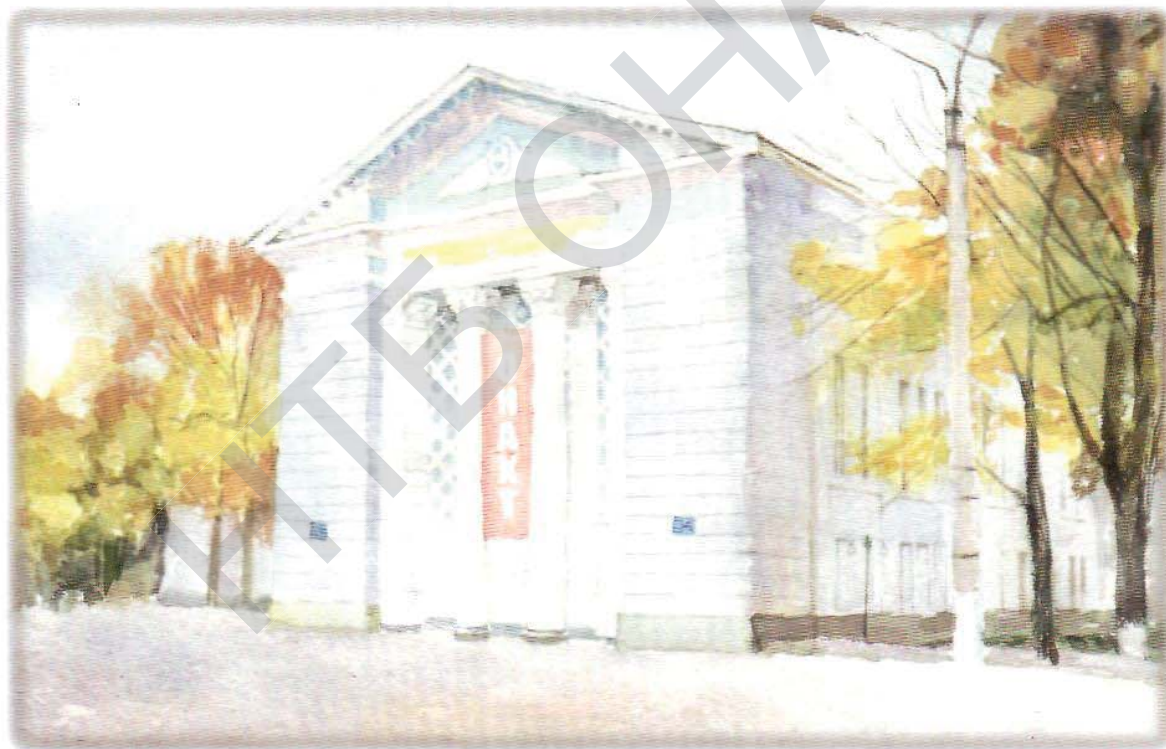


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

10-11 листопада 2015 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:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно, Л.А. Осипова,

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,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

СОХРАННОСТЬ НЕЗАМЕНИМЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Стоилаки И.Ю., студент ОКУ «Магистр» факультета ИТПРОиТБ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса

Все многообразие жиров часто делят на животные и растительные. Хотя с точки зрения влияния на здоровье человека их нужно разделить на заменимые и незаменимые. Как следует из названия, заменимые жиры – те, которые наш организм может синтезировать самостоятельно из других элементов и жиров. Незаменимые – это те, которые наш организм может получить только извне, с пищей или в виде препаратов. Основных незаменимых жирных кислот только две – альфа-линоленовая и линолевая. Эти две жирные кислоты являются основой для синтеза заменимых. Так, альфа-линоленовая кислота (омега-3) может синтезироваться в эйкозапентаеновую и докозагексаеновую (омега-3) жирные кислоты. А линолевая кислота (омега-6) может синтезироваться в гамма-линоленовую и арахидоновую (омега-6) кислоты.

