

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



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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



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

29 вересня - 1 жовтня 2017 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 X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2017. —366 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 7 листопада 2017р., протокол № 6

За достовірність інформації відповідає автор публікації

РОЗДІЛ 4
БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ТОВАРІВ

НТТБ ОНХАХТ

би, розлади харчування та порушення обміну речовин, спостерігається виразна тенденція до набирання зайвої маси тіла та поширення ожиріння, значне поширення хвороб системи кровообігу, онкологічних захворювань. Тому, проблема здорового харчування, на сьогоднішній день, є однією з найактуальніших. Харчування є однією з найбільш істотних форм взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем, яке забезпечує надходження в організм із харчовими продуктами складних органічних сполук і простих хімічних елементів, мінеральних речовин і води. Вони необхідні організму як для пластичних цілей (побудова і оновлення клітин і тканин), так і для відновлення енергетичних витрат організму головним чином за рахунок вуглеводів, жирів і в меншому ступені, білків. Раціональне харчування – це повноцінне в кількісному та збалансоване в якісному відношенні харчування, що забезпечує нормальний ріст, фізичний і психофізіологічний розвиток організму, його високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних, соціальних чинників навколишнього середовища. Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що у більшості населення порушений режим харчування, в складі меню майже відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування, бутерброди, картопля, макаронні вироби, чай, кава, порушена кількість прийому їжі та її об'єм. У стравах переважають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, недостатнім є споживанням м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів. За останні 10 років захворюваність серед студентів збільшилася на 35 %. Однією з основних причин цієї тенденції є нераціональне харчування.

Раціональне харчування передбачає наявність у харчовому раціоні білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин у відповідності з потребою організму в них і в оптимальних для засвоєння співвідношенні, в залежності від віку, статі, маси, умов праці. Встановлення потреби організму в окремих поживних речовинах, ступеня їх обов'язковості і наявності чи відсутності запасів в організмі кожного з них складає основу харчування здорової і хворої людини. Норми споживання харчових продуктів складаються так, щоб сумарний вміст в них харчових речовин задовольняв фізіологічні потреби організму, сприяв збереженню здоров'я і максимальної працездатності людини. Особливо актуальною є проблема раціонального харчування і збереження здоров'я в умовах нинішнього тотального забруднення навколишнього середовища. Якщо говорити про медичні аспекти, то вони спрямовані на діагностику стану здоров'я, розробку рекомендацій щодо ЗСЖ, ефективну первинну, вторинну і третинну профілактику. Отже, варто виключити із свого раціону смажене, жирне, фастфуд, алкоголь, солодкі газовані напої, натомість пити більше води. Дотримання правил здорового харчування в поєднанні з регулярними фізичними вправами допоможе зменшити ризик хронічних захворювань і розладів, та їх наслідків.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВМІСТУ НІТРАТІВ У САЛАТНІЙ ЗЕЛЕНІ

Мазур Тетяна Григорівна, канд. вет. наук
Білоцерківський національний аграрний університет, кафедра екотрофології
м. Біла Церква, Україна

Надлишок нітратів у харчових продуктах є небезпечним для здоров'я людини і може спричиняти канцерогенний, мутагенний та ембріотоксичний вплив. Контроль за

Збірник матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів з міжнародною участю

«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» 29 вересня - 1 жовтня 2017 р. 195

вмістом нітратів у харчових продуктах є дуже важливим чинником при організації екологічно безпечного харчування. Основна маса нітратів потрапляє в організм людини з консервованими і свіжими овочами (40–80% добової кількості нітратів) [2].

За здатністю накопичувати нітрати овочі, плоди і фрукти поділяють на три групи: 1) з високим вмістом нітратів (до 5000 мг/кг сирової маси): салат, шпинат, столовий буряк, кріп, листові капусти, редис, зелена цибуля, диня, кавун; 2) з середнім вмістом нітратів (300 – 600 мг/кг): цвітні капусти, кабачки, гарбуз, ріпа, редька, білокачанна капуста, хрін, морква, огірки; 3) з низьким вмістом нітратів (10 – 80 мг/кг): брюссельська капуста, горох, щавель, квасоля, картопля, томати, ріпчаста цибуля, фрукти і ягоди.

Достатнє споживання людиною різних видів салатної зелені в щоденному раціоні є важливою складовою раціонального харчування. Листові овочі й салати є джерелом вітамінів С, Р, Е, К, деяких вітамінів групи В, каротину, фолієвої кислоти, солей калію, ряду мікроелементів, цукрів, крохмалю, фітонцидів, а також клітковини і пектинових речовин. Але ця група продуктів може бути досить небезпечною так як є лідером по вмісту нітратів серед овочів і фруктів. Реальну загрозу для здоров'я людини становить споживання ранніх сортів салатної зелені закритого ґрунту.

