

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА СФЕРИ ОБСЛУГОВУВАННЯ
КАФЕДРА ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Люблінської політехніка
Технічний університет Молдови
Словацький аграрний університет
Ліонська ветеринарна школа
Академія технічних наук України
Інститут продовольчих ресурсів НААН
Національний університет харчових технологій
Тернопільський національний технічний університет ім. Івана Пулюя
Таврійський державний агротехнологічний університет
ім. Дмитра Моторного
Центральноукраїнський національний технічний університет
Національний університет біоресурсів та природокористування України

**МАТЕРІАЛИ
ВОСЬМОЇ МІЖНАРОДНОЇ**

**НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ІНТЕГРАЦІЙНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ
НАПРЯМИ РОЗВИТКУ
ХАРЧОВОЇ ІНДУСТРІЇ»**

16-17 грудня, м. Черкаси



Черкаси 2024

УДК 664.013.22:330.341.1](063)
ББК 65.304.25-4я431
МЗ4

Редакційна колегія:

Григор О. О., д. політ. н., професор;
Осипенкова І. І., к.т.н., доцент;
Бондарчук З. В., к.т.н., доцент;
Батраченко О. В., д. т. н., професор

Відповідальний за випуск:

Куриленко Ю.М.

^{МЗ4} Матеріали восьмої міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку харчової індустрії». — вид. ФОП Гордієнко Є.І., Черкаси, 2024 — 119 с.

Розглянуто актуальні економічні, екологічні, та історичні питання в напрямку розвитку харчової індустрії. Проаналізовано проблеми інтеграції України в світовий економічний простір, перспективи та тенденції розвитку харчової промисловості в Україні. Розкрито інноваційні шляхи розвитку в індустрії харчування України і світу, розвит функціонального харчування, як здорового способу життя, інноваційні методи контролю в технології харчових виробництв.

Для науковців, студентів, аспірантів та фахівців галузі.

УДК 664.013.22:330.341.1](063)
ББК 65.304.25-4я431

© Авторські тексти, 2024

СЕКЦІЯ 1
НОВІТНІ ПІДХОДИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В ХАРЧОВІЙ ІНДУСТРІЇ

<i>Palianychka Nadiia, Kovalyov Alexandr, Chervotkina Oleksandra</i> JUSTIFICATION OF THE EFFICIENCY OF USING PULSE HOMOGENIZATION FOR DISPERSION OF EMULSIONS	9
<i>Батраченко О. В.</i> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОЕКТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ЛІНІЙ М'ЯСОПЕРЕРОБНИХ ВИРОБНИЦТВ	12
<i>Белінський О. В., Галенко О. О.</i> ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОДУКТИ НА ОСНОВІ БОРОШНА З РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ: НОВІ ПІДХОДИ ТА ПОТЕНЦІАЛ ВИКОРИСТАННЯ	14
<i>Батраченко О. В., Орел В. В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІННОВАЦІЙНИХ СПОСОБІВ МАРИНУВАННЯ М'ЯСНОЇ СИРОВИНИ	16
<i>Батраченко О. В., Дорошко Д. Р.</i> АКТУАЛЬНІСТЬ РОЗРОБКИ НОВИХ СПОСОБІВ ВИГОТОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОДУКТІВ	17
<i>Вербицький С. Б., Пацера Н. М., Вербова О. В.</i> ІН'ЄКТОРИ РОЗСОЛУ: ЕФЕКТИВНІСТЬ, БЕЗПЕЧНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ СТАНДАРТИЗАЦІЇ	19
<i>Вечірко Т. О., Козаченко А. В., Поштаренко Д. Г., Чепурна О. Л.</i> ТОПІНАМБУР ЯК ПЕРСПЕКТИВНА СИРОВИНА ДЛЯ СПИРТОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ	22
<i>Дейниченко Г. В., Дмитревський Д. В., Гончар Д. О.</i> АНАЛІЗ КОНСТРУКЦІЙ УСТАТКУВАННЯ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ ПРОЦЕСІВ БАРОМЕМБРАННОЇ ОБРОБКИ ФРУКТОВИХ СОКІВ	25
<i>Ковальчук В. С., Польовик В. В., Корецька І. Л.</i> ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ РОСЛИННОГО БОРОШНА У ТЕХНОЛОГІЯХ ДЕСЕРТІВ	28

Коденець В.М., Сухенко В.Ю. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПИВА З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ СПОСОБІВ АКТИВАЦІЇ ПРОЦЕСІВ РОЗМНОЖЕННЯ ТА ФЕРМЕНТАЦІЇ ДРІЖДЖІВ	30
Кочкіна Д.П., Ковальов О.О., Паляничка Н.О. ПЕРСПЕКТИВИ ТА ПРОБЛЕМИ ВИГОТОВЛЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ БАТАРЕЙОК НА ОСНОВІ ВІДХОДІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ	31
Куракін О. Б., Дерманська А. В., Нінім'ягін Д. В. РОЗШИРЕННЯ АСОРТИМЕНТУ СОУСІВ ЕМУЛЬСІЙНОГО ТИПУ ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ ЗБАГАЧЕНОГО ОЛІЙНОГО НАПІВФАБРИКАТУ	34
Куракін О. Б. ШЛЯХИ РОЗШИРЕННЯ АСОРТИМЕНТУ БІСКВІТНИХ ВИРОБІВ	37
Кучеренко О.С. ЕФІРНІ ОЛІЇ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ ЗЕРНОВИХ КУЛЬТУР	40
Набатніков Н. А., Чепурна О. Л. УДОСКОНАЛЕННЯМ ТЕХНОЛОГІЇ БЕЗАЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ НА ОСНОВІ ПЛОДОВО-ЯГІДНИХ СОКІВ ТА РОСЛИННИХ ЕКСТРАКТІВ	41
В.В. Макогін ДЕРЖАВНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ДОТРИМАННЯМ ЗАКОНОДАВСТВА НА ПІДПРИЄМСТВАХ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ	43
Панченко Д. В., Осипенкова І. І. АНТИОКСИДАНТІВ У МОЛОЧНИХ ЖИРОВМІСНИХ ПРОДУКТІВ	47
Позднякова В. А., Гузь В. Р., Шевченко Д. О. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ В ТЕХНОЛОГІЯХ ВИГОТОВЛЕННЯ М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ	48
Покотилюк Ю. О., Корецька І. Л. ВИКОРИСТАННЯ ЕРИТРИТОЛУ У ТЕХНОЛОГІЇ БІЛКОВОГО НАПІВФАБРИКАТУ	50

Попов Д. В., Осипенкова І. І. РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ КОМБІНОВАНИХ МОЛОЧНИХ НАПОЇВ НА ОСНОВІ МОЛОЧНОЇ СИВОРОТКИ	52
П'ясецький Р. В., Бондарчук З. В. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПИВА З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ СПОСОБІВ СТАБІЛІЗАЦІЇ	54
Сараненко О. С., Чепурна О. Л. ОБГРУНТУВАННЯ ВИБОРУ ПІДСОЛОДЖУВАЧІВ ПРИ ВИРОБНИЦТВІ БЕЗАЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ	56
Сербін В. І., Сухенко В. Ю. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ МЕДОВИХ НАПОЇВ	58
Тарасенко Р.Б., Андронович Г.М., Куриленко Ю. М. МУЛЬТИНУТРИЄНТНІ НАПОЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ НА ОСНОВІ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ	59
Устенко Т. Г., Осипенкова І. І. ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ПШЕНИЧНОГО СОЛОДУ У ТЕХНОЛОГІЇ ПИВА	61
Холод А.М., Пасічний В.М. РОЗШИРЕННЯ АСОРТИМЕНТУ М'ЯСНИХ ХЛІБІВ З ВИКОРИСТАННЯМ КОМПОЗИЦІЙ РОСЛИННОГО ПОХОЖЕННЯ	63
Чепурна О. Л. ВИКОРИСТАННЯ ПИВНОЇ ДРОБИНИ, ЯК ПОБІЧНОГО ПРОДУКТУ ПИВОВАРНОГО ВИРОБНИЦТВА, В М'ЯСОПЕРЕРОБНІЙ ПРОМИСЛОВOSTІ	65
Шапіренко Д.О., Силка І.М., Польовик В.В. РОЗШИРЕННЯ АСОРТИМЕНТУ НИЗЬКОКАЛОРІЙНИХ МУСІВ ДІЄТИЧНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ З НЕТРАДИЦІЙНОЇ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ	67

СЕКЦІЯ 2
СУЧАСНІ АСПЕКТИ БЕЗПЕЧНОГО
ТА ОЗДОРОВОЧОГО ХАРЧУВАННЯ

Starynets O. A., Shestel O. G. PECULIARITIES OF CATERING ORGANISING FOR PRIMARY SCHOOLCHILDREN UNDER MARTIAL LAW	71
Івашина Л. Л., Бишовець Л. Г. ПРОЗЕРИ ТА СОЛОДОВІ ЕКСТРАКТИ: ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ХАРЧУВАННІ	73
Кандиба П.О. ВАЖЛИВІСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ	76
Кандиба П. О. ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	78
Матусевич А. М. АДАПТОГЕНИ В ТРЕНУВАННІ	80
Матусевич А. М. ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ	81
Матусевич А. М. ВЖИВАННЯ ВОДИ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ	83
Субота В. В. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я	84
Субота В. В. ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. ХАРЧОВА БЕЗПЕКА	87
Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. ЄКОПРОДУКТИ: ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ВАШОГО ДОВГОЛІТТЯ	90
Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ	92
Онопрієнко О. В., Винник В. Д. БІОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ХАРЧОВОЇ СИРОВИНИ І ПРОДУКТІВ	95

Онопрієнко О. В., Винник В. Д. ВИКОРИСТАННЯ ПЕСТИЦИДІВ, НІТРАТІВ ТА НІТРИТІВ У ПРОДУКТАХ ХАРЧУВАННЯ	98
Субота В. В. ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ХАРЧОВІ ДОБАВКИ	100
Ярославська Л. П., Загородній В. В. СНІДАНОК У РЕЖИМІ РОБОЧОГО ДНЯ СТУДЕНТА	103

СЕКЦІЯ 3 ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ХАРЧОВОЇ ІНДУСТРІЇ

Herman I.V., Starynets O.A. PROMISING LEVERS FOR THE RESTAURANT BUSINESS DEVELOPMENT IN UKRAINE	107
Ахтемов С. Е., Ковальов О. О. АНАЛІЗ ВИДІВ РОСЛИННОЇ СИРОВИНИ, ЩО Є НАЙБІЛЬШ ПРИДАТНИМИ ДЛЯ ВИГОТОВЛЕННЯ ПОЛІМЕРНОЇ ТАРИ	109
Коришиков З. О., Ковальов О. О. ОЦІНКА ЗБИТКІВ СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА РЕГІОНУ ТА ПЕРЕРОБНОЇ ГАЛУЗІ ВІД ПІДРИВУ ДАМБИ КАХОВСЬКОЇ ГЕС	110
Кочкіна Д. П., Ковальов О. О. ПОТЕНЦІАЛ ВИКОРИСТАННЯ ГІДРОПОНІКИ В ПРОМИСЛОВИХ МАСШТАБАХ	112
Куриленко Ю. М., Сухенко В. Ю. ПЕРСПЕКТИВНІ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМСТВ ХАРЧОВОЇ ГАЛУЗІ	115

Важливо пам'ятати, що до харчування слід підходити з розумом і не забувати про індивідуальні особливості, притаманні кожній людині. Також важливо звертати увагу на вимоги тренера, наприклад збільшення або зниження ваги. У цьому випадку необхідна особиста консультація фахівця, який порадить, які продукти включити/виключити з раціону, щоб якомога швидше і без шкоди для організму досягти бажаного ефекту.

Список використаної літератури:

1. Зубар Н. М., Руль Ю. В., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум: навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2013. 208 с.
2. Вілмор Джек Х., Костілл Девід Л. Фізіологія спорту. Київ: Олімп. літ., 2003. 634 с.
3. <https://uragan-academy.if.ua/harchuvannya-yunyh-futbolistiv/>
4. Дрюков В. О., Містулова Т. Є. Науково-методичне та медичне забезпечення спортсменів у спорті найвищих досягнень: монографія. Київ: Наук. світ, 2004. 278 с.

