

Міністерство освіти і науки України

**Національний університет
харчових технологій**

**83 Міжнародна
наукова конференція
молодих учених,
аспірантів і студентів**

**“Наукові здобутки молоді –
вирішенню проблем
харчування людства у ХХІ
столітті”**

5–6 квітня 2017 р.

Частина 2

Київ НУХТ 2017

Section
12

**Food processing,
biotechnology and
pharmaceutical
industries**

Секція
12

**Обладнання
харчових,
біотехнологічних та
фармацевтичних
виробництв**

12. Хімічні складові щастя

Анна Остапенко, Наталія Зінченко

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Напевно не всі знають, що природа нашого щастя хімічна. Відчуття безмежного задоволення представляє собою складний ланцюг біохімічних процесів, якими керують особливі речовини.

Матеріали та методи. В роботі було проаналізовано сучасну вітчизняну наукову літературу щодо впливу хімічних речовин на настрій людини.

Результати. Досліджувалась хімічна природа ароматів, які здатні подарувати людині приплив сил, бадьорості, гарного настрою. "Гормони щастя" виробляються в головному мозку, причому не тільки у людей, а й у тварин. Є дві основні речовини, що впливають на наш настрій – це серотонін (не відчують нестачі цього гормону ті, про кого говорять "світиться зсередини") та ендорфін (людина, у якої багато ендорфінів, відчуває себе абсолютно щасливою, а якщо їх мало - найнещаснішою серед смертних). Також багатьом з нас відомі продукти, які володіють чудовою властивістю покращувати настрій (наприклад, шоколад).

Та чи знаєте ви, як пахне щастя? Вчені довели, що люди можуть передавати інформацію про позитивні емоції за допомогою запахів. В цьому нам допомагають ароматичні молекули – складові ефірних олій, які викликають у нашій свідомості відчуття задоволення, щастя.

Аромат свіжої полуниці не просто приємний та навіює думки про вишуканий десерт або спогади про сонячне літо, але також підвищує концентрацію уваги і готовність до активних дій. Доведено, що один тільки аромат полуниці містить більше 50 ароматичних речовин, які сприяють бадьорості та гарному настрою.

Ефірна олія лаванди часто використовується у парфумерних композиціях і відома своєю здатністю покращувати настрій. Якщо людина опинилась у стресовій ситуації або бажає завоювати довіру, слід обирати саме лаванду – вона допоможе.

Солодкий запах ванілі зменшує відчуття стресу та занепокоєння.

В ароматерапії жасмин часто використовують як антидепресант. Тонкий солодкий аромат цих квітів має здатність суттєво підвищувати настрій і знижувати стрес. Цей приємний аромат є ідеальним у ситуації, коли від тебе вимагається впевненість у собі та оптимістичний погляд на реальні речі.

Аромати яблука й груші відомі тим, що покращують настрій і наповнюють енергією. Також складові цих ароматів знижують відчуття тривоги та допомагають дивитися на світ із життєрадісною посмішкою.

Апельсини, лимони, грейпфрути не тільки корисні для нашого здоров'я. Їх аромат може суттєво покращити настрій. Парфумерні композиції, створені на основі цитрусових, підвищують активність, тому краще за все вони підійдуть, коли людині необхідно підняти настрій.

Запах свіжоскошеної трави дарує радість і допомагає розслабитися. Якщо поруч немає лужка, який можна постригти у хвилину стресу, його можна замінити штучним ароматом з яскравою «зеленою» ноткою.

Висновки. Хімічні речовини певної будови здатні впливати на настрій людини, її працездатність, зосередженість, здатність до пізнання нового. Застосування натуральних ефірних олій та штучних ароматів може значною мірою поліпшити емоційний стан людини.