

- робити 10-ти хвилинні перерви тоді, коли навчальний матеріал перестає сприйматись;
- підтримувати позитив у відносинах з викладачами;
- добре харчуватися;
- тривалість сну у сесійний період повинна складати не менше 6 годин.

Отже, нами встановлено, що 87% студентської молоді під час сесії відчують стійкі ознаки стресу. Нами підібрані оптимальні методи боротьби зі стресом під час екзаменаційної сесії. Застосування цих методів сприяє збереженню та зміцненню здоров'я студентської молоді.

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Кузнецов М.А. Эмоциональная память/ М.А.Кузнецов. – Харьков: Крок, 2005. – 568 с.
2. Лурия А.Р., Леонтьев А.Н. Экзамен и психика / А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьев // Психологическое наследие. Избранные труды по общей психологии, 2003.– С. 126-182.
3. Овчинникова О.В., Пунг Э.Ю. Экспериментальное исследование эмоциональной напряженности в ситуации экзамена/ О.В. Овчинникова, Э.Ю. Пунг // Психологические исследования, 1973. – С. 49-56.
4. Фрэнкин Р. Мотивация поведения / Р. Фрэнкин. – СПб.: Питер, 2003. – 651 с.

## **ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

***И.Г. ОЛИШЕВСКИЙ, А.А. ЮРЧЕНКО***

*Государственное ВУЗ «Национальный горный университет»,  
Днепропетровск, Украина*

Одним из важнейших показателей качества жизни человека является питание. Правильное питание настолько важно, что определяет состояние здоровья человека, его настроение и способность выполнять социальные функции [1]. В современном разнообразии продуктов питания существенное место занимают молочные продукты. С каждым годом все большее количество производителей предлагает нам новый вид молочной продукции – питьевые йогурты, которые широко применяются в детском и диетическом питании и рекламируются как полезные продукты.

Питьевые йогурты обладают привлекательным вкусом и запахом, но имеют длительный срок хранения. В связи с этим возникает вопрос о продовольственной безопасности питьевых йогуртов [2]. Потребители, покупая продукцию, не всегда могут оценить степень безопасности тех или иных компонентов, входящих в состав йогуртов. Сегодня в Украине не всегда выдерживается требование безопасности для здоровья продуктов питания. Данное явление принимает такие масштабы, что кабинет министров внес законопроект об ответственности производителей за качество продуктов питания. Таким образом, в связи с

рассмотрением проблемы здорового питания возникла необходимость оценить состав питьевых йогуртов и их влияние на организм человека. Поэтому тема работы «Сравнительная характеристика питьевых йогуртов» является актуальной.

Исследовательская работа выполнена в соответствии с учебной программой по дисциплине «Экология».

**Целью работы** является исследование состава питьевых йогуртов и анализ влияния питьевых йогуртов на здоровье человека.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи:

1. Проведен анализ украинского рынка питьевых йогуртов и выбрано пять наиболее популярных марок: йогурт «Дольче», йогурт «Чудо персик-абрикос» 2,5 %, напиток йогуртный «Даниссимо клубника-киви», йогурт питьевой «Простоквашино» с вишней 2,5 %, йогурт с бифидобактериями «Савушкин продукт» «чернослив-злаки», с массовой долей жира 2,5 %.

2. Сделано описание составов питьевых йогуртов (в качестве источников информации использованы этикетки на упаковках йогуртов).

3. Проведен анализ компонентов, входящих в состав питьевых йогуртов, и оценка их воздействия на организм.

4. Проведена оценка вкусовых предпочтений студентов Государственного ВУЗ «Национальный горный университет» путем социологического опроса.

5. Подготовлена электронная презентация работы.

Исследования, представленные в работе, проведены с использованием наблюдения, сравнения, анкетного опроса, счета, анализа, методов обработки информации на ПК.

Питьевые йогурты – один из самых популярных типов йогуртной продукции на современном украинском рынке продуктов питания. Они представляют собой кисломолочные напитки в удобной упаковке, которые удобно использовать вне дома.

Питьевыми йогуртами называются кисломолочные продукты жидкой консистенции, изготовленные с использованием заквасочных микроорганизмов.

В состав питьевых йогуртов входят молоко, специальные закваски, различные наполнители и ароматизаторы.

Молоко может быть натуральное, нормализованное или восстановленное. Нормализованное молоко – это молоко, значения массовой доли жира в котором приведены в соответствии с нормами. Сухое молоко представляет собой растворимый порошок, полученный в результате высушивания нормализованного коровьего молока. Сухое молоко имеет более длительный срок хранения по сравнению с обычным молоком. Восстановленное молоко – это молоко, полученное при добавлении воды к сухому или сгущенному молоку.

В качестве специальных заквасок применяют два вида заквасочных микроорганизмов – термофильные молочнокислые стрептококки и болгарскую молочнокислую палочку.

В питьевых йогуртах применяют разнообразные наполнители – фруктовые (персик, клубника, киви, слива и т. д.), злаковые.

Существуют вещества, которым Е-индекс не присваивается – это ароматизаторы. Ароматизаторы представляют собой большую группу

ароматических добавок, насчитывающую десятки тысяч видов, в то время как других пищевых добавок существует около 500 видов. По классификации различают: натуральные, идентичные натуральным и искусственные ароматизаторы.

В составе питьевых йогуртов допускается наличие пектиновых веществ, различных пищевых добавок, что позволяет производить большой ассортимент данной продукции, удовлетворяющий вкусам различных групп потребителей. В качестве примера можно привести красители – кармины, маслосмолы паприки; загустители – ксантановая камедь, модифицированный крахмал 1442; регуляторы кислотности – цитраты натрия, лимонная кислота; стабилизатор – дикрахмалофосфат оксипропилированный «сшитый».

Детальный анализ компонентов, входящих в состав питьевых йогуртов, показал, что не все вещества полезны для нашего здоровья, а некоторые (например, ароматизаторы, идентичные натуральным) и вредны. К продуктам, содержащим искусственные (синтетические) ароматизаторы, следует относиться осторожно, а частое употребление таких продуктов не рекомендуется. Воздействие на организм некоторых добавок (например, аннато (E-160b) – красителя, обеспечивающего оранжевую либо желтую окраску продуктам) не изучено.

С целью оценки вкусовых предпочтений студентов Государственного ВУЗ «Национальный горный университет» был проведен социологический опрос, который показал, что 70,6 % любят и регулярно употребляют питьевые йогурты. Среди потребителей питьевых йогуртов вкусовые предпочтения распределились следующим образом: йогурт «Дольче» любят 25 %; йогурт «Чудо персик-абрикос» – 24 %; напиток йогуртный «Даниссимо клубника-киви» 10 %; йогурт питьевой «Простоквашино» с вишней – 13 %; йогурт с бифидобактериями «Савушкин продукт» никто не пробовал, 28 % не употребляют питьевые йогурты. Таким образом, по вкусовым качествам наших студентов лидером украинского рынка является питