

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
ПРОМИСЛОВО-ТОРГІВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАВО**



SINCE **Ξ** 1822  
**ШАВО**

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

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



**5-6 листопада 2013 року**

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  
наук, професори:

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,  
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,  
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно

доктор техн. наук., доцент  
доктори наук, ст. наук. співр.  
кандидати наук, доценти

О.Б. Ткаченко  
О.О.Коваленко, Л.А. Осипова  
В.О. Буданов, О.В. Дишкантюк,  
М.М. Зацеркляний, С.В. Котлік,  
С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова

Технічний редактор

Т.С. Лозовська

### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2013. — 273 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 3.09.2013 р., протокол № 1

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

**РОЗДІЛ 2**  
**МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ЖИТТЯ МОЛОДІ**

ф'є-Діксона, де в якості фізичного навантаження використовували 30 присідань за 45с. Даний метод, згідно наказу Міністерства охорони здоров'я України, є основним показником здоров'я школярів і встановлює готовність до занять фізичною культурою та спортом.

Отримані данні показали, що лише 2,2 % – студентів мають відмінні показники, 11,2 % – добрі, 21,8 % мали задовільний результат, 41,7 % – поганий та 23,1 % – дуже поганий.

Для проведення експерименту було сформовано дві групи чоловіча та жіноча. 17 дівчат тричі на тиждень протягом трьох місяців займалася фітнесом, а 13 хлопців - боксом. Аналіз отриманих наприкінці дослідження результатів показав, що регулярні заняття фітнесом та боксом сприяють підвищенню показників та призводять до достовірно значущих змін у розвитку сили (25,6 %) , швидкісно-силових якостей (13,5 %) та витривалості (18,5 %). Рівень розвитку інших якостей свідчить про тенденцію до покращення показників. Найбільш заняття фітнесом вплинули на рівень розвитку гнучкості студенток (18,1 %).

В ході дослідження виявлено, що системний підхід до засобів, методів й змісту занять з фізичного виховання, що базується на оцінці фізичних можливостей організму та їх резерву, позитивно впливає на стан здоров'я та рівень фізичних можливостей студентів.

Отримані дані дозволяють надати рекомендації викладачам, щодо методичної організації та проведення занять, в умовах закладів освіти. Подібні заняття можуть бути використані у позаучбових оздоровчих заняттях зі студентами основної та підготовчої групи.

## **ПРОБЛЕМА НАДМІРНОГО СПОЖИВАННЯ ЦУКРУ**

**Литвин Я.С., студентка V курсу факультету МТМС  
Донецького національного університету економіки і торгівлі  
ім. М. Туган-Барановського, м. Донецьк**

У формуванні здорового способу життя важливу роль відіграє споживання цукру у тій кількості, яка не чинить шкідливого впливу на здоров'я людини.

Рафінований цукор, який отримують в результаті переробки цукрового буряка та очерету вважається одним із найшкідливіших продуктів харчування: він не містить ані мінеральних речовин, ані вітамінів або харчових волокон.

За даними Державної служби статистики України споживання цукру населенням нашої країни майже у два рази перевищує норму добового споживання цукру (включаючи сахарозу, глюкозу і фруктозу), встановлену Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Ця норма складає 10 % від добової енергетичної цінності раціону людини, що становить у середньому не більше 50 грамів на добу для жінок і 60 грамів для чоловіків.

Надмірне споживання цукру призводить до низки серцево-судинних захворювань, розвитку ожиріння, виникнення цукрового діабету, послаблення імунітету, передчасного старіння організму, поганого засвоєння кальцію та вітамінів групи В.

Особливої уваги потребує факт збільшення кількості випадків дитячого ожиріння в усьому світі. Україна не є виключенням у цій тенденції. Поряд із гіподинамією та іншими чинниками цьому сприяє надмірне споживання цукру. Слід зазначити, що у червні 2013 року членами Американської медичної асоціації ожиріння офіційно було ви-

знано хворобою, яка має негативні наслідки та потребує спеціальних лікувальних заходів. До цього часу ожиріння вважалось лише фізіологічною особливістю організму.

Надмірному споживанню цукру сприяє не лише широкий асортимент кондитерських виробів та солодких газованих напоїв. Сучасний ринок молочних продуктів також насичений товарами із додаванням цукру, адже введення його у рецептуру кисломолочного виробу покращує смакові властивості кінцевого продукту. А це, у свою чергу, приваблює споживача і підвищує рівень попиту на такий продукт, що вигідно виробникам. Часто цукор присутній і у товарах, які виробник позиціонує як продукт для людей, що ведуть здоровий спосіб життя, притому, що кількість цього рецептурного компонента на упаковці не вказується, тому споживач не має змоги проконтролювати цей показник. Крім того, такі вироби із кисломолочного сиру протипоказані людям, хворим на цукровий діабет.

