

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**29 вересня - 1 жовтня 2017 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:

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. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

**Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2017. —366 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 7 листопада 2017р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

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

## **ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ**

## ОЛІЇ РОСЛИННІ З НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИРОВИНИ, ЯК ПЕРСПЕКТИВНЕ ДЖЕРЕЛО ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ІНГРЕДІЄНТІВ

Кобець О.С., Верещак І.О., Доценко В.Ф.  
Національний університет харчових технологій  
м. Київ, Україна

Стан здоров'я людини значною мірою залежить від характеру її харчування. Впродовж останніх років спостерігається зниження в раціоні частки продуктів з вмістом поліненасичених жирних кислот та жиророзчинних вітамінів. Споживання борошнених кондитерських виробів (БКВ), які характеризуються низькою харчовою і біологічною цінністю, знаходиться на стабільному рівні. Через це постає проблема підвищення вмісту в них есенціальних інгредієнтів.

Рослинні олії володіють властивостями, які роблять їх споживання набагато ціннішим за використання тваринних жирів. До їх складу входять цінні для організму речовини: ПНЖК, жиророзчинні вітаміни Е, D, К, провітамін А, фосфоліпіди, стероли. Ці біоактивні компоненти, як показують дослідження і практика, значно покращують якість життя сучасної людини, усуваючи наслідки впливу несприятливого середовища і неправильного харчування. Перевага рослинних олій над тваринними жирами полягає в тому, що ненасичені жирні кислоти, легко засвоюються організмом і не відкладаються на стінках судин.

Постійна нестача ПНЖК стає причиною розвитку ряду захворювань (судинних, печінки, суглобів та нервової системи). Їх роль важко переоцінити, вони знижують рівень холестерину в крові і перешкоджають розвитку атеросклерозу, знижують артеріальний тиск і сприяють розрідженню крові, запобігають утворенню тромбів, також позитивно впливають на роботу мозку, покращують розумову діяльність, нормалізують жировий обмін в організмі, сприяють поліпшенню пам'яті та зору.

Відповідно до рекомендацій Інституту харчування оптимум співвідношення ПНЖК  $\omega$ -6: $\omega$ -3 в раціоні здорової людини становить (9..10):1, це пов'язано з тим, що при одночасному надходженні в організм виникають конкурентні взаємини в метаболізмі цих кислот, що впливає на синтез арахідонової кислоти. У випадках патології ліпідного обміну рекомендоване співвідношення ПНЖК  $\omega$ -6: $\omega$ -3 - 5:1 і навіть 3:1. Для людей літнього віку вміст лінолевої кислоти повинен складати біля 40% і ліноленової – 4%, співвідношення ПНЖК до НЖК – 2:1. Аналіз же результатів моніторингу фактичного харчування населення свідчить про те, що реально ці ПНЖК надходять в організм у співвідношенні від 20:1 до 50:1. Таким чином, постійно відчувається дефіцит ПНЖК сімейства  $\omega$ -3.

Харчова цінність та біологічні властивості рослинних олій не обмежуються лише жирнокислотним складом. Велике значення має вміст в олії супутніх речовин, серед яких особлива роль належить антиоксидантам - токоферолам, каротиноїдам і фітостеринам. Перспективними джерелами нетрадиційної сировини в цьому відношенні є льон, рижій, зародки пшениці і амаранту.

Найбільш ефективним напрямом створення жирових продуктів, збалансованих за складом і співвідношенням ПНЖК сімейств  $\omega$ -6 і  $\omega$ -3, є отримання купажованих рослинних олій, тому цікавість викликає дослідження можливості створення купажів олій

рослинних з нетрадиційної сировини та подальше їх використання у технології борошняних кондитерських виробів.

Науковий керівник – доктор технічних наук,  
професор – Доценко В.Ф.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СОЗДАНИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ БУДУЩИХ МАМ**

**Куш А., студентка ОКР «Магістр» факультету ІТХіРГБ,  
Дзюба Н.А, канд. техн. наук, доцент  
Одесская национальная академия пищевых технологий  
Одесса, Украина**

В настоящее время остро стоит вопрос об организации правильного и полноценного питания беременных женщин – фактора генетической программы развития ребенка. Питание в этот период должно обеспечить здоровье, комфортное самочувствие и нутритивную поддержку матери и плода. Неполюценное питание приводит к задержке развития и функционального созревания органов и систем плода, может служить одним из факторов развития анемии, гестоза и фетоплацентарной недостаточности, которая нередко становится причиной перинатальной патологии; торможению развития интеллекта, психики, иммунной и эндокринной систем.

