

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

**до 120-річчя Одеського національного  
технологічного університету**

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

**6 жовтня – 8 жовтня 2022 року**

**м. Одеса**

УДК 663 / 664

Головний редактор,  
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,  
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, Я.Г. Верхівкер ,  
О.О. Коваленко, Л.М. Тележенко,  
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,  
О.Б. Ткаченко

доктори екон. наук, професори  
доктор техн. наук, доцент  
канд. істор. наук, доцент  
канд. біол. наук, доцент  
канд. фіз-мат. наук, доцент  
канд. техн. наук, доценти

Л.В. Іванченкова, Н.А. Добрянська  
А.В. Макаринська  
А.О. Соловей  
О.Л. Гаркович.  
Ю.К. Корнієнко  
Л.В. Агунова, О.В. Макарова,  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,  
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

**Одеський національний технологічний університет**

Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. Одеса: ОНТУ, 2022. С. 326.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради  
від 9 листопада 2022 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

## СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Холопченко М.О., студентка III курсу факультету ІТХіРГБ  
Одеський національний технологічний університет,  
м. Одеса

Проблеми здорового способу життя серед молоді не втрачають своєї актуальності. Потрібно повне усвідомлення, що здоровий спосіб життя необхідний для кожної людини, а особливо для студентської молоді. Без стану повного фізичного, психологічного, духовного та соціального благополуччя неможливо успішно навчатися, займатися написанням наукових робіт, приймати участь у науково-дослідних конференціях, виставках, симпозіумах тощо. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне – дарує спокій та чудовий настрій. Їх можна сформувавши тільки шляхом отримання знань і постійної роботи над собою. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль, мати велику мотивацію та силу волі, адже стан здоров'я людини залежить на 20 % від спадковості, на 10 % – від рівня розвитку медицини, на 20 % – від стану довкілля, на 50 % – від способу життя.

Основними складовими здорового способу життя є: раціональне харчування, фізична активність і загартовування, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюнокуріння), позитивні емоції, інтелектуальний розвиток, режим праці та відпочинку, самоконтроль за станом здоров'я.

Важливе значення у формуванні здорового способу життя відведене саме раціональному харчуванню, що передбачає насичення організму необхідною кількістю вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, водою, що мають поліпшувати стан здоров'я та підтримувати масу тіла на оптимальному рівні. Окрім цього, необхідною умовою гарного самопочуття та здоров'я людини є відсутність шкідливих звичок.

В рамках Міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» / «Health Behaviour School-aged Children» (HBSC) на рівні навчального закладу пропонується низка заходів: забезпечення максимального доступу до продуктів здорового харчування; обмеження або заборона продажу продуктів з низькою харчовою цінністю, «фаст-фудів»; створювання умов для комфортного прийому їжі й дотримання режиму харчування учнями та студентами; при приготуванні їжі використання виключно йодованої солі; сприяння покращенню знань про здорове харчування як серед учнівської молоді, так і серед працівників навчального закладу; формування в учнів/студентів здорової харчової поведінки, уміння

зробити правильний вибір самостійно на основі інформації про склад продукту.

Не менш важливими є й рухова активність та регулярні фізичні навантаження, спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку. Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність людини. Для цього потрібно цілеспрямовано виконувати доступні кожному студенту форми фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, біг «підтющем»), заняття рухомими видами спорту, танцями, а також виконанням гімнастичних вправ).

Фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молоді людини в сучасному суспільстві, будучи важливим засобом його всебічного розвитку. Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної гуманітарної дисципліни, але і як засіб направленої розвитку цілісної особи. Фахівці вважають, що нормою рухової активності студентів є 8-10 годинний обсяг фізичної активності на тиждень. Таке фізичне навантаження запобігає фізичній деградації студентської молоді.

Дотримання таких простих правил та звичок допоможе значно покращити якість життя молоді, зробити його більш наповненим та яскравим. Тому слід розповсюджувати дану інформацію у маси та робити кроки до вирішення даної проблеми.

Наук. керівник - канд. тех. наук,  
Доцент Атанасова В.В.

## **ФУНКЦІЇ ХАРЧОВИХ КИСЛОТ У ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ**

**Циганкова С.В., Мельниченко О.С.**  
студентки IV курсу факультету ТВіТБ  
**Одеський національний технологічний університет,**  
м. Одеса

Харчові кислоти є різноманітними за своїми властивостями групою речовин органічної та неорганічної природи. Склад і особливості хімічної будови харчових кислот різні та залежать від специфіки харчового об'єкту, а також природи кислотоутворення.

У більшості рослинних об'єктів виявлені нелеткі моно- та трикарбонові кислоти, насичені та ненасичені, зокрема гідрокси- та оксикислоти.

НЕБЕЗПЕЧНІ ЧИННИКИ ВИРОБНИЦТВА ПШЕНИЧНОГО ГЛЮКОЗНОГО СИРОПУ Сиротюк О.О. ....	85
ТЕОРІЯ ТЕПЛОВОЇ ОБРОБКИ ОВОЧІВ ЗІ ЗБЕРЕЖЕННЯМ ВІТАМІНУ «С» Турчин Є.К. ....	87
ПАСТИ З ГОРІХІВ ТА НАСІННЯ – ЦІННЕ ДЖЕРЕЛО КОРИСНИХ РЕЧОВИН Хомка А.В. ....	89
СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Холопченко М.О. ....	91
ФУНКЦІЇ ХАРЧОВИХ КИСЛОТ У ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ Циганкова С.В., Мельниченко О.С. ....	92
КОРИСНА ТА СМАЧНА ЯПОНІЯ Чайка Д.С. ....	94
<b>ТЕХНОЛОГІЯ МОЛОКА, ОЛІЙНО-ЖИРОВИХ ПРОДУКТІВ ТА ІНДУСТРІЇ КРАСИ</b> .....	96
РОЗРОБКА СИРКОВОГО ДЕСЕРТУ НА ОСНОВІ БІФІДО-СИРУ КИСЛОЛОЧНОГО З ДОДАВАННЯМ НАСІННЯ ЧІА Гуляєва А.Ю. ....	96
ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНИХ ПАРАМЕТРІВ ПРОЦЕСУ ФЕРМЕНТОЛІЗУ БІЛКІВ У КСБ-УФ-65 Дідух Е.Г. ....	99
РОЗРОБЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ФЕРМЕНТОВАНИХ СИРОВАТКОВИХ НАПОЇВ Іленчук Є.О. ....	100
ОТРИМАННЯ ОЛІЇ З ГОРІХІВ МЕТОДОМ ГІДРАВЛІЧНОГО ПРЕСУВАННЯ Радіонов А.В. ....	102
ФЕРМЕНТОВАНІ БІФІДО-НАПОЇ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ ІЗ МОЛОКА КОРІВ УКРАЇНСЬКОЇ ЧОРНО-РЯБОЇ МОЛОЧНОЇ ПОРОДИ Ткаченко Н.А. ....	104