УДК 613:378(073)

АДАПТОГЕНИ В ТРЕНУВАННІ

*Матусевич А.М. старший викладач
кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаський державний технологічний університет*

Препарати природного та штучного походження здатні підвищувати опірність організму до шкідливого впливу різних природних факторів називають адаптогенами.

На сьогоднішній день велика кількість досліджень про біологічно - активні речовини. При всій різноманітності нових препаратів спортсмени не виділяють препарати штучні чи натуральні. Значна кількість спортсменів саме завдяки вдалому поєднанню тренувань та ретельно підібраних адаптогенів.

У підготовці спортсменів завжди використовували адаптогени штучного чи природного походження. На сьогоднішній день розрізняють такі основні групи даних препаратів: рослинного походження (елеутерокок, женьшень), тваринного (апілак, пантакрін); мінерального – (мумійо) та корисні копалини (гумінові речовини).

При правильному використанні даних препаратів у малій дозі забезпечують зниження збудливості та загальному розслабленню. У дозах середнього рівня помірно стимулюючий ефект який сприяє появі бадьорості та припливу енергії. Адаптогени у великих дозах можуть провокувати безсоння, перезбудження та дратівливість.

Препарати даної групи не являються допінгом, при правильному використанні адаптогенів негативні побічні ефекти не виникають. Навіть при тривалому їх використанні організм добре реагує, «звикання» не помічено.

Завдяки наявності, у складі адаптогенів, лектинів – особливих речовин у тканинах рослин проявляється їх унікальна активність. Без лектинів такі хімічні процеси як – регуляція ферментів, утворення вуглеводів та синтез білка, неможливі. Використання адаптогенів сприяють покращенню працездатності організму, сприяють покращенню розумових здібностей та загального самопочуття, підвищують опірність до впливів навколишнього середовища. Також ці препарати допомагають перенести голодування, нестачу кисня у повітрі, відчуття спраги, радіоактивне опромінення, імунодефіциту. За рахунок оптимізації обмінних процесів та захисту тканин, адаптогени тонізують та стимулюють організм. Вживання препаратів даної групи допомагають організму перенести навантаження у складних умовах. Для людей похилого віку вони знижують тиск, покращують загальне самопочуття, допомагають впливати на процеси старіння. Маючи незвичайні можливості вони посилюють дію лікарських засобів при різних захворюваннях.

При використанні даних препаратів при тренуваннях спостерігаються позитивні ефекти: збільшується інтенсивність та обсяг навантаження, поліпшуються нервово - м'язові зв'язки, покращуються процеси метаболізму, нормалізується функціонування залоз внутрішньої секреції, підвищується імунітет, покращується мікроциркуляція в судинах головного мозку. Найефективнішими природними адаптогенами вважають – женьшень, китайський лимонник, елеутерокок, гуарана, левзея, аралія маньчжурска, родіола. Звертаючи увагу на вище сказане, можна зробити висновок, що при правильному та систематичному використанню адаптогенів у тренувальному процесі прослідковується їх позитивний вплив на організм, що в свою чергу дає змогу покращити спортивні результати.

Список використаної літератури

1. Позняковський В.М. Харчові інгредієнти і біологічно активні добавки / В.М. Позняковський, О.В. Чугунова, М.Ю. Тамова.- М.: ІНФРА-М, 2017.- с. 143.
2. Арансов М.В., Португалов С.М. Спортивне харчування: стан питання і актуальні проблеми // Вісник спортивної науки. 2011. №1. С. 33-37
3. Ровний А.С. Фізіологія спортивної діяльності /А.С. Ровний, В.М. Ільїн, В.С. Лізогуб, О.О. Ровна – Х. ХНАДУ. - 2015. - 556 с.

