

**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**

Велике прикладне значення цих досліджень полягає в тому, що вони відкривають перспективу створення нових підходів у імунотерапії і в створенні харчових продуктів лікувально-профілактичної направленості.

Наукові керівники – к.т.н., Кондратюк Н.В.,  
старший викладач Степанова Т.М.

## **РОЛЬ ПЕКТИНОВІСНИХ СОЛОДКИХ СТРАВ У ХАРЧУВАННІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

**Федірко А.О., студентка II курсу факультету ХТ  
Сумський національний аграрний університет, м. Суми**

В усі часи досить значна увага приділялась харчуванню дітей та підлітків як необхідної складової повноцінного та гармонійного росту і розвитку покоління, що підрастає. Збалансоване відповідно до віку харчування повинне повністю забезпечувати потреби їх організму в пластичних та енергетичних матеріалах. Кількісна недостатність та якісна неповноцінність однаково негативно впливають на фізичний та нервово-психічний розвиток дітей та підлітків.

Особливе значення в харчуванні дітей та підлітків мають зокрема легкозасвоювані вуглеводи, які містяться в ягодах, плодах та продуктах їх переробки. Як правило, надходження їх до організму відбувається при споживанні солодких страв, які використовуються в раціоні харчування у вигляді десерту. Згідно фізіологічних норм солодкі страви рекомендуються лише на один прийом їжі за день, як правило, на сніданок або полуденок, не частіше 2-3 разів на тиждень.

Слід враховувати, що надмірний вміст вуглеводів, особливо простих, призводить до збільшення маси тіла, пастозності (рихлості) жирової та м'язової тканини. Такі діти частіше хворіють на застудні захворювання, нерідко з ускладненнями. Надмірний вміст цукру в раціоні призводить також до карієсу зубів, посилення гнилісних процесів у кишечнику, підвищення цукру в крові.

З метою попередження, а також під час усунення цих небажаних явищ рекомендується до раціону харчування даної групи включати солодкі страви, що містять харчові волокна, зокрема пектинові речовини.

В технологічному процесі пектини виконують роль драглеутворювача та стабілізатора. Фізіологічна ж дія пектинових речовин зумовлена тим, що, поряд із іншими «некрохмальними полісахаридами» - целюлозою, геміцелюлозою, інуліном – не розщеплюються в шлунково-кишковому тракті людини, стимулюючи ріст та активність обмеженого числа мікроорганізмів, що призводить до покращення стану здоров'я людини. Таким чином, досягаючи товстої кишки в нерозщепленому вигляді, виконують роль пребіотиків. Окрім пребіотичного ефекту, найбільш характерними властивостями пектинів є: комплексоутворююча здатність; вплив на процеси міжклітинної взаємодії, гальмуючи розвиток ракових клітин; нетоксична імуномодулююча дія; гемостатична функція; детоксикуюча дія; сприяння зниженню вмісту в організмі холестерину; покращення моторики кишечника та інші.

Проте, слід пам'ятати, що залежно від способу отримання та будови пектину, регламентовано надходження його до організму дітей та підлітків. Відповідно до рекомендацій МОЗу складає 4-5 г/добу.

Отже, застосування пектинових речовин в технології солодких страв для харчування дітей та підлітків не лише покращує технологічний процес, але здійснює і позитивний фізіологічний ефект, що є досить важливим для зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління.

Наукові керівники – к.т.н. Кондратюк Н.В.,  
старший викладач Степанова Т.М.

## **АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ**

**Тюшляєва А.Ю., студентка факультету РГБ  
Донецький Національний університет економіки і торгівлі  
ім. М. Туган-Барановського, м. Донецьк**

Дослідження питання організації раціонального і збалансованого харчування студентів завжди мало величезне значення. В результаті неповноцінного харчування в період з 2000 по 2013 року захворювання ендокринної системи, ожиріння, онкологічні хвороби і загальне порушення обміну речовин серед студентів збільшилися на 35 %. Насичене життя студентів відрізняється великим перенапруженням нервової системи. Хронічне недосипання, порушення режиму дня і відпочинку, режиму харчування і інтенсивне інформаційне навантаження призводять до негативних наслідків. Тому метою цієї роботи є огляд питання, пов'язаного з проблемою здорового харчування студентів та виділення основних причин, що призводять до порушень.

