

**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

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Копя О.Е., студентка V курса факультета ИТПРОиТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса

Главный принцип питания спортсменов – сбалансированность и достижение определенной спортивной цели. Необходимый рацион питания должен соответствовать физическим нагрузкам и ожидаемому спортивному результату. Энергией для каждой клетки является гидролиз АТФ, синтезируемой клетками организма из углеводов. Таким образом, в питании спортсмена углеводы играют важную роль в энергетическом обеспечении жизнедеятельности. Белки – основной материал для строительства тканей. Они могут быть отправлены на производство АТФ, но с затратой большего количества энергии. Белки усваиваются клетками организма с помощью биохимического сигнала, подаваемого гормоном инсулин, который рефлекторно вырабатывается поджелудочной железой при попадании в пищеварительный тракт углеводов. Соотношение поступления белков и углеводов не должно превышать одной четверти белков по отношению к углеводам, тогда количества выработанного инсулина хватит для усвоения белка.

Оптимальное количество белка, потребляемого человеком в день, может составлять, примерно, 0,7 г на килограмм сухого веса человека. Общее количества белка, которое должен потреблять атлет, примерно, от 2 г до 2,5 г на килограмм веса.

Разные продукты усваиваются с разной скоростью, которая часто не зависит от их калорийности. Перед физической нагрузкой употребляют обычно быстро усваиваемые продукты, на период сна – медленно усваиваемые продукты. В целом, наиболее высокой скоростью усвоения обладают углеводы, за ними следуют белки и наибольшее время для переваривания требуется липидам (жирам).

Продукты – источники белка, классифицируются по скорости усвоения, например, белок молочной сыворотки имеет максимальную скорость, творожный белок, наоборот, относится к "медленным". Довольно часто, в спортивном питании, белки и аминокислоты смешивают с углеродосодержащими продуктами. Именно так составляют специальные смеси – гейнеры – белково-углеводные напитки, которые можно компоновать ингредиентами в зависимости от цели и назначения, например, прием некоторых перед тренировкой усиливает ее интенсивность, прием некоторых в течение дня позволяет получать дополнительную энергию, прием между 2-3 раза в день между приемами пищи и перед тренировкой повышает выносливость организма и позволяет получить «взрывной» эффект после тренировки.

Во всех вышеперечисленных случаях важно правильно подобрать ингредиенты и их дозировку, основное требование к которым – их натуральность, чистота технологического получения, легкость и быстрота приготовления коктейля, скорость всасывания и результативность. С этой целью используют порошкообразный сывороточный, соевый и яичный протеин, казеин, мальтодекстрин, натуральное молоко, оливковое, льняное или подсолнечное масло, фруктовые сиропы и ли соки в качестве жидкой основы. В зависимости от назначения принимают такие коктейли в течение дня, утром или на ночь.

Научные руководители – канд. техн. наук, доцент Павловский С.Н.
канд. техн. наук, доцент Салавелис А.Д.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Обухова А.С.....	38
ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Баралюк Ю.В., Полуктова І.Г.....	38
ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ ПОНЯТТЯ „ЗДОРОВ'Я” Борщенко Т.О.....	40
ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Баховская Е.В.....	41
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ –ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Кушнір Н.А., Васильєв М.В.....	41
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я Цигура В.В.....	43
ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЯ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ МЕТОД Стаховська Л.О., Полковенко О.В.....	44
ЗНАЧЕННЯ ГЛІКЕМІЧНОГО ІНДЕКСУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Балабан В.В., Василюха М.О.....	45
РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОДУКТИ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Скрипніченко Д.М.....	48
ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ Копя О.Е.....	49
АНАЛИЗ КУЛИНАРНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ Ивченко Е.Ю.....	50
НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ Хробатенко О.В.....	51
ЕКОЛОГІЧНИЙ ІМПЕРАТИВ І ГЕННО-МОДИФІКОВАНІ ПРОДУКТИ Панова Ю.....	52
ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ РАСТЕНИЯ И РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ Пастырь А.....	53
ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ Лубашева Д.А., Пономаренко Ю.И.....	54

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