

**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

Використання пивної дробини сумісно з іншими збагачувачами для формування збалансованого мікронутрієнтного складу забезпечить отримання продукту здорового харчування, а дослідження рецептурних композицій дозволить вирішити протиріччя між необхідною кількістю збагачувачів та забезпеченням високих органолептичних, мікробіологічних та реологічних показників готових продуктів.

Науковий керівник – д-р техн. наук,
професор Тележенко Л.М.

СПОРТ В ЖИТТІ СУЧАСНОГО МОЛОДОГО УКРАЇНЦЯ

**Дубина А.А., аспірант 2 курсу
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

В останні роки суспільство почало більше задумуватись про своє здоров'я, самопочуття і разом з тим прийшло загальне усвідомлення значущості спорту як однієї з важливих і необхідних складових людського буття. Для підтримання здоров'я та збільшення ступені витривалості організму сучасна людина, зокрема молодь, повинена регулярно тренуватись та, відповідно до визначеного навантаження, харчуватись. Яким би видом спортивного навантаження – бігом, плаванням, фітнесом, легкою атлетикою чи бодібілдингом – людина не займалась, без правильно підібраного плану харчування вона не зможе досягти поставленої мети.

Тому актуальним є дослідження значення спорту та спортивного харчування серед молоді.

У зв'язку з цим було проведено опитування серед здобувачів вищої освіти факультету інноваційних технологій харчування і ресторанного готельного бізнесу Одеського національного технологічного університету, які регулярно займаються спортом, щодо їх ставлення до спорту та спеціалізованого спортивного харчування. В опитуванні прийняло участь 53 особи віком від 16 до 25 років, з них 75,5% -жінки, 24,5% - чоловіки.

Здобувачами (83,5%) було виділено як основну мету занять спортом наступні спортивні результати: бути здоровими (35,8%); гарними (40,2%), аби подобатись собі та протилежній статі; зменшення ваги (12,4%); набір м'язової ваги (11,6%). Проте 93,6% відзначили, що зайва вага, проблеми з опорно-руховим апаратом,

слабкість м'язів, сидячий спосіб життя, проблеми із аеробною системою є основними рушіями у напрямку занять спортом.

Відомо, що план харчування людини, що має спортивні навантаження, має бути сформований таким чином, щоб покривати потреби, підтримувати витривалість і відновлювати функції організму.

За рекомендаціями дієтологів раціон повинен враховувати інтенсивність тренувань, оскільки неправильне вживання харчових продуктів призводить або до отримання людини, що має фізичні навантаження, недостатньої кількості енергії, або до її надмірної кількості. Обидва варіанти є факторами, що перешкоджають досягати бажаного спортивного результату. Наприклад, якщо метою є зменшення ваги, то доцільно зменшити калорійність страв і масу порцій, оскільки недостатня кількість калорій дасть можливість організму використовувати глікоген у якості джерела енергії, за рахунок чого вага зменшуватиметься. Якщо ж метою є нарощування м'язової маси, то планом має бути передбачено вживання великої кількості саме білкової їжі.

Перекуси під час тренування важливими є для 42% опитуваних. Дозаправка організму, особливо під час середньо та високо інтенсивних тренувань, є необхідною складовою для підтримання витривалості і захисних функцій організму. Згідно опитуванню, здобувачі, що регулярно займаються спортом, віддають більшу перевагу таким основним видам спеціалізованих перекусів, як: напої (35,8%), батончики (30,2%), швидкорозчинні суміші (9,4%). При цьому 22,8% опитаних вважає доцільним просто правильно підбирати раціон харчування без додаткового збагачення раціону спеціалізованими спортивними продуктами.

Таким чином, актуальність розробки планів спортивного харчування та спеціалізованого спортивного харчування для молоді, що регулярно займається спортом, впливає з їх бажання досягати певного спортивного результату.

Складна ситуація, що сталася в Україні з лютого 2022 призвела до закриття спортивних тренажерних залів, фітнес клубів, секцій по всій країні, Одеський регіон не є виключенням. Цей момент кожна спортивна людина переживала по-різному. Більша частина опитаних (78%), котрі і до цього активно займались спортом – фітнес, пілатес, бодіблдинг, біг тощо – спокійно продовжували займатись вдома, останні або взагалі кинули спорт, або займались неохоче. Після відкриття спортивних залів 64% опитуваних відновили попередній режим і почали наздоганяти втрачений час.