Серед основних причин порушення режиму харчування можна виділити наступні: у складі меню майже відсутні перші блюда; масове споживання сухих концентратів швидкого приготування та продуктів з низькою біологічною цінністю; нестаче споживання м'ясних, рибних, молочних продуктів, фруктів і овочів; популяризація фаст-фудів («швидка» їжа має низький вміст білків тваринного походження, жирів рослинного походження, вітамінів, мінеральних речовин).

Згідно інформації, представленій в літературних джерелах, при підрахунку середньостатистичного добового раціону студента був виявлений дефіцит вітамінів: В<sub>1</sub> на 35 %, В<sub>2</sub> – на 49%, РР – на 50 %, С – на 37 %. Недоотримання мінеральних речовин коливається в межах 35-50%. Так, добова потреба в основних мінеральних речовинах повинна забезпечити надходженням в організм Са у кількості 800 мг, Р – 1600 мг, Mg – 500 мг, К – 2500-5000 мг, Fe – 10 мг.

Існуючі результати щорічних досліджень, показали що 67,8 % молодих людей вгамовують голод чим припадає (жувальна гумка, шоколад, цукерки). Виявлені наступні порушення режиму харчування : 25 – 47 % не снідають, 17-30 % живляться двічі в день, близько 10 % не обідають або обідають нерегулярно, близько 22 % не вечеряють.

Відповідно до фізіологічних рекомендацій енергетична потреба студентів повинна бути в межах 2585 ккал, студенток – в 2434,5 ккал.

Найважливіша роль у збереженні здоров'я належить дотриманню режиму харчування. Прийом їжі має бути 3-4-х кратним. Згідно рекомендацій ВОЗ раціон необхідно забезпечити повноцінними білками 100-115 гр., жирами 80-90гр, з них 2-6 гр. ПНЖК, вуглеводами 300-350 гр., переважно олігосахаридами, вітамінами З, В6, В12, Е. До раціону харчування обов'язково повинні входити сир, куряче м'ясо, які є джерелом ліпідних речовин, свіжі овочі та фрукти. Обережно слід відноситися до споживання цук-

ШОКОЛАД И ЕГО РОЛЬ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА Мурзина Н.Р.....	71
СОЛОДКА ПРОДУКЦІЯ ОЗДОРОВЧОГО СПОЖИВАННЯ Щирська О.В., Гасюк М.В.....	72
ПЕКТИНИ ТА ПЕКТИНОВМІСНА СИРОВИНА ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ІМУННОГО СТАТУСУ ЛЮДИНИ ШЛЯХОМ ВІДНОВЛЕННЯ КИШКОВОЇ МІКРОФЛОРИ Довгополова О.О.....	73
РОЛЬ ПЕКТИНОВМІСНИХ СОЛОДКИХ СТРАВ У ХАРЧУВАННІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ Федірко А.О.....	74
АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ Тюшляєва А.Ю.....	75
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ Атанасова В.В., Кушнір Н.А., Куш А.П.....	76
ВИЗНАЧЕННЯ ФАЛЬСИФІКАЦІЇ КОВБАСНИХ ВИРОБІВ З ПОГЛЯДУ ЇХ БЕЗПЕЧНОСТІ Лопаткін І.І., Сізов О.О., Тьосов С.С., Кузьменко Д.Ю.....	77
ШОКОЛАД І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ Курчевська О.В.....	78
ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ, ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Осіпенко А.С.....	79
<b>РОЗДІЛ 3 – ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ</b>	
ДОСЛІДЖЕННЯ ДИКОРΟΣЛИХ РОСЛИН ЯК ПЕКТИНОВМІСНОЇ СИРОВИНИ Жалінський В.В.....	82
ПУТИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОРМЛЕННЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЇ ПТИЦЬ Малаки І.С.....	83
ХАРАКТЕРИСТИКА ХІМІЧНОГО СКЛАДУ ГОЛОЗЕРНОГО ВІВСА Соц С.М., Кустов І.О.....	84
ЗБАГАЧЕННЯ МАКАРОННИХ ВИРОБІВ ЧОРНИЦЕЮ Струк Ю.....	85
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯЧМЕННОЙ МУКИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ СДОБНОГО ПЕЧЕНЬЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ Щербакова Е.А.....	86
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НЕТРАДИЦИОННОГО СЫРЬЯ НА КАЧЕСТВО ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ НА ОСНОВЕ СУХИХ КОМПОЗИТНЫХ СМЕСЕЙ Самуйленко Т.Д., Голянцева М.А.....	87

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