Жирные незаменимые кислоты входят в состав каждой клетки организма, поэтому их значение для здоровья трудно переоценить. Незаменимые жирные кислоты контролируют уровень жидкости в клеточной мембране, влияя на ее текучесть, играют огромную роль в системе кровоснабжения, начиная с этапов генеза крови и заканчивая транспортировкой, отвечают за выработку гемоглобина в крови и проводят диффузию кислорода в кровотоки.

Незаменимые жирные кислоты участвуют в метаболизме холестерина и в обменных процессах, способствуют снижению плохого холестерина в крови, позволяют стабилизировать уровень инсулина и глюкозы.

Значительна роль незаменимых жирных кислот в формировании нервной ткани и ткани мозга. Аллергические заболевания часто связывают с недостаточным поступлением незаменимых жирных кислот в организм, ведь их необходимое количество снижает аллергические реакции даже при неизменном наличии аллергена.

Линолевая и гамма-линоленовая кислоты (омега-6) содержатся в сырых орехах, семечках и бобовых, а также в растительных маслах – масле виноградных косточек, примулы, кунжутном и соевом. Омега-3 жирные кислоты присутствуют в свежей глубоководной рыбе, рыбьем жире и некоторых растительных маслах – льняном, конопляном и масле из грецких орехов. Эти масла следует употреблять в жидком виде или в виде БАД, не допуская их нагревания. Нагревание и свет уничтожают эссенциальные жирные кислоты, что приводит к образованию опасных свободных радикалов.

Суточная потребность в эссенциальных жирных кислотах составляет такое количество, которое покрывает 10–20 % от общей калорийности пищевого рациона.

Содержание незаменимых жирных кислот, находящихся в орехах, зависит от срока и условий хранения плодов. Наилучшими условиями определены следующие: хранение в скорлупе, с ограничением доступа кислорода, при температуре 2–8 градусов Цельсия. Но даже при таких условиях содержание омега-3 жирных кислот снижается почти наполовину при хранении орехов в течение года.

Данные исследования позволили скорректировать оптимальное для потребления количество незаменимых жирных кислот в зависимости от сроков хранения содержащих их продуктов питания.

Научный руководитель – канд. техн. наук, доцент Колесниченко С.Л.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЖИДКОЙ ЗАКВАСКИ С ВНЕСЕНИЕМ КОРЫ ДУБА НА ПРОЦЕСС ГАЗООБРАЗОВАНИЯ В ТЕСТЕ	Самуйленко Т.Д., Шаплова А.В.....	224
СПОЖИВНА ЦІННІСТЬ БАТОНЧИКІВ ВИСІВКОВИХ (ДЛЯ КОНТРОЛЮ ВАГИ ТІЛА)	Сєногонова Г.І.....	226
ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИРОВИНИ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ХЛІБОБУЛОЧНИХ ВИРОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ	Назар М.І.....	227
ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ	Парфинович К.В.....	228
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОБАВОК ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ПРЯНИЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ	Крикливцев Д.А.....	229
КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ З ФРУКТОВО-ЯГІДНИМИ НАПОВНЮВАЧАМИ ДЛЯ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ	Сиротюк О.С.....	230
ВИЗНАЧЕННЯ ПАРАМЕТРІВ ВИЗРІВАННЯ БІЛКОВОЇ МАСИ У ТЕХНОЛОГІЇ М'ЯКИХ ПРОБІОТИЧНИХ СИРІВ	Скрипніченко Д.М.....	231
ЗЕРНОВИЙ БАТОНЧИК ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ	Смутьська Ю.В.....	232
НОВІ ПІДХОДИ У ВИРОБНИЦТВІ ПРОДУКТІВ ІЗ ДИСПЕРГОВАНОЇ ЗЕРНОВОЇ МАСИ	Соколов В.Ю., Пенькова В.В., Миколенко С.Ю.....	233
ЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ	Статєва М.С.....	234
ШЛЯХИ ЗБАГАЧЕННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ПОЛІЕНАСИЧЕНИМИ ЖИРНИМИ КИСЛОТАМИ	Степанова В.С.....	235
СОХРАННОСТЬ НЕЗАМЕНИМЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ	Стоилаки И.Ю.....	237
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ В ЗОНІ АТО	Таранюк А.С.....	238

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
10-11 листопада 2015 р.

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

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969