

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**30 вересня - 2 жовтня 2016 року**

**м. Одеса**

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

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

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

**30 вересня - 2 жовтня 2016 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна  
Н.М. Поварова

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук,  
професори:

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,

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

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Л.В. Іванченкова

**Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2016. — 296 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 1 листопада 2016 р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

**РОЗДІЛ 5**  
**ВОДА ТА СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ**  
**ЕКОЛОГІЇ ВОДИ**

## ВОДА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

**Шморгун Е.Г., Янковая А.Г., магистры 2 курса факультета ТВиТБ  
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Всеобщая мода на похудение заставляет людей прибегать к опасным методам уменьшения веса. Постоянно появляются новые диеты, опасные для здоровья. Наиболее быстродействующими, популярными и доступными являются жиросжигатели.

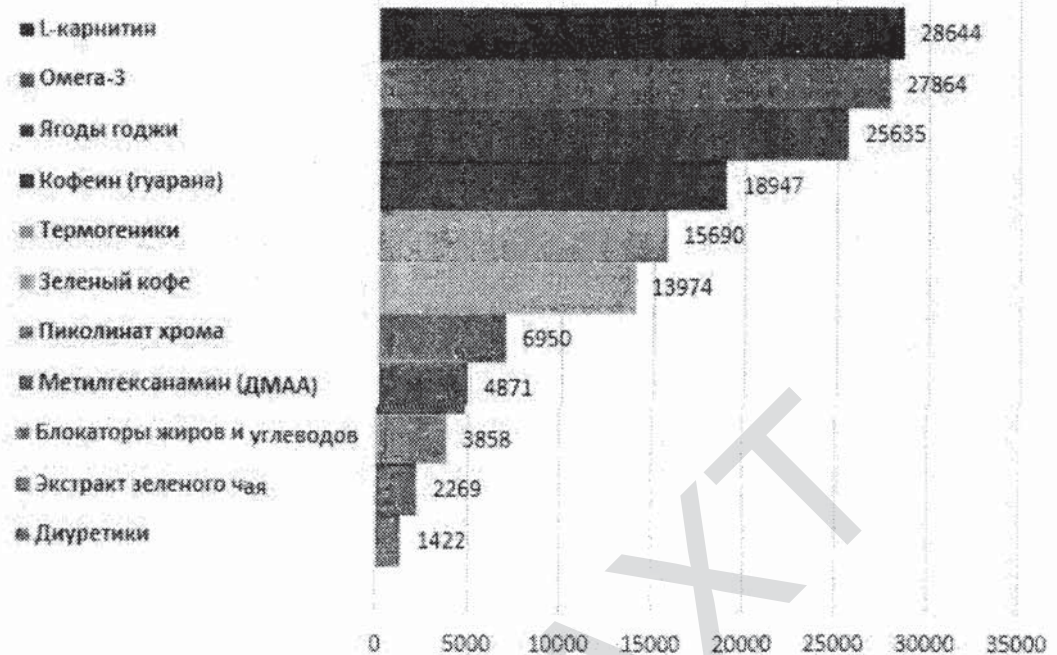
Жиросжигатели — это вид спортивного питания или специальные препараты, которые созданы для редукции лишних жировых отложений. Способствуют снижению массы тела, делают мышцы более рельефными.

Основные механизмы действия жиросжигателей: стимуляция обмена веществ в организме, подавление аппетита, снижение всасывания жиров и углеводов из пищеварительного тракта, блокирование синтеза жира в жировой ткани и выведение лишней жидкости, ускоряют расщепление жировых молекул и превращают жир в свободную энергию, увеличивая ее расход. Скорость основного обмена поднимается на 10 %.

Проблемой стала доступность покупки и нерациональное использование препарата без рекомендации врача. Побочные эффекты от применения: тахикардия, повышение артериального давления, нервное возбуждение и раздражительность, повышенное потоотделение и дрожь, бессонница, нарушение пищеварения, тошнота, изжога. Курс должен составлять не более чем 2 месяца. Если же продолжать принимать систематически, тогда у организма может возникнуть зависимость от данного препарата и в случае резкого прекращения их приема, организм может стремительно набирать вес, так как полностью самостоятельно он уже не может регулировать обмен веществ и синтез жиров.

Существует безопасная альтернатива — вода для похудения. Вода — важнейший элемент в нашем организме. Человек состоит из воды на 2/3. Она есть даже в костях (до 28 %), в мышцах, в жировой ткани, в соединительной, в коже и даже в зубной эмали. Без нее невозможны обменные процессы, например, энергетические. То есть чем больше жидкости мы пьем, тем быстрее наш метаболизм. Жидкость, заполняющая желудок, создает иллюзию сытости, и человеку хочется есть меньше. Вы выпиваете необходимое количество напитка не после, а до еды — и получаете ощущение уже наполненного желудка.

Чем больше мы пьем, тем больше мочи выделяют почки и больше возможностей для удаления метаболитов жизнедеятельности. Вода является лучшим натуральным мочегонным средством. У женщины мочевого пузыря более чувствителен и меньшего размера, чем у мужчин, поэтому многие из них избегают пить воду в больших количествах, не имея возможности постоянно ходить в туалет. Неразборчивость в питании и неправильные диеты приводят к тому, что почки работают не интенсивно. Поэтому, чтобы восстановить нормальное функционирование выделительных органов, человеку с ожирением, необходимо пить много воды.



