

**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

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

**Рудюк І.В., студент II курсу факультету ЕБіК
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Однією з найважливіших складових здорового способу життя є раціональне харчування. Більшість населення зі зневагою ставиться до свого здоров'я. Брак часу, некомпетентність у питаннях культури харчування, темп сучасного життя – все це призвело до нерозбірливості у виборі продуктів.

Турбує зростання популярності серед студентів продуктів харчування швидкого приготування, що містять у великій кількості різні ароматизатори, барвники, модифіковані компоненти. Тому неправильне харчування стає серйозним фактором ризику розвитку багатьох захворювань. На жаль, статистика останніх років показує різке збільшення серед молодих людей осіб, які страждають на ожиріння, захворювання серцево-судинної системи, цукровий діабет і т.д. Запобігти їм можна, якщо вести здоровий спосіб життя і, в першу чергу, правильно харчуватися.

У повсякденному житті молоді присутній ряд факторів ризику, пов'язаних з недостатнім споживанням корисних продуктів харчування. Порушення правил здорового харчування негативно впливає на показники працездатності, підвищує ймовірність шкідливих звичок. Більшість студентів зі зневагою ставиться до свого здоров'я. Нерозбірливість у культурі харчування, темп студентського життя і брак часу призвели до того, що багато студентів їдять на швидку руку. Шалене зростання кількості споживання фаст-фуд (fast food – продукти швидкого приготування) продуктів серед студентів стає гострою проблемою. Через те що вони містять у собі генно-модифіковані компоненти барвники стабілізатори та іншу «гидоту», фаст-фуди дуже шкідливі для здоров'я, особливо молоді. Споживання таких продуктів може призвести до багатьох хвороб: ожиріння, захворювань серцево-судинної системи (ранні інфаркти), підвищення ризику виникнення цукрового діабету і т.д. Для того, щоб запобігти подібним захворюванням,

поліпшити і зміцнити стан здоров'я, потрібно насамперед правильно харчуватися. Варто ще раз підкреслити, що студенти схильні до надмірних напружень, особливо під час іспитів і сесій. Щоб не довести себе до нервового стресу, потрібно дуже ретельно стежити за своїм раціоном.

Правильне харчування та фізичне навантаження – це запорука підтримки свого організму в гарній формі, активної життєдіяльності. Мистецтво вести здоровий спосіб життя необхідно і доступно кожному студенту для покращення свого здоров'я. Студентство – це крок у дорослий і самостійний світ. Зробіть цей крок правильно і без шкоди своєму здоров'ю!

Науковий керівник – канд. філос. наук, доцент Іванов Є.В.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ Рудюк І.В.....	107
ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, ВИТАМИНАМИ Семенова А.М.....	108
ВЕГЕТАРИАНСТВО ЯК ФАКТОР ЗДОРОВ'Я Семенченко Ю.Р.....	109
ВИКОРИСТАННЯ ЛЕЦИТИНУ В ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРЕПАРАТАХ Семяшкін О.Ю.....	110
ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ Скворцова М.В.....	111
ФОРМУВАННЯ СТІЙКОЇ ПОТРЕБИ КОНТРОЛЮ І САМОКОНТРОЛЮ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ Тимків С.І.....	112
ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ І ТРЕНУВАННЯ НА ТІЛОБУДОВУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ Тимків С.І.....	114
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Трегуб П.О., Трегуб В.Л.....	115
ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ШЛЯХОМ СПОЖИВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ Хробатенко О.В.....	116
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА Черкашина В.Ю., Павличенко И.С.....	117
ВПЛИВ МЕДИЧНОГО ГРИБА <i>AGARICUS BRASILIENSIS</i> НА РІВЕНЬ ГЛЮКОЗИ В КРОВІ ТА СИСТЕМУ АНТИОКСИДАНТНОГО ЗАХИСТУ В ЛЕЙКОЦИТАХ ЩУРИВ У НОРМІ ТА ЗА УМОВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ Юрків Б., Нево Е.....	118
НАСЛІДКИ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЩОДО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ Юрченко А.В.....	119
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА Яготин Р.С.....	120
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРА- ЗА ЖИЗНИ: ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА Карплюк А.М.....	121

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