Особая роль в питании принадлежит белку, витаминам и минеральным веществам, недостаток которых у женщин детородного возраста, в том числе беременных и кормящих, широко распространена в Украине.

Планируя рацион беременной женщины, следует учитывать, что недостаток рибофлавина вызывает аномалии развития конечностей и расщепление твердого неба у плода, недостаток витамина А ведет к расщеплению твердого неба и анэнцефалии, витамина С – к преждевременному прерыванию беременности, йода – к врожденным аномалиям, эндемическому кретинизму, неонатальному зобу, гипотиреозу, снижению фертильности. Широко известно также о тяжелых врожденных дефектах, возникающих при дефиците фолиевой кислоты: анэнцефалия, мозговая грыжа. Подобные дефекты развития нервной трубки у эмбриона могут развиваться при дефиците цинка. Тератогенный эффект формируется как при дефиците, так и при избытке витамина А, поэтому в США в последние годы снижена рекомендуемая беременным женщинам физиологическая суточная доза этого витамина до 0,8 мг в сутки. Работы последних лет свидетельствуют о взаимосвязи между развитием послеродовой депрессии и уровнем цинка в сыворотке крови. При рассмотрении вопроса о роли правильного питания беременной женщины в развитии эмбриона и плода необходимо указать на чрезвычайно актуальную проблему обеспечения организма женщин кальцием и железом.

Таким образом, адекватное поступление всего комплекса пищевых веществ необходимо для обеспечения физиологических потребностей беременной женщины. Основным условием правильного питания в этот период является достаточное разнообразие рациона и включение в него всех групп продуктов, а также обогащение его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. С учетом необходимости дополни-

Зайченко Ю.В. ....	105
ДЕФІЦИТ ЕСЕНЦІАЛЬНИХ НУТРИЄНТІВ У ХАРЧУВАННІ ЛЮДИНИ	
Кобець О.С., Арпуль О.В., Доценко В.Ф. ....	106
ОЛІЇ РОСЛИННІ З НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИРОВИНИ, ЯК ПЕРСПЕКТИВНЕ ДЖЕРЕЛО ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ІНГРЕДІЄНТІВ	
Кобець О.С., Верещак І.О., Доценко В.Ф. ....	108
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В СОЗДАНИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ БУДУЩИХ МАМ	
Куш А., Дзюба Н.А. ....	109
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ – ЗАПОРУКА ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я	
Лаленко Т.В., Собін О.В., Корецька І.Л. ....	110
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ДІЄТИЧНИХ ДОБАВОК РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ У ВИРОБНИЦТВІ СОЛОДКИХ СТРАВ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ	
Липовий Д.В. ....	111
ПІДВИЩЕННЯ БІОЛОГІЧНОЇ ЦІННОСТІ СТРАВИ «СУФЛЕ КУРЯЧЕ»	
Міщенко К.І. ....	112
ЗБАЛАНСУВАННЯ ЖИРНОКИСЛОТНОГО СКЛАДУ РОСЛИННИХ ОЛІЙ ДЛЯ РЕСТОРАННОЇ ПРОДУКЦІЇ	
Новікова В.В. ....	113
ЕМУЛЬСІЙНІ НАПОЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ	
Олейнік А.О., Павлишин Д.І. ....	115
COMPREHENSIVE INVESTIGATION OF QUALITY OF IMMUNE-STIMULATING DRINK «IMMUNO PLUS»	
Oleynik M.I., Dzyuba N.A., ....	116
ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЕМУЛЬСІЙНИХ СОУСІВ	
Очеретна А.В. ....	117
ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ЗБИТОГО ДЕСЕРТУ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ	
Посна Н.С. ....	119
УДОСКОНАЛЕННЯ РЕЦЕПТУРНОЇ КОМПОЗИЦІЇ Й ТЕХНОЛОГІЇ СОРБЕТУ З ПІДВИЩЕННИМ ВМІСТОМ ЙОДУ	
Сивун А.І. ....	120
СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ В РЕСТОРАННОМУ ГОСПОДАРСТВІ	
Слободян О.П., Матияшук О.В. ....	121
ОВОЧЕВІ КОТЛЕТИ З ДОДАВАННЯМ ПШЕНИЧНИХ ВИСІВОК ДЛЯ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ	
Сулик А. ....	122

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**X Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**29 вересня - 1 жовтня 2017 р.**

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

Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

О.М. Кананихіна

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

Підписано до друку 7.11.2017 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 22,9 Тираж 100 прим. Замовлення **2848**