

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



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4-5 листопада 2014 року

м. Одеса

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 техн. наук,
професори:

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно
О.Б. Ткаченко,

доктор техн. наук., доцент
доктори техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

тяться в несолодких фруктах і овочах. Продукти на їхній основі додадуть організму сил і енергії. Крім того, більшість фруктів і овочів містять клітковину, необхідну для злагодженої роботи шлунково-кишкового тракту. Саме тому нашу увагу привернуло коріння пастернаку. Цей корінь родом із Середньої Азії. Його смакові та цілющі властивості були добре відомі в Стародавній Греції і Римі. Широко культивувати його почали з XVIII століття в Європі, особливо на Балканах та в Західній Європі.

У корінні пастернаку присутні вітаміни, мінеральні речовини, а також містяться легкозасвоювані вуглеводи, які після надходження в організм перетравлюються, всмоктуються та метаболізуються. Глюкоза та фруктоза засвоюються найшвидше і є джерелом енергії для організму та для утворення глікогену – резервного вуглеводу в печінці та м'язах. Білі корені багаті вітамінами С, В₁, В₂, солями калію, фосфору, заліза, кальцію і міді. Оскільки вітаміни є незамінними складовими раціону здорового харчування, тому якщо в організм надходить їх дуже мало, це приводить до погіршення загального самопочуття людини, сприяє порушенню обмінних процесів та загостренню хронічних захворювань. Корінь містить харчові волокна такі як клітковина та пектинові речовини. Ці «баластні речовини» дуже важливі в харчуванні, оскільки стимулюють роботу шлунково-кишкового тракту, сприяють виділенню жовчі, виведенню з організму холестерину, створюють відчуття ситості. В корінні пастернаку є органічні кислоти і ефірні масла, які багато в чому визначають смак і аромат готової продукції. Ефірні масла, стимулюючи секрецію травних залоз, впливають на процеси травлення. Корінь пастернаку збуджує апетит, відновлює сили організму після хвороби, покращує травлення, зміцнює стінки капілярів, заспокоює центральну нервову систему, ефективно очищає організм від шлаків, має легку сечогінну дію, тому його слід включати в дієтичний раціон при захворюваннях, що супроводжуються затримкою рідини в організмі.

На основі аналізу хімічного складу кореня пастернаку та його корисних властивостей підтверджена доцільність застосування їх при виробництві харчової продукції, яка має оздоровчий ефект на організм людини. Не виникає жодних сумнівів, що пастернак – це корінь, який повинен бути наявним у раціоні харчування людини.

Наукові керівники – канд. техн. наук, доцент Біленька І.Р.
канд. техн. наук, асистент Лазаренко Н.А.

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Меньшова М.С., студентка ОКУ «Магістр» факультета ИТПРОиТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий

Рациональное питание – важнейшее условие поддержания здоровья любого человека. Однако, в настоящее время в нашей стране в силу сложившихся социально-экономических условий только у очень немногих людей питание может считаться сбалансированным. Особенно ярко эта проблема присутствует в студенческой среде, повседневный рацион большинства студентов – углеводисто-жировой с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов и микроэлементов.

Кроме того, проблему усугубляет нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни, что и приводит к неразборчивости в

выборе продуктов. Известно, что студенческая жизнь очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, увеличивается до 15-16 час в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому напряжению и даже срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание.

Нами проводился опрос с целью исследования режима, качества и полноценности питания наших студентов. В анкетировании приняло участие 90 человек 1-5 курсов. Согласно результатов проведенного опроса более 70 % студентов не соблюдают режима питания, т.е. 10 % питаются 1 раз в день, 60 % – 2-3 раза в день. При этом 20 % студентов не завтракают вообще, у 55 % ребят последний прием пищи приходится на период от 20.00 – 24.00 часов ночи и всего 20 % студентов стараются принимать пищу 3-5 раз в день и ужинать до 19.00-20.00 часов.

