

Ministry of Education and Science of Ukraine

National University of Food Technologies

---

**86**

**International scientific conference  
of young scientist and students**

**"Youth scientific achievements  
to the 21st century nutrition  
problem solution"**

**April 2–3, 2020**

**Part 2**

---

**Kyiv, NUFT, 2020**

Міністерство освіти і науки України

Національний університет харчових технологій

---

**86**

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

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

**2–3 квітня 2020 р.**

**Частина 2**

---

**Київ НУХТ 2020**

**86 International** scientific conference of young scientist and students "Youth scientific achievements to the 21st century nutrition problem solution", April 2–3, 2020. Book of abstract. Part 2. NUFT, Kyiv.

The publication contains materials of 86 International scientific conference of young scientists and students "Youth scientific achievements to the 21st century Nutrition problem solution".

It was considered the problems of improving existing and creating new energy and resource saving technologies for food production based on modern physical and chemical methods, the use of unconventional raw materials, modern technological and energy saving equipment, improve of efficiency of the enterprises, and also the students research work results for improve quality training of future professionals of the food industry.

The publication is intended for young scientists and researchers who are engaged in definite problems in the food science and industry.

*Scientific Council of the National University of Food Technologies recommends for printing, Protocol № 9, 17.03.2020*

© NUFT, 2020

---

**Матеріали 86 Міжнародної наукової конференції молодих учених, аспірантів і студентів "Наукові здобутки молоді – вирішенню проблем харчування людства у XXI столітті", 2–3 квітня 2020 р. – К.: НУХТ, 2020 р. – Ч.2. – 412 с.**

Видання містить матеріали 86 Міжнародної наукової конференції молодих учених, аспірантів і студентів "Наукові здобутки молоді – вирішенню проблем харчування людства у XXI столітті".

Розглянуто проблеми удосконалення існуючих та створення нових енергота ресурсощадних технологій для виробництва харчових продуктів на основі сучасних фізико-хімічних методів, використання нетрадиційної сировини, новітнього технологічного та енергозберігаючого обладнання, підвищення ефективності діяльності підприємств, а також результати науково-дослідних робіт студентів з метою підвищення якості підготовки майбутніх фахівців харчової промисловості.

Розраховано на молодих науковців і дослідників, які займаються означеними проблемами у харчовій науці та промисловості.

*Рекомендовано вченою радою Національного університету харчових технологій. Протокол № 9 від 17 березня 2020 р.*

© НУХТ, 2020

### 32. Олія авокадо: властивості та застосування

**Юлія Коробка, Володимир Бахмач, Олена Подобій**

*Національний університет харчових технологій, Київ, Україна*

**Вступ.** Олія авокадо є густою зеленувато-жовтою рідиною з досить приємним м'яким смаком, який нагадує горіхову олію, і оригінальним пікантним запахом. Її отримують способом холодного віджиму з м'якоти авокадо, плоду високого дерева з Лаврових. Саме подібна технологія дає можливість повністю зберегти всі корисні властивості олії, її мінерали, вітаміни, кислоти та інші біологічно активні речовини.

**Результати досліджень.** Даний продукт містить велику кількість необхідних нашому організму речовин. У тому числі: - вітаміни А, К, С, вітаміни групи В, РР, Е, D; - мікроелементи (магній, кальцій, йод, цинк, залізо, фосфор, магній, калій, кобальт, мідь, натрій); - насичені і ненасичені жирні кислоти (олеїнова, стеаринова, лінолева, ліноленова, пальмітинова, пальмітолеїнова); - інші корисні речовини (білки, солі фосфорної кислоти, лецитин, хлорофіл, гістидин, сквален, фітостероли).

Олія авокадо стимулює роботу серцево-судинної системи, допомагає організму боротися з підвищеним артеріальним тиском, зміцнює стінки кровоносних судин. Завдяки її вживанню в організмі знижується рівень холестерину, нормалізуються процеси синтезу гемоглобіну. Цей продукт дуже корисний при анемії. Відомо також, що олія з плодів авокадо сприяє виведенню з організму радіонуклідів, токсинів, важких металів і інших баластних речовин.

До властивостей олії авокадо у косметичній сфері можна віднести:

*Зволоження і живлення.* Олія авокадо містить багато поживних речовин, які відмінно живлять і звожують суху шкіру. Наш епідерміс (зовнішній шар шкіри) легко пропускає ці корисні елементи. *Запобігання і лікування акне.* Олія авокадо відноситься до числа олій з помірним рівнем комедогенності (здатність забивати пори і утворити чорні цятки). При правильному використанні олії авокадо, вона не забиває пори, що знижує ризик появи прищів. Олія авокадо має протизапальну дію, яка допомагає зменшити почервоніння і запалення, пов'язане з висипаннями. *Прискорення загоєння ран.* Олія авокадо має регенеруючі властивості, тому чудово допомагає швидкому загоєнню ран шкіри. Незамінні жирні кислоти і олеїнова кислота в її складі сприяють синтезу колагену, який є процесом створення нових сполучних тканин. Також жирні кислоти допомагають зменшити запалення в ході загоєння. *Природний сонцезахисний засіб.* Олія авокадо є однією з тих базових натуральних олій, які допомагають захистити шкіру від шкідливого ультрафіолетового випромінювання. Її можна використовувати в якості природного сонцезахисного засобу, який зробить засмагу безпечною, і не дозволить УФ-променям висувувати і старити шкіру. *Зменшення ознак старіння.* Антиоксиданти, корисні жири та інші важливі елементи, що містяться в олії авокадо, також допомагають нашій шкірі залишатися гладкою, міцною та еластичною. Тому, щоб зберегти молодість шкіри, рекомендовано вживати авокадо в якості їжі і олії для зовнішнього використання.

Косметика, в якій зустрічається олія авокадо: крем для шкіри навколо очей, крем для сухої шкіри, крем для області шиї і декольте, лосьйон, живильне молочко для тіла, олія для засмаги, бальзам для губ, крем для в'ялої шкіри, олія для масажу, шампуні, бальзами для волосся, крем для ніг, крем для рук і нігтів, крем для обличчя.

**Висновки.** Олія авокадо має ряд переваг перед іншими оліями. Насамперед це обумовлено її жирно-кислотним складом, тому дуже корисно вживати її в їжу. В косметичній галузі дана олія є цінним компонентом різноманітних косметичних засобів, також може використовуватись і як індивідуальна речовина.