

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



SINCE **Ξ** 1822  
**SHABO**

## **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:

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

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,  
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,  
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно  
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 1**  
**ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ**  
**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

## **ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Примачик Є.А., студентка IV курсу факультету ХЕТОП  
Національний університет харчових технологій, м. Київ**

У філософському розумінні спосіб життя – це характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

У наш час невпинно зростає питома вага захворювань, пов'язаних із порушеннями в харчуванні. Низька якість продуктів спричинена недотриманням технологій їх виробництва і зберігання, застосуванням мінеральних добрив, великих доз консервантів, хімічних барвників, синтетичних домішок тощо. Давня мудрість говорить: людина ризикє собі могилу ложкою. Від того, що вона їсть, коли і скільки, прямо залежить стан здоров'я.

Дослідження нутріціологів свідчать про те, що в сучасному суспільстві одне лише традиційне харчування неминуче призводить до тих чи інших видів харчової недостатності. Причини цього загальновідомі – дефіцит білків, нестача вітамінів та інших есенціальних мікронутрієнтів, вживання рафінованої їжі, широке використання різноманітних харчових добавок, що не мають біологічної цінності. Тому проблема поліпшення структури харчування, якості та безпеки харчових продуктів є однією із найважливіших як у межах однієї країни, так і планети в цілому.

Сьогодні харчовий раціон населення розвинених країн характеризується загальним зниженням енергетичної цінності добового набору продуктів. В його забезпеченості провідна роль належить білоковмісним продуктам тваринного походження, таким як м'ясо, риба, яйця. В економічно розвинених країнах склалася переважно білкова структура споживання харчових продуктів, у населення України в складі харчового раціону домінують вуглеводні компоненти.

Одноманітне жиру-вуглеводне харчування більшої частини населення зумовило збільшення маси тіла у 30 % жінок, 15 % чоловіків та 10 % дітей. Параметри національного здоров'я вимагають системно-комплексного програмного підходу до вирішення проблеми харчування населення. Пошук альтернативних шляхів розв'язання цього надзвичайно важливого завдання привів учених і практиків до ідеї про необхідність розроблення та реалізації нових, значно досконаліших технологій виробництва харчових продуктів, а також продукції ресторанного господарства, адекватних за компонентним складом потребам сучасної людини. Це комбіновані продукти оздоровчого, профілактичного, функціонального призначення.

Оздоровче, функціональне харчування – це таке харчування, що сприяє нормальному росту і розвитку людини, збереженню і підтриманню її здоров'я на належному рівні. На сьогодні багато людей замислюються над необхідністю здорового харчування, проте ще більша кількість не усвідомлюють що і скільки вони їдять. Через незнання навіть при правильному режимі харчування на сьогоднішньому етапі людина не отримує тих есенціальних речовин які необхідні для повноцінного розвитку організму. Тому саме харчова індустрія сьогодні перетворюється на важливу складову охорони здо-

ров'я й посідає важливе місце у сфері інтелектуальної та виробничої діяльності людини.

Науковий керівник – канд. хім. наук, доцент Стеценко Н.О.

## **ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ СЕРЕД МОЛОДІ**

**Нестеренко А.С., студентка III курсу відділення «Сестринська справа»  
Харківський базовий медичний коледж № 1, м. Харків**

Сьогодні стиль життя сучасної людини призводить до того, що харчуємося ми достатньо поживно та багато, споживаючи продукти з підвищеним вмістом вуглеводів та жирів, самі не помічаючи цього. Більшість людей поділяється на дві категорії щодо фізичного навантаження: ті, у кого воно велике та надвелике, та ті, у кого воно обмежене, тобто ведуть малорухомий спосіб життя. Ми їздимо на автішках та громадському транспорті, займаємося сидячою роботою, багато часу проводимо за комп'ютером, мало ходимо пішки, ігноруємо заняття фізичними вправами. А між тим усім відомо зі школи, що енергійний обмін живих організмів підкоряється першому закону термодинаміки – закон збереження енергії: «енергія не з'являється і не зникає, кожного разу, коли енергія використовується для виконання роботи, або переходить з однієї форми в іншу, загальна кількість енергії залишається сталою». Низька фізична активність може сприяти виконанню ожиріння, хоча б тому, що на фізичну активність витрачається енергія. Надлишок спожита з їжею енергія повинна або розсіятись у вигляді тепла, або відкладатись у вигляді жиру.