**Рис.1 – Популярність добавок для похудіння за 2015 рік (по результатам статистическої обробки покупок в Інтернет магазині)**

Більшість дієт некорисні в боротьбі з целюлітом, однак білкова дієта в поєднанні з зменшенням споживання солі і питтям слабомінералізованої води призводить не тільки до втрати ваги, а також до помірного, але дійсного скорочення целюліта в найбільш проблемних ділянках жіночого тіла: бедрах і ягодицях.

Існує ряд доказів, що вживання води до або в час їди може сприяти втраті ваги в поєднанні з малокалорійною дієтою:

- ✓ Ісследование, проведене в 2010 г. показало, що люди, які пили дві чашки (500 мл) води прямо перед їдою з'їдали на 75 – 90 ккал менше в час прийому їжі.

- ✓ В 2013 році дослідження, проведене з людьми в віці 18-23 років, показало, що коли досліджуваному давали 500 мл води 3 рази в день впродовж 8 тижнів, вони втрачали вагу.

Одне дослідження показало, що вживання 500 мл води збільшувало швидкість метаболізму на 30% після 30-40 хв з загальним термогенним відкликом в 100 кДж (95 ккал). Около 40% термогенного ефекту відбувається від нагрівання води від 22 до 37°C. Однак більш пізніше дослідження в 2006 році встановило, що прийом приблизно 500 мл холодної води 3°C викликало збільшення витрати енергії тільки на 4,5% за 60 хв.

Найбільш оптимальні результати в поєднанні з чисто білковою дієтою дає вода, так як вона володіє м'яким сечогонним і слабительним.

Сторонники фільтрованої водопровідної води можуть спокійно пити її, так як суть пиття заключається в споживанні саме того кількості води, яке могло б здатися активувати роботу нирок.

Вода притормаживает наступление чувства голода между приемами пищи, например, в наиболее опасное время суток — между 17:00 и 20:00. Большого стакана любого напитка часто бывает достаточно, чтобы смягчить чувство голода.

Водная диета – всё предельно просто. Но эта диета противопоказана людям с больными почками.

До завтрака выпейте один стакан чистой воды, до обеда – два стакана, до ужина – три стакана. При этом сократите количество соли.

Научный руководитель – д-р техн. наук,  
ст. науч. сотр. Коваленко Е.А.

НТБ ОНАХТ

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОДЫ ДЛЯ ПИВОВАРЕНИЯ Дегтярь М.В.....	200
ТИПИ СТІЧНИХ ВОД ОЛІЙНО-ЖИРОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ Дубовик Н.І .....	201
КОНТРОЛЬ ЯКОСТІ ВОДИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ДЖЕРЕЛ ВОДОПОСТАЧАННЯ Ємонакова О.О .....	202
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИЛУЧЕННЯ НІТРОГЕНВМІСНИХ СПОЛУК ІЗ ВОДИ, ОТРИМАНОЇ З ПОВІТРЯ, НА БІОФІЛЬТРАХ Кормош К.Ю.....	203
ПРОБЛЕМА ЗАБРУДНЕННЯ ПИТНИХ ВОД ЛІКАРСЬКИМИ ПРЕПАРАТАМИ Куцолабська М.В.....	204
ВПЛИВ СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА НА СТАН ПІДЗЕМНИХ ВОД В УКРАЇНІ Манова Ю.О .....	205
ВОДА И СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ ВОДЫ Мусич Е.А .....	206
АНТИБИОТИКИ В ВОДНІЙ ЕКОСИСТЕМІ Новосельцева В.В .....	207
ВПЛИВ ФІЗИКО – ХІМІЧНОГО СКЛАДУ ВОДИ НА ПРОЦЕС ЗАМОЧУВАННЯ ЗЕРНА Новосельцева В.В .....	208
ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ПРИРОДНИХ ВОД УКРАЇНИ Римарева А.Є .....	209
ФІЛЬТРАЦІЯ ВОДИ ПРИРОДНИМИ МІНЕРАЛАМИ ДЛЯ НАПОЇВ Самченко І., Тарасюк Л., Сівер Т.....	210
ВОДА І ЕКОЛОГІЯ Скліфос Г.В.....	212
ВОДА ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ Слепцова В.В .....	213
ВПЛИВ ЯКОСТІ ВОДИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Слепцова В.В .....	214
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ Степаненко А.Ю .....	215
ЗАГРЯЗНЕНІЕ ПРИРОДНЫХ ВОД РАДИОАКТИВНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ Трандасир С.И .....	216
ВОДА ДЛЯ ПОХУДЕНІЯ Шморгун Е.Г., Янковая А.Г .....	217

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**30 вересня - 2 жовтня 2016 р.**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Б.В. Єгоров

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

О.М. Кананихіна

канд. техн. наук, доц.

Н.М. Поварова

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

Підписано до друку 4. 11. 2016 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 34,41 Наклад 100 прим. Замовлення 3958

---

Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів з міжнародною участю  
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 30 вересня -2 жовтня 2016 р 295

Віддруковано в друкарні видавництва «ВМВ»

м. Одеса, пр. Добровольського, 82-а тел.: 751-14-87