Альтернативним рішенням не тільки для людей, хворих на цукровий діабет, а і для тих, хто є прибічником здорового способу життя, можуть стати вироби із кисломолочного сиру із додаванням стевії замість цукру.

З наукових даних, що наразі відомі, впливає, що стевія – найкращий замінник цукру, вживання якого переноситься організмом без негативних наслідків для організму. Крім того, стевія допомагає нормалізувати жировий та вуглеводний обмін в організмі, вивести тяжкі метали, прискорити обмін речовин, знизити рівень холестерину в крові тощо. Крім того, її використання здешевлює собівартість виробів.

Тому можна сказати, що заміна цукру стевією при виробництві продуктів із кисломолочного сиру має низку переваг для споживачів і є доцільним для виробників.

Науковий керівник – д-р. екон. наук, професор Малигіна В.Д.

## **ОБГРУНТУВАННЯ ТЕРМІНУ ЗБЕРІГАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРОДУКТУ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ**

**Варфоломєєва О.А., студентка V курсу, факультету ХТ  
Луганський національний аграрний університет, м. Луганськ**

Спортивне харчування – це особлива група харчових продуктів, що випускається, переважно, для людей, ведучих активний спосіб життя, що займаються спортом і фітнесом. Прийом спортивного харчування направлений, в першу чергу, на поліпшення спортивних результатів, підвищення сили і витривалості, зміцнення здоров'я, збільшення об'єму м'язів, нормалізацію обміну речовин, досягнення оптимальної маси тіла, і, в цілому, на збільшення якості і тривалості життя. У Росії і Україні спортивне живлення відносять до біологічно активних добавок. Спортивне живлення розробляється і виготовляється на основі наукових досліджень в різних областях, наприклад, в таких як фізіологія і дієтологія і, найчастіше, є ретельно підібраними по складу концентрованими сумішами основних харчових елементів, спеціально оброблених для найкращого засвоєння організмом людини.

З кожним роком збільшуються вимоги до підготовки спортсменів у зв'язку із стрімким зростанням результатів в світовому спорті. У сучасній системі спортивної підготовки живлення розглядається як один з головних чинників, які обумовлює високу результативність спортсменів. Це вимагає нового підходу до організації живлення спортсменів, здатного не лише компенсувати в адекватній кількості вміст витрачених

ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ВЖИВАННЯ ПИТНОЇ ВОДИ, ЗАБРУДНЕНОЇ НІТРАТ-ІОНАМИ Малюченко Ю.С.....	55
ОГЛЯД РИНКУ ПРЕПАРАТІВ ДЛЯ БОРОТЬБИ ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ Сєногонова Г.І.....	56
НАПИТКИ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ В ПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ Крукович О.В.....	57
ПРОСТОРОВО-ТЕРИТОРІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗАХВОРЮВАНOSTI НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ Ярьоменко С.Г.....	58
РЕАКЦІЇ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА У ДІТЕЙ ІЗ ХРОНІЧНИМ ГАСТРИТОМ Ласюк К.В.....	59
ВЕГЕТАРІАНСТВО В СИСТЕМІ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Бондаренко О.М.....	60
ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ Валевська Л.О.....	61
СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ Лисицина Ю.В.....	62
СТАБИЛЬНОСТЬ ИММОБИЛИЗОВАННЫХ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ФЕРМЕНТОВ ПО ОТНОШЕНИЮ К ИОНАМ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ Силенко М.С.....	63
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ Яготін Р.С.....	64
ПРОБЛЕМА НАДМІРНОГО СПОЖИВАННЯ ЦУКРУ Литвин Я.С.....	65
ОБГРУНТУВАННЯ ТЕРМІНУ ЗБЕРІГАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРОДУКТУ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ Варфоломєєва О.А.....	66
ПРОБЛЕМЫ КАЧЕСТВА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Оганезова К.В.....	67
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ Потамошнєва О.М., Сінопальнікова Н.М., Туренко Н.М.....	68
РОЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ СПОЖИВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ Каркачова Н.К.....	70

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**VI Всеукраїнської науково-практичної конференції**  
**молодих учених та студентів**  
**з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового способу життя у молоді»**  
**5-6 листопада 2013 року**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров  
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц  
канд. техн. наук, доц. О.М. Кананихіна  
Технічний редактор Т.С. Лозовська

Підписано до друку 03.09.2013 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848