Підводячи підсумки, слід зазначити, що сьогодення молодого покоління містить, на щастя, у своєму складі спортивну складову і дає поштовх до розвитку українського ринку спортивного харчування.

Науковий керівник - к.т.н.,
доцент Дзюба Н.А.

РОЗРОБЛЕННЯ СПОСОБУ ОТРИМАННЯ КУРКУМІНУ ПІДВИЩЕНОЇ БІОДОСТУПНОСТІ

**Єршова К.С., аспірантка II року навчання кафедри ХХтаЕ
Одеський національний технологічний університет
м. Одеса**

Необхідність розробки та створення функціональних харчових продуктів та дієтичних добавок, що містять інгредієнти, які позитивно впливають на організм людини та підвищують його опірність захворюванням, поліпшуючи фізіологічні процеси, дуже висока та зумовлена погіршенням здоров'я населення.

Таким інгредієнтом є куркумін, фармакологічні дослідження якого показали його ефективність та безпечність. Куркумін – це фенольна сполука, джерелом якої є куркума. Куркумін показав у дослідженнях антиоксиданту, протизапальну, антимікробну, гіпоглікімічну, гепатопротекторну, протиракову, хіміопрофілактичну та інші активності проти різноманітних захворювань.

Однак, нативний куркумін відрізняється тим, що має низку обмежень: хімічна нестабільність, нерозчинність у воді, що зумовлює низький рівень його біодоступності, швидкий метаболізм у фізіологічних умовах, що обмежує його застосування.

Вдосконалення біодоступності куркуміну було досліджене такими стратегіями: модуляція шляху та середовища введення, блокування метаболічних шляхів завдяки спільному використанню з іншими агентами, кон'югація та модифікація куркуміну. Були розроблені міцели, ліпосоми, нано-гелі, комплекси з біополімерами та інше. Ці підходи продемонстрували різні рівні абсорбції куркуміну, але через використання нехарчових інгредієнтів, великих матеріальних витрат та інших проблем деякі з них мають обмежене застосування.

У той же час відомо, що одним із засобів підвищення біодоступності ліпофільних біологічно активних речовин є їх сполучення з різноманітними структурами, зокрема, полісахаридами. Вони представляють собою природні, нетоксичні та біорозкладні полімери, які володіють фізіологічною активністю, а також

ВТОРИННА СИРОВИНА ЯК ДЖЕРЕЛО МІКРОНУТРІСНТІВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Дубина А.А.	64
СПОРТ В ЖИТТІ СУЧАСНОГО МОЛОДОГО УКРАЇНЦЯ Дубина А.А.	65
РОЗРОБЛЕННЯ СПОСОБУ ОТРИМАННЯ КУРКУМІНУ ПІДВИЩЕНОЇ БІОДОСТУПНОСТІ Єршова К.С.	67
ТРАДИЦІЙНА СИСТЕМА ХАРЧУВАННЯ АЛБАНЦІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я Ігнатенко Т.С.	69
ОСОБЛИВОСТІ ГРЕЦЬКОЇ КУХНІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я Казімірова Д.А.	71
ІННОВАЦІЙНІ БОРОШНЯНИ ВИРОБИ ОЗДОРОВЧОГО ПРИЗНАЧЕННЯ Кириллова А.А., Федорова Б.І.	73
ВПЛИВ ХІМІЧНОГО СКЛАДУ СИРОВИНИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ВИГОТОВЛЕННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ДЕСЕРТНОЇ СТРАВИ Курдова О.В.	75
НАТУРАЛЬНІ РИБНІ НАПІВФАБРИКАТИ ЯК ПРОДУКТИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Мильнікова К. Д.	77
УДОСКОНАЛЕННЯ НУТРІСНТНОГО СКЛАДУ БІСКВІТНОГО НАПІВФАБРИКАТУ Нападовська М.С.	78
АЕРОВАНІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРОБНИЦТВА Олійник М.І.	80
ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА РИБНИХ КУЛІНАРНИХ ВИРОБІВ З ДОДАВАННЯМ БАР Санюк А.В.	82