йододефіцитних захворювань є недостатня кількість йоду в організмі через низький вміст його в продуктах харчування. Не слід також забувати ще про такі фактори, як погіршення екологічної ситуації, радіаційні, техногенні катастрофи, високі психоемоційні навантаження.

Саме тому в шестидесятих роках в країні почалася масова профілактика дефіциту йоду шляхом йодування солі. Вчені вважали, що використання йодованої солі є найбільш універсальним методом масової профілактики так як вона використовується всіма верствами населення незалежно від статусу. Вміст йоду в солі становив 40 мг на 1 кг, а ціна практично не відрізнялася від вартості нейодованої солі. В дев'ятнадцятому столітті для профілактики йодної недостатності почали використовувати йодорганічні з'єднання. Одним із них став йодоказеїн. У результаті його вживання, з профілактичною метою, спостерігалось достовірне зменшення щитовидної залози. В результаті з'явилися рекомендації лікарів щодо використання йодоказеїну у виробництві харчових продуктів з метою комплексної профілактики йододефіцитних захворювань. Новий підхід до вирішення проблеми йодної недостатності запропонували автори технології біопрепаратів синтетичного походження «Біойод». Це суміш повноцінних сироваткових білків молока з 2,5% ковалентно-пов'язаних з ними атомів йоду. Йод вбудовується в молекулу амінокислоти тирозину або гістидину та проявляє свої біологічні функції. Однак, на думку науковців та лікарів, використання синтезованих джерел йоду може викликати алергійні реакції. Вони, як правило, проявляються не на йод, а на йодозв'язаний білок.

Відомо, що хворобі легше запобігти, ніж її лікувати. Саме тому, одним із методів рішення задачі дефіциту йоду у раціоні людини 21 століття є створення функціональних продуктів харчування з рослинним компонентом, як джерелом йоду, мікро- і макроелементів, харчових волокон.

Науковий керівник – канд. с.-г. наук, доцент Болгова Н.В.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

**Рябчевская В.В., интерн кафедры физической реабилитации,
спортивной медицины, физического воспитания и валеологии
Одесский национальный медицинский университет, г. Одесса**

Актуальность: В современном спорте проблема формирования адекватного питания является одной из главных задач в системе подготовки юных спортсменов. Питание должно полностью обеспечивать потребности организма не только в энергии и всех основных пищевых веществах, но и обязательно — в витаминах, минеральных солях, микроэлементах и пр. Занятия спортом предъявляют организму ребенка повышенные требования. Рациональное питание юных спортсменов в процессе адаптации к условиям постоянных физических нагрузок может играть ключевую роль.

Цель: Выявить оптимальный рацион юных спортсменов, способствующий повышению толерантности к физическим нагрузкам.

Материалы: результаты измерения оптимальных БЖУ, микроэлементов и жидкости для спортсменов детского возраста.

Исследование: в ходе научной работы была проведена антропометрия и расчет суточного рациона 20 спортсменов в возрасте от 12 до 18 лет. Из них 11 мальчиков и 9 девочек. Содержание пищевых веществ в рационе должно быть близким к следующему:

- белки — 14–15%;
- жиры — 25%;
- углеводы — 60–61%.

В абсолютных числах, количество белков, что в среднем составляет 1,2–1,6 г/кг. Из 25% от общей калорийности рациона, 65% должны составлять животные жиры, а 35% - растительные. На тренировочных занятиях количество углеводов составляет 4000–6000 ккал, а в дни соревнований — еще больше. Рекомендуется увеличение кратности приемов пищи до 5–6 раз в день. Во избежание риска развития дегидратации и снижения физической работоспособности спортсменам циклических видов спорта необходимо использовать во время и после тренировки (соревнования) небольшими порциями через 10–15 мин спортивные напитки, содержащие углеводы и электролиты, что более предпочтительно, чем употребление только одной воды.

Закключение: Современные подходы к питанию юных спортсменов, основаны на индивидуальном подборе оптимального рациона. Соотношение основных нутриентов у спортсменов, тренирующихся на выносливость, смещено в пользу углеводов, которые должны покрывать высокие затраты на физическую активность в зависимости от этапа тренировочного процесса и объема нагрузки. Использование жиров и белков в диетах для обеспечения энергетической функции себя не оправдало. Необходимыми компонентами оптимального питания юных спортсменов являются, нутрицевтики с витаминами и минералами, полиненасыщенными жирными кислотами и другими биологически активными веществами, которые следует принимать ограниченно и целенаправленно под контролем врача-специалиста.

Научный руководитель - доктор медицинских наук, профессор Юшковская О.Г.

МОРАЛЬНІ ОСНОВИ ВІДНОСИН ЛІКАРЯ І ПАЦІЄНТА ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ ПРАВА ЛЮДИНИ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Шевченко В. Г., доцент кафедри хірургії № 2, к.мед.н.

Одеський національний медичний університет м. Одеса, Україна

Професійна медична освіта і етичне виховання майбутніх лікарів розвиває почуття власної відповідальності не тільки за професійні дії, але й за моральну поведінку з пацієнтами.

Дотримання високих вимог лікарської етики актуалізується в наш час у зв'язку з тим, що медицина ХХІ століття наповнена інноваційними технологіями та обладнанням, породженими науково-технічними досягненнями. Цей прогрес в

АБОРТ ЯК ПРОБЛЕМА ФІЛОСОФСЬКО-МЕДИЧНОЇ ЕТИКИ	
Шиленко І.	40
РЕЖИМ ДНЯ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Шимечко А.Я.	41
СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА РОЗВИТОК АКТИВНОГО ТУРИЗМУ	
Яготін Р.С.	42

РОЗДІЛ 2 - МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Аббасова Г.А.	45
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	
Бульба П.О., Губський І.С.	46
ВПЛИВ КОНЦЕНТРАТУ ПРИРОДНОГО ПОЛІФЕНОЛЬНОГО КОМПЛЕКСУ З ЧЕРВОНОГО ВИНОГРАДНОГО ВИНА НА ОКСИДАНТНО-АНТИОКСИДАНТНИЙ БАЛАНС СЕРЦЕВОГО М'ЯЗА ЗА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ	
Герцик Д. Ю., Сабадашка М. В.	47
ПРИМЕНЕНИЕ АМАРАНТА В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ	
Иванова Т.А.	48
ВЫСОКОПРОТЕИНОВАЯ ДИЕТА У СПОРТСМЕНОВ	
Мельник Л.И.	49
ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ДЕФЦИТУ ЙОДУ	
Приходько В.П.	50
ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА	
Рябчевская В.В.	51
МОРАЛЬНІ ОСНОВИ ВІДНОСИН ЛІКАРЯ І ПАЦІЄНТА ЯК РЕАЛІЗАЦІЯ ПРАВА ЛЮДИНИ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я	
Шевченко В. Г.	52

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

ТЕХНОЛОГІЯ ХЛІБА, КОНДИТЕРСЬКИХ, МАКАРОННИХ ВИРОБІВ І ХАРЧОКОНЦЕНТРАТІВ

ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА БОРОШНЯНИХ КОНДИТЕРСЬ-

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, доц.
канд. техн. наук, доц. Н.М. Поварова

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848