

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГІВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАВО**



SINCE **Ξ** 1822
ШАВО

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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



5-6 листопада 2013 року

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
наук, професори:

А.Т. Безусов, А.І. Віват, К.Г. Іоргачова,
О.А. Нетребський, Л.М. Тележенко, М.Г. Хмельнюк,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно

доктор техн. наук., доцент
доктори наук, ст. наук. співр.
кандидати наук, доценти

О.Б. Ткаченко
О.О.Коваленко, Л.А. Осипова
В.О. Буданов, О.В. Дишкантюк,
М.М. Зацеркляний, С.В. Котлік,
С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова

Технічний редактор

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2013. — 273 с.

Збірник опубліковано за рішенням вченої ради від 3.09.2013 р., протокол № 1

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2013

РОЗДІЛ 1
ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Баховская Е.В., студентка III-го курса факультета экономики
Одесский технический колледж ОНАПТ, г. Одесса

*Когда здоров, и жизнь хороша, и жить хорошо,
и многое хочется сделать.*

Укрепление здоровья человека – одна из важнейших проблем современного общества. Здоровье – это непреходящая ценность, которую осознаёшь, когда теряешь... Пожалуй именно этим объясняется вся сложность формирования разумного отношения человека к себе: пока человек здоров, он почти не нуждается в знаниях о себе. а когда заболевает – время оказывается уже упущенным, акцентирование же внимания на собственной персоне лишь усугубляет болезнь.

Нет более загадочной и более притягательной проблемы для исследования, чем проблема выживаемости человека в современном мире.

Путём создания здорового образа жизни сейчас, мы будем пожинать плоды в будущем.

Здоровья не следует рассматривать как самоцель, оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

Здоровье не может быть дано никаким самым квалифицированным врачом: оно добывается первобытным способом – неутомимым, ежесекундным трудом познания и реализации себя, каждой минутой жизни. Ни одна система здоровья не может сделать человека здоровым, если он не научится слышать и видеть.

Философия здоровья зиждется на формировании и развитии здорового сознания, исключая основные пороки человека: страх, лень, зависть, и др.

Это никогда не слишком поздно – изменить свои привычки.

Здоровье – это умение жить в ладу с самим собой и окружающим миром.

Вся философия обучения здоровью должна строиться так, чтобы максимально развить способности каждой личности творить себя и мир вокруг себя, а, в общем-то, Жизнь

Человеку, желающему быть здоровым, нужно быть готовым неустанно трудиться для достижения мудрости жизни. Это так просто и – так сложно! Попытаемся разрешить это противоречие.

Научный руководитель-преподаватель высшей категории Спирженко Р.И.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ –ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Кушнір Н.А., канд. техн. наук, Васильєв М.В., студент II курсу
факультету ІТХРГіТБ

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Здоров'я – безцінне придбання не лише кожної людини, але і всього суспільства. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо припаде, то і значні переваги. Здоровий спо-

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Обухова А.С.....	38
ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Баралюк Ю.В., Полуктова І.Г.....	38
ФІЛОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ ПОНЯТТЯ „ЗДОРОВ'Я” Борщенко Т.О.....	40
ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Баховская Е.В.....	41
ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ –ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Кушнір Н.А., Васильєв М.В.....	41
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я Цигура В.В.....	43
ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЯ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ МЕТОД Стаховська Л.О., Полковенко О.В.....	44
ЗНАЧЕННЯ ГЛІКЕМІЧНОГО ІНДЕКСУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Балабан В.В., Василюха М.О.....	45
РОЗДІЛ 2 – МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОДУКТИ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ Скрипніченко Д.М.....	48
ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ Копя О.Е.....	49
АНАЛИЗ КУЛИНАРНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ Ивченко Е.Ю.....	50
НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ Хробатенко О.В.....	51
ЕКОЛОГІЧНИЙ ІМПЕРАТИВ І ГЕННО-МОДИФІКОВАНІ ПРОДУКТИ Панова Ю.....	52
ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ РАСТЕНИЯ И РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ Пастырь А.....	53
ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ Лубашева Д.А., Пономаренко Ю.И.....	54

Наукове видання

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді»
5-6 листопада 2013 року

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц
канд. техн. наук, доц. О.М. Кананихіна
Технічний редактор Т.С. Лозовська

Підписано до друку 03.09.2013 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848