УДК 613:378(073)

ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ

*Матусевич А.М. старший викладач
кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаський державний технологічний університет*

Вченими доведено, що розумові здібності людини визначаються не лише спадковими чинниками та умовами навчання і виховання, але й способом життя, в тому числі й станом харчування. Слід пам'ятати, що будь-яке недоїдання викликає підвищену стомлюваність дитини та молоді людини,

зниження успішності, неспроможність виконувати фізичну або розумову роботи, підвищує ризик простудних та інших інфекційних захворювань. Зауважимо, що недоїдання – це не лише недостатнє надходження енергії, білків, жирів та вуглеводів з їжею. У сучасній медичній науці недоїдання також розуміється як недостатнє вживання з їжею вітамінів та мікроелементів, навіть за умови нормального надходження енергії та інших речовин. Наукові дані переконливо свідчать, що існує несприятливий вплив хронічної білково-калорійної недостатності на інтелектуальний розвиток дітей. Тобто якщо дитина отримує менше білкової їжі, ніж їй потрібно, якщо дитина недоїдає, то гальмується її розумовий розвиток. Іноді ця затримка інтелектуального розвитку є незворотною [1, с. 102]. Доведено, що у дітей, які регулярно не снідають перед виходом до школи, знижується здатність виконувати психофізіологічні тести, що вимагають уважності та напруження пам'яті. Тобто відсутність повноцінного сніданку погіршує функціонування головного мозку, ускладнює навчальну діяльність, засвоєння нового матеріалу. Недостатність заліза навіть за відсутності симптомів залізодефіцитної анемії призводить до погіршення виконання психофізіологічних тестів у дітей дошкільного віку, а також негативно впливає на успішність навчання у середній та вищій школах. Саме тому дуже важливо включати до щоденного раціону людей розумової праці (а до них належать і школярі, і студенти) продукти з великим вмістом заліза, зокрема, нежирне м'ясо, рибу, птицю. Важливе значення для інтелектуального розвитку має достатня забезпеченість організму йодом, навіть незначний його дефіцит викликає ураження головного мозку і порушення розумового розвитку. Спеціалісти рекомендують уважно стежити за наявністю продуктів-джерел йоду в харчовому раціоні. У шкільному віці у деяких дітей виникають проблеми з зосередженням, зокрема, нездатність концентруватися, гіперактивність, тобто непосидючість, метушливість, причиною чого є нестача вітамінів. Таким чином, стає зрозумілим, що для забезпечення нормального розумового розвитку та ефективної інтелектуальної діяльності дітей та дорослих необхідно уважно ставитися до складання щоденного раціону харчування. Особливу увагу слід звертати на декілька важливих моментів [1, с. 103]: 1. Активна профілактика вітамінної недостатності за допомогою простих принципів: □ натуралізація харчування (збільшення частки рослинних продуктів у раціоні за рахунок щоденного вживання свіжих овочів, фруктів, ягід; зменшення вживання консервованих продуктів, мінімальна термічна обробка рослинних продуктів); □ регулярне вживання природних вітаміноносіїв (пророслої пшениці, квіткового пилку, трав'яних зборів тощо); □ різноманітність їжі (4 порції різних салатів на добу). 2. Зменшення вживання тваринних жирів та збільшення жирів рослинного походження, а також жирів морських тварин в раціоні. 3. Зменшення надходження простих вуглеводів, збільшення частки складних вуглеводів (клітковини, пектинів – вживання висівкового хліба, мюслів тощо). 4. Збільшення вживання продуктів, що містять повноцінні білки і незначний відсоток жирів (знежирені молочні продукти, морська риба, біле м'ясо, горіхи, соя). 5. Режим харчування має передбачати 4–5-разовий прийом їжі. 6. Виключення з раціону рафінованих продуктів,

продуктів «швидкого приготування». 7. Зменшення або обмеження надходження канцерогенів. Звичайно, за основу харчового раціону людей, що займаються розумовою працею, має бути прийнята теорія раціонального харчування та її основні принципи.

Список використаної літератури

1. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 4. – 128 с

2. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування : Навчальний посібник / Т. М. Димань, М. М. Барановський, Г. О. Білявський, О. В. Власенко, Л. В. Мороз. – К. : Лібра, 2006. – 304 с.