Метою роботи було проведення моніторингу вмісту нітратів у різних видах салатної зелені.

Вміст нітратів визначали потенціометричним методом за допомогою приладу «Аналізатор іонів АІ–123».

Результати досліджень наведено в таблиці 1.

Таблиця 1 – Вміст нітратів у різних видах салатної зелені

Вид салатної зелені	Середній вміст NO ₃ ⁻ мг/кг (min-max)	Допустимий вміст NO ₃ ⁻ , мг/кг (відкритий / закритий ґрунт)
Базилік	198,7 (98–2084)	2000 / 3000
Салат-латук	225,3 (66–2750)	2000 / 3000
Салат-латук Айсберг	165,6 (82–2395)	2000 / 2500
Крес-салат	713,4 (231–2315)	2000 / 3000
Рукола	496,7 (241–4677)	6000 / 7000
Листовий салат	414,6 (48–1728)	2000 / 3000
Кріп	212,5(46-2247)	2000 / 3000
Цибуля зелена	99,7 (24–567)	600 / 800
Шпинат	314,9 (54–1729)	2000 / 3000
Щавель	300 (74–539)	2000 / 3000
Петрушка	271,7 (29–3435)	2000 / 3000

Як видно з наведених даних, найбільшим вмістом нітратів характеризується крес-салат, рукола, листовий салат, кріп. Варто зазначити що максимально допустимий регламентований рівень нітратів із усіх харчових продуктів у салатної зелені руколи і становить 6000 (7000) мг/кг.

Раціональне харчування не можливе без овочів, фруктів, рослинних соків, тому показники екобезпеки рослинної продукції: вміст нітратів, пестицидів, важких металів та інших ксенобіотиків є ключовими критеріями при їх споживанні.

РАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ МОЛОДІ ШЛЯХОМ СТВОРЕННЯ НИЗЬКОКАЛОРИЙНИХ КОНДИТЕРСЬКИХ ТА ХЛІБОБУЛОЧНИХ ВИРОБІВ ЗІ ШРОТОМ ЗАРОДКІВ ПШЕНИЦІ	
Дишук Г.В.	187
НОВІ ВИДИ СИРОВИНИ ДЛЯ КОНСЕРВУВАННЯ – ЧИННИК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Забранська К.О.	188
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Зайцева Е.Ю.	189
ІДЕНТИФІКАЦІЯ ТА ТОВАРОЗНАВЧА ОЦІНКА ЯКОСТІ ЧЕРВОНИХ СТОЛОВИХ СОРТОВИХ ВИН «КАБЕРНЕ»	
Ільїн О.О., Батраков О.О.	190
ОТРИМАННЯ І ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДОРОЗЧИННОГО МАНАНУ КАВОВОГО ШЛАМУ	
Камінський Д.С., Бандура Д.О.	191
БЕЗОПАСНОСТЬ И КАЧЕСТВО НАТУРАЛЬНОГО КОФЕ	
Ковбасюк К.С.	192
THE EFFECT OF ENERGY DRINKS ON THE ORGANISM OF YOUNG PEOPLE	
Korobka Y.V.	193
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Мазур М.В, Золотоверх К.В.	194
ДОСЛІДЖЕННЯ ВМІСТУ НІТРАТІВ У САЛАТНІЙ ЗЕЛЕНІ	
Мазур Т. Г.	195
РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ШОКОЛАДНИХ КОНДИТЕРСЬКИХ ВИРОБІВ ЗІ ШРОТОМ АМАРАНТУ	
Малецький М.В.	197
ДИЕТА КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ	
Манукян В.О.	198
ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗІОЛОГІЧНО ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ІНГРЕДІЄНТІВ В ЖЕЛЕЙНОМУ МАРМЕЛАДІ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я СПОЖИВАЧІВ	
Нгуєн А. К.	199
ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА БЕЗПЕЧНІСТЬ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ	
Ніколаєнко М. С.	200
РОЗРОБКА ПАРАМЕТРІВ ПРОЦЕСІВ ПОПЕРЕДНЬОЇ ОБРОБКИ М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ КЕФАЛЕВИХ В ТЕХНОЛОГІЇ ПРЕСЕРВІВ	
Нікітчина А.О., Довжинська А.О.	201

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
X Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
29 вересня - 1 жовтня 2017 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

О.М. Кананихіна

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

Підписано до друку 7.11.2017 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 22,9 Тираж 100 прим. Замовлення **2848**