При этом наблюдается нарушение не только режима питания, но и качественно состава пищи, так, всего 7 % опрошенных студентов завтракают кашами или горячей пищей, около 60 % студентов утро начинают с бутербродов и 14 % – с печенья и шоколада. Совершенно понятно, что такой утренний набор продуктов никак не соответствует потребностям молодого организма, тем более, занимающегося интеллектуальной деятельностью. Именно поэтому многие просто не могут дождаться обеда и каждую перемену поглощают пирожки, шаурму и т.д. Кроме того, оказалось, что суп ежедневно употребляют в пищу всего 25 % студентов, 20 % не едят суп вообще, 55 % – реже 2 раз в неделю. Кисломолочные продукты ежедневно употребляет около 40 % студентов, 45 % – редко, 15 % – не употребляют совсем, зато массово – более 80% увлекаются фаст-фудами, хотя, те же 80 % прекрасно осведомлены об их вреде. При этом 35 % – увлекаются продукцией Макдональдса; около 5 % – употребляют чипсы и сухарики ежедневно, около 40 % – 2-3 раза в неделю, совсем отказались от чипсов и сухариков всего 10-12 %. Анализ потребления напитков показал, что 20 % студентов предпочитают газированные напитки 2-3 раза в неделю; а около 15 % студентов употребляют их каждый день, остальные предпочитают соки, чай, кофе и просто минеральную воду.

Таким образом, подводя итог, то можно сказать, что большинство студентов питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, сухомятку. В рационе питания многих преобладают углеводы, т.к. за их счет легче восполнить энергетические затраты. Особенно тревожит стабильно высокая популярность у студентов продуктов быстрого питания, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты, полностью лишённая микронутриентов, витаминов и минеральных веществ. Искоренить эти тенденции может только хорошо организованная система доступного питания в студенческих столовых и активная просветительно-образовательная работа на тему рационального и здорового питания.

Научный руководитель – канд. техн. наук, доцент Салавелис А.Д.

ВЛАСТИВОСТІ ІМІТАТОРУ ЖИРУ З БІЛКІВ МОЛОЧНОЇ СИРОВАТКИ Капчан В.І.....	165
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ Колесник В.В.....	166
БАТАТ – ПЕРСПЕКТИВНА СИРОВИНА ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА ПРОДУКТІВ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕНН Кужиль Н.О.....	167
КОМПОЗИЦІЯ ДЛЯ ВИРОБНИЦТВА МАФФІНУ «ВУПІ ПАЙ» Кушнір Н.А., Копитова В.....	168
ТУРЕЦЬКИЙ КОФЕ «ВКУС ВОСТОКА» Кушнір Н.А., Гончар А.И.....	170
ИММОБИЛИЗАЦІЯ КАК СПОСОБ СТАБИЛІЗАЦІИ БИОКОРРЕКТОРОВ Кушнір Н.А., Назаренко Н.С.....	171
ХАРАКТЕРИСТИКА МОЛЕКУЛИ КОЛАГЕНОВОГО ПРЕПАРАТУ, ОТРИМАНОВОГО З ВТОРИННОЇ РИБНОЇ СИРОВИНИ Кушнір Н.А.....	172
ФУНКЦІОНАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ КОРЕНЯ ПАСТЕРНАКУ Мельничук Ю.С., Юрова А.А.....	173
АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ПИТАННЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА Меньшова М.С.....	174
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АМАРАНТОВОЙ МУКИ В ПРОИЗВОДСТВЕ КЕКСОВ Бондаренко Я.....	176
К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕ- НИЯ В ВУЗе Миннахметова А.М.....	177
ВИКОРИСТАННЯ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ ДЛЯ ЛІКВІДАЦІЇ БІЛКОВОГО ДЕФЦИТУ В РАЦІОНІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ Прокопенко Д.С.....	178
«ХОЛОДНА» ЗВОРОТНЯ СФЕРИФІКАЦІЯ ЯК НОВИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА Пшенічнікова Ю.О.....	179
ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ Ренкас А.В.....	180
РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ КРЕМ-СУПУ ОЗДОРОВЧО-ПРОФІЛАКТИЧНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ Сидорук М.О.....	181
ЕМУЛЬСІЙНІ НАПОЇ НА ВІТЧИЗНЯНОМУ РИНКУ Чернат В.С.....	182