За даними ВОЗ на земній кулі – 1,7 мільярда людей страждають від зайвої ваги. В усьому розвиненому світі проблем з ожирінням немає тільки в одній країні – Японії, де 15 % зайвої ваги дозволяють собі лише 2 % населення. Це в 9 разів менше ніж в Україні, і в 20 разів менше, ніж в Америці. Кожний третій українець страждає ожирінням.

Враховуючи актуальність проблеми, члени науково-пошукової групи з анатомії, фізіології та патології провели дослідження серед студентів другого курсу всіх спеціальностей Харківського базового медичного коледжу № 1.

Мета роботи: скласти уяву про харчовий раціон студентів; виявити наявність зв'язку між якістю харчування та захворюваністю; поглибити та систематизувати знання студентів з теми «Обмін речовин та енергії» дисциплін «Анатомія людини» та «Фізіологія»; дослідити харчовий раціон студентів; дослідити негативні фактори, що впливають на стан здоров'я студентської молоді; вдосконалити вміння студентів коледжу користуватись науковою літературою; довести до студентської молоді значення збалансованого харчування та розвинути у майбутніх молодших медичних спеціалістів вміння проводити пропаганду здорового харчування серед пацієнтів.

Метод дослідження: був використаний метод анонімного опитування, який включав 12 питань з подальшою статистичною обробкою в межах дозволеної похибки.

Результати дослідження виявили, що 50 % студентів намагаються дотримуватись режиму харчування, 8 % – вважають це непотрібним, 48 % підлітків – знаходяться під лікарським спостереженням у таких спеціалістів як гастроентеролог, кардіолог, невропатолог, ендокринолог, імунолог, ортодонт, тобто відмічається високий процент за-

## З М І С Т

### РОЗДІЛ 1 – ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

|                                                                                                                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A PROMOTION TO A HEALTHY LIFESTYLE MONITORING OF STUDENTS PHYSICAL EFFICIENCY (BEEP-TEST)<br>Nestorova D., Zadarko E., Karaslavova E., Koleva T..... | 4  |
| PHYSICAL EDUCATION IN AID OF HEALTH EDUCATION USING THE TEST «SF-36» AS A MONITORING OF THE HEALTHY CONDITION OF STUDENTS<br>Nestorova D., Koleva T.....                             | 5  |
| ЗНАЧЕННЯ ІГРОТЕРАПІЇ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ<br>Лупаренко С.Є.....                                                                                                               | 6  |
| ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ<br>Онищук С.О.....                                                                                                            | 7  |
| ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я<br>Шевченко А.О.....                                                                                                                            | 9  |
| ВПЛИВ КОЛЬОРУ ТА МУЗИКИ НА НАСТРІЙ І СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ<br>Пендюк М.Ю.....                                                                                                         | 10 |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ДЛЯ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ<br>Гончаренко А.П.....                                                                              | 11 |
| ОСНОВНІ ЧИННИКИ ПОГІРШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ<br>Кравчук О.С.....                                                                                                                 | 12 |
| ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СТАРТ ДЛЯ КАР'ЄРИ МЕНЕДЖЕРА<br>Скрипніченко В.О.....                                                                                                        | 13 |
| ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА<br>Проваторова С.И.....                                                                                          | 14 |
| ДЕРЖАВНА ПІДТРИМКА ТА ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ<br>Павленко О.П.....                                                                                                 | 15 |
| ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ<br>Примачик Є.А.....                                                                                                          | 17 |
| ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ СЕРЕД МОЛОДІ<br>Нестеренко А.С.....                                                                                                                             | 18 |
| ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ ЗДОРОВ'Я І УСПЕХА МОЛОДЕЖІ<br>Гаевская Н.В., Билук Е.В.....                                                                                             | 19 |
| СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ<br>Кіщенко А.....                                                                                                 | 20 |

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