

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

4 жовтня - 6 жовтня 2018 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

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

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,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

РОЗДІЛ 9
БЕЗПЕКА ЖИТТЯ І ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ

індивідуально для кожної людини., адже універсальних способів зменшення маси не існує.

4) Відмова від шкідливих звичок. Паління, вживання алкоголю, наркотиків – найбільш розповсюджені шкідливі звички. Про наслідки їх вживання переважна більшість людей починають думати тільки тоді, коли виникають серйозні проблеми у здоров'ї.

5) Сприятливий психологічний клімат у сім'ї, на роботі, у суспільстві – створення таких відносин, які б сприяли створенню й розвитку задовільного психологічного настрою кожної людини.

Розкриття наукових основ здорового способу життя і оволодіння навичками практичного використання теоретичних знань для формування власної оздоровчої системи є завданням підсистем забезпечення БЖД на виробництві та у побуті.

Науковий керівник – к. т. н., доцент Фесенко О.О.

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ ТА ДЕПРЕСИВНИЙ СТАН

**Ель Габдан Я.І., магістрант факультету ІТХіРГБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні на клінічну депресію страждають 6,3% населення. Це один з найвищих показників серед європейських країн. Спеціалісти Асоціації психологів України виділяють причини, які викликають депресивний стан: політична та економічна нестабільність, зростання цін, невисокі зарплати, безробіття, негаразди в особистому житті, корупція в державі, війна. Коли психіка людини не в змозі сама впоратися із стресами, то вона переходить енергоощадливий режим – депресивний стан як захисний для організму. Депресія виникає серед усіх верств населення. Особливо небезпечними стресові ситуації є для підлітків і для молоді із ще недорослою психікою. За останні п'ятдесят років, самогубства серед молодих людей у віці від 15 до 24 істотно зросли. Вони гостро відчувають невпевненість у завтрашньому дні й відсутність перспектив, хворобливо переживають невизнання з боку ровесників, непорозуміння з близькими або нерозділену закоханість. Як правило, неможливо назвати одну причину депресії, адже депресія розвивається в результаті складної взаємодії соціальних, психологічних та біологічних факторів.

Депресія – це захворювання, при якому людина тривалий час (не менше двох тижнів) почувається пригнічено, втрачає інтерес до занять, які раніше приносили задоволення, а також не може робити повсякденні справи. Смуток, відсутність сил, низька концентрація уваги, втома, сонливість або безсоння, песимізм, пасивність, відчуття тривоги чи відчаю, думки про самогубство - усе це ознаки депресії. При депресії можуть проявлятися не всі симптоми. В залежності від кількості симптомів та їх важкості розрізняють різні ступені депресії: легкий, середній і важкий. Важливо також враховувати, чи проявлялись маніакальні епізоди. Незалежно від типу, депресія може бути хронічною (розвиватись впродовж тривалого періоду часу) і епізодичною. Депресивний розлад, який виникає у молодій людини, може послабити стресостійкість, порушити

нормальну життєдіяльність, погіршити життєву ситуацію, в результаті чого депресія переходить у більш важку форму. Також існує взаємозв'язок між депресією та фізичним здоров'ям.

Легку форму депресії можна вилікувати без медикаментів, за допомогою певних психотерапевтичних методів. При середній та важкій формі може знадобитись медикаментозне лікування і психотерапія з кваліфікованими спеціалістами. Самостійно лікуватись антидепресантами дуже небезпечно для здоров'я.

За дослідженнями вчених, у групі ризику люди з чутливою нервовою системою і офісні працівники: коли людина перебуває в стані енергетичної виснаженості, багато працює, перевтомлюється, не відновлює свої сили, неправильно харчується чи перебуває в приміщеннях, де є багато техніки.

Важливим методом боротьби з таким серйознішим захворюванням є профілактика. Необхідно вчитися думати позитивно навіть у складних ситуаціях. Не тримати свої емоції в собі, а ділитися ними із близькими, друзями або звертатися до спеціалістів центрів психологічної допомоги. Додержуватись оптимального режиму праці та відпочинку, тобто не перевтомлюватись й мати можливість на активний відпочинок. Займання спортом, повноцінний сон дуже допоможуть в цьому. Не вживати алкоголь та наркотики, які тільки посилюють депресію. Не хехтувати допомогою лікарів, якщо мова людина відчуває розлади в психічному стані. Своєчасно виявлені ознаки депресії та вчасно надана допомога - запорука позбавлення молодого людини від цієї хвороби.