3. Спрага спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sport-nutrition.ks.ua/spraha-sportu/>

4. 10 міфів про схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://krasotki.blox.ua/2010/03/Yak-shudnuti-nazavzhdi.h>

УДК 613.3:796

ВЖИВАННЯ ВОДИ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ

*Матусевич А. М., старший викладач
кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаський державний технологічний університет*

Запорука гарного почуття на кожний день - здоровий спосіб життя. Важливим чинником для проведення ефективних тренувань та їх позитивного впливу на організм є питний режим. Яким чином правильно організувати усі компоненти тренувального процесу, а саме питний режим – чи є доцільним вживання води до тренування та підчас виконання фізичних вправ?

Правильно організований режим вживання води на протязі дня – це і є питний режим. Питний режим під час занять фізичними вправами значно відрізняється від звичайного в цілому на протязі дня.

Під час виконання фізичних вправ організм піддається значним фізичним навантаженням, що в свою чергу прискорює усі процеси в організмі, а також підвищує загальну температуру тіла, що в свою чергу призводить до втрати рідини в організмі, про це важливо пам'ятати.

Важливу роль у підготовці організму до великих фізичних навантажень та підтримки організму у тонусі приділяють правильному питному режиму. В процесі підготовки організму до тренування необхідно починати пити воду за 2-3 години до заняття, кількість води становить приблизно 0,3 л. Рекомендується також за 25хв. до навантаження випити склянку води.

Правильно організований питний режим під час навантаження дозволяє попередити зневоднення, виникнення якого є серйозною загрозою для всього організму. Ознаками зневоднення організму є запаморочення, потемніння в очах та прискорене серцебиття. Правильна організація питного режиму

допоможе уникнути негативних наслідків втрати рідини в організмі під час занять фізичними вправами. Зважаючи на це вживанню води відводиться значна роль у процесі тренування. Під час тренування вживання води рекомендовано кожні 15 – 20 хв. , не великими ковтками.

Під час виконання фізичних вправ питний режим передбачає вживання рідини, так і після фізичних вправ рекомендовано вживати рідину – кількість становить приблизно 300 мл. Після закінчення виконання фізичних вправ вживання води не має ліміту, можна вживати стільки скільки бажаєте, попередні 300 мл – це обов'язковий мінімум для підтримки необхідного балансу рідини в організмі.

Займаючись фізичними вправами та підтримуючи здоровий спосіб життя фахівці рекомендують вживати не тільки воду, ай інші напої. Плануючи тренування та правильний питний режим, також можна пити соки, воду з лимоном, а також спеціальні спортивні напої, які містять велику кількість корисних речовин.

Під час тренування не слід зловживати кавою та чаєм, ці напої багаті на кофеїни, також не слід зловживати алкоголем та енергетичними напоями. Напої які містять кофеїн слід вживати за півтори – дві години до тренування, щоб уникнути надмірне навантаження на серцеву систему.

Беручи до уваги усе вище сказане можна зробити висновок: слідкуючи простим порадам при організації правильного питного режиму організм буде мати необхідну кількість рідини яка дозволить тримати організм в належному стані під час тренувального процесу.

Список використаної літератури

1. Безпечне харчування – основа здорового способу життя студентів / Г. П. Грибан, М. І. Пуздимір, О. Д. Гусак, Ж. О. Твердохліб, Л. В. Трухан, М. О. Сіпліва // *Europejska nauka XXI powieka.* – 2014. – Vol. 10 (23). – Р. 63–64.
2. Дієтологія: підручник / Н.В.Харченко, Г.А. Анохіна та ін. – Київ – К-д: Видво «Меридіан», 2012. – 528 с.
3. Гуліч М.П. Рациональное харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення / М.П. Гуліч // *Проблемы старения и долголетия.* – 2011. – Т. 20, № 2. – С. 128-132.

УДК 796.011.1:613.2

ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Субота В.В., старший викладач

*Кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаський державний технологічний Університет*

Здоров'я людини є фундаментальним ресурсом для якісного та тривалого життя. У сучасному світі, де все більше людей стикаються з сидячою роботою, стресом і швидким темпом життя, проблеми фізичної активності та здорового