

Міністерство освіти та науки України  
Національний університет харчових технологій

**Міжнародна наукова конференція,  
присвячена 130-річчю  
Національного університету  
харчових технологій**

**«Нові ідеї в харчовій  
науці – нові продукти  
харчовій промисловості»**

**13-17 жовтня 2014 року**

---

Київ НУХТ 2014

## Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до харчування

М.М. Долиніна, І.С. Павлюк

*Національний університет харчових технологій*

На сьогоднішній день пріоритетним напрямом розвитку держави, є боротьба за здоровий спосіб життя та формування життєздатного підростаючого покоління.

Для підтримки здоров'я і працездатності студент повинен вживати збалансовану їжу, а разом з нею поживні речовини (білки, жири, вуглеводи, вітаміни і мінеральні речовини) потрібні організму людини залежно від його віку, пори року, виду його діяльності. Особливе місце займає раціональне харчування, завдяки якому забезпечується відмінний фізіологічний стан організму, підвищення працездатності, уповільнення процесу старіння.

Метою роботи є систематизація наукових даних та результатів дослідження з питань забезпечення в організмі енергобалансу.

Енергетична цінність харчового раціону людини повинна повноцінно відповідати енергетичним витратам. Розглянемо дане питання більш детально для того щоб краще зрозуміти про що саме йдеться. В НУХТ було проведено дослідження для визначення енергетичного балансу, в якому приймали участь студенти денної форми навчання всіх факультетів.

Загальна кількість учасників 150, з них 58% жіночої та 42% чоловічої статі. За результатами дослідження було виявлено, що кожен одинадцятий із студентів не страждає на захворювання викликані неправильним харчуванням. Добові енерговитрати залежать від багатьох чинників, тому є різноманітні способи для їх визначення, але наше дослідження проводилось за методикою Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Суть методу полягає в тому, що основний обмін (ОО) та специфічно-динамічну дію їжі розраховують за спеціальними рівняннями з урахуванням віку, статі, зросту, маси тіла, а енерговитрати – множенням ОО на коефіцієнт фізичної активності (КФА), значення якого розроблені для різних видів діяльності.

Під час дослідження ми отримали наступні дані:

– 39% мають енерговитрати більші ніж енергозбереження. В наслідок чого погіршується обмін речовин, діяльність окремих систем і організму в цілому, а також призводить до зниження імунітету.

– 47% студентів енерговитрати менші ніж енергозбереження. Що призводить до порушення серцево-судинної і інших систем організму, а також порушення обміну речовин і розвитку дегенеративних захворювань.

– 14% студентів мають баланс між енерговитратами та енергозбереженням, що приводить до тривалої працездатності їхнього організму.

Таким чином, більшість студентів мають енерговитрати менші ніж енергозбереження, в наслідок чого можуть розвиватися різні захворювання, а також порушується працездатність організму.

### Література

1. Гигиена питания / [В. Д. Ванханен, П. Н. Майстрок, А. И. Столмакова и др.]. - Киев: Здоров'я, 1980. - 304 с.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 204 с. - 13ВК 5 - 278-003040 - 5.