Науковий керівник – к.т.н., доцент Лисюк В.М.

БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ТОВАРІВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУСПІЛЬСТВА

**Жовтяк К.О., магістрант факультету ІТХіРГБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Харчування – це процес засвоєння організмом поживних речовин, необхідних для підтримки життя, здоров'я і працездатності населення.

Під безпекою продуктів харчування слід розуміти відсутність небезпеки для здоров'я людини при їх вживанні, як з погляду гострої негативної дії (харчові отруєння та харчові інфекції), так і з погляду небезпеки віддалених наслідків (канцерогенна, мутагенна та тератогенна дія). Іншими словами, безпечними можна вважати продукти харчування, що не справляють шкідливої, несприятливої дії на здоров'я нинішнього та майбутніх поколінь.

З продуктами харчування в організм людини можуть надходити значні кількості речовин, небезпечних для його здоров'я. Тому гостро стоять проблеми, пов'язані з підвищенням відповідальності за ефективність і об'єктивність контролю якості харчових продуктів, що гарантують їх безпеку для здоров'я споживача.

Безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини, а також товарів відносять до основних факторів, що визначають здоров'я населення України і збереження його генофонду. Понад 70 % усіх забруднювачів надходять в організм людини з продуктами харчування. Показники безпеки продовольства. Стан справ з безпекою продовольства в

Козловский А.С., Левтринская Ю.О.....	247
КОНСТРУКТИВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ АДСОРБЦІЙНОГО РЕГЕНЕРАТОРА ТЕПЛОТИ ТА ВОЛОГИ ДЛЯ ЕНЕРГОЕФЕКТИВНИХ СИСТЕМ ВЕНТИЛЯЦІЇ	
Литовченко Р.Д., Белянська О.А., Сухий К.М.....	248
ОБГРУНТУВАННЯ ЕНЕРГОЕФЕКТИВНИХ РЕЖИМІВ РОБОТИ БАГАТОФУНКЦІОНАЛЬНОЇ УСТАНОВКИ БЛОЧНОГО ВИМОРОЖУВАННЯ	
Масельська Я. О.	249
КОМП'ЮТЕРНО – ІНТЕГРОВАНЕ КЕРУВАННЯ ПРОЦЕСАМИ – ЗАПОРУКА БЕЗПЕЧНОСТІ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ	
Непомняща О.М.	250
ЭНЕРГОЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОИЗВОДСТВА КАЧЕСТВЕННЫХ КОНЬЯЧНЫХ НАПИТКОВ	
Середа А.А.	253
ЕНЕРГОЕФЕКТИВНИЙ АПАРАТ ДЛЯ ОТРИМАННЯ ВИСОКОЯКІСНИХ РІД- КИХ КОНЦЕНТРАТІВ	
Сиротюк І.В., Беличко М.В., Давар Ростамі Пур	253
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВАКУУМНОЙ СУШИЛКИ	
Сосновский В.О.....	255
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ОЧИСТКИ ВОДЫ МЕТОДОМ БЛОЧНОГО ВЫМОРАЖИВАНИЯ	
Трач А.Р. , Орловская Ю.В.....	256
НОВІТНІ ЕНЕРГО- ТА РЕСУРСЕФЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПЕРЕРОБКИ ТВЕРДИХ ВІДХОДІВ ХАРЧОКОНЦЕНТРАТНОЇ ГАЛУЗІ	
Чобану К.К., Кулієва К.С., Стаматі Т.С.....	257

РОЗДІЛ 9 - БЕЗПЕКА ЖИТТЯ І ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА ТА МЕТОДИ ЇХ УСУНЕННЯ	
Варга В. В.	259
КОНДИЦІОНУВАННЯ ПОВІТРЯ В РОБОЧІЙ ЗОНІ – КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА ЗДОРОВ'Ю?	
Власюк К.В.	260
НАУКОВІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ - ЗАВДАННЯ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	
Дьячук О.В.	261
БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ ТА ДЕПРЕСИВНИЙ СТАН	
Ель Габдан Я.І.	262
БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ТОВАРІВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУСПІЛЬСТВА	
Жовтяк К.О.	263

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, доц.
канд. техн. наук, доц. Н.М. Поварова

Б.В. Єгоров
О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848