

**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

ризик захворювань на мінімально можливому рівні. Вже сьогодні ефективні інформаційні, освітні та законодавчі програми та інтервенції мають бути створені та реалізовані для усунення недоліків у харчуванні українців різного віку.

Науковий керівник - канд.тех.наук,  
доцент Атанасова В.В.

## **ЙОДОВМІСНА ДОБАВКА ПАСТИ З ЛАМІНАРІЇ У СТРАВИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА**

**Вітенко О.В., студентка IV курсу факультету ІТХіРГБ  
Одеський національний технологічний університет,  
м. Одеса**

Якісне харчування є однією з найважливіших умов здоров'я людини. Дотримання правил здорового харчування дає можливість людині подовжити тривалість життя та працездатність. За останні роки екологічна ситуація в Україні призвела до того, що більшість населення, не отримуючи достатньої кількості біологічно активних речовин, мають захворювання серцево-судинної системи, гормональної системи, онкологічні та інші. Нині все частіше українці в результаті дефіциту йоду отримують хвороби щитовидної залози.

Йод – незамінний мікроелемент для людини. Він необхідний для синтезу гормонів щитовидної залози, які керують процесами розвитку та функціонування головного мозку та нервової системи, підсилюють метаболічні процеси в організмі. Для утворення достатньої кількості гормонів необхідне достатнє надходження йоду до організму людини. За рекомендаціями ВООЗ щоденна потреба людини в йоді залежить від віку та фізіологічного стану і становить: 90 мкг – для дітей до 5 років; 120 мкг – для дітей з 5 до 12 років; 150 мкг – для дітей з 12 років і дорослих; 250 мкг – для вагітних і жінок, які годують. Нажаль вміст йоду у звичайних харчових продуктах невеликий – 1-15 мкг/100 г. Вирішити проблему йододефіциту у населення України можливо шляхом збагачення харчових продуктів йодом. Але для функціонального стану щитовидної залози необхідна певна органічнозв'язана форма йоду, яка знаходиться у водоростях. Так, морські водорості містять від 150 до 280 мкг/100 г йоду і являються потужним природним його джерелом.

Морські водорості є найбільш цінною сировиною для отримання біологічно активних добавок. Адже до хімічного складу

водоростей входять майже всі мінеральні елементи, від 8 до 70 г білку, високомолекулярні полісахариди (основним чином солі альгінової кислоти), вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, А, С, D, Е, хлорофіл та інші.

Об'єктом дослідження під час розробки йодовмісної добавки у страви для закладів ресторанного господарства були обрані бурі морські водорості – Ламінарія. Ламінарія містить велику кількість йоду (200-250 мкг/100), агальгінати, фукоїдан, маніт і ламінаран. Фукоїдан – біологічно активний сульфатований полісахарид, що володіє антипухлинною і антикоагулятивною дією і інгібує зростання ряду мікроорганізмів. Ламінарани – низькомолекулярні  $\beta$ -1,3-1,6-глюкани, мають широкий спектр біологічної дії: підвищують резистентність організму до бактеріальних, вірусних, грибкових, паразитарних інфекцій, їх застосовують, як стимулятори при вторинному імунодефіциті. Альгінати, що містяться в ламінарії, мають властивості ентеросорбентів і виводять з організму людини важкі метали, радіонукліди й токсини. Альгінати і ламінарін (отримані з ламінарії) гальмують мутагенний вплив ксенобіотиків на генетичний апарат клітин, блокують ферментативну активність кишкової флори, що знижує метаболічну активність канцерогенів.

Для покращення технологічних характеристик добавки з ламінарії при виробництві страв для закладів ресторанного господарства прийнято рішення використовувати ламінарію у вигляді пасти.

На підставі проведених досліджень органолептичних, фізико-хімічних та структурно-механічних показників вихідної сировини – водоростей ламінарії та нової добавки з неї, таких як: вміст сухих речовин, йоду, солі, кислотність, водопоглинальна здатність, густина та плинність доведена доцільність застосування ламінарії у розробці йодовмісних добавок для збагачення страв. Розроблені спосіб виробництва йодовмісної добавки пасти з ламінарії та технологія приготування млинців з добавкою з пасти з ламінарії. Нова добавка є джерелом цінних біологічно активних речовин, в тому числі йоду, що дозволяє рекомендувати її до використання у страви для закладів ресторанного господарства для профілактики йододефіцитних захворювань та зміцнення здоров'я населення.

Науковий керівник – канд. техн. наук,  
доцент Калугіна І.М.

ПЛАВАННЯ – НАЙКРАЩИЙ ВИБІР НА ШЛЯХУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Рябков В.О. ....	42
ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО Саркісян К.Ю. ....	44
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ Чернявська Л.В. ....	46
<b>РОЗДІЛ 2 – ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ</b> .....	49
<b>ТЕХНОЛОГІЯ РЕСТОРАННОГО І ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ</b> .....	50
METHODOLOGY OF SENSORY ANALYSIS IN DETERMINING THE QUALITY OF FRUIT JUICES FOR "HEALTH FOOD" RESTAURANTS Yu.I. Dotsenko .....	50
ТРЕНД ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Банкова Ю.А. ....	52
ЙОДОВІСНА ДОБАВКА ПАСТИ З ЛАМІНАРІЇ У СТРАВИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА Вітенко О.В. ....	54
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Галушко О. ....	56
ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ НАССР - ГАРАНТІЯ ЯКОСТІ ХАРЧОВОЇ ПРОДУКЦІЇ Георгі Д. ....	57
КОРИСТЬ ТУРЕЦЬКОГО МЕДУ І ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ У ТУРИЗМІ Градовська А.М. ....	60
РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ СМУЗИ З НЕТРАДИЦІЙНОЇ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ Грищенко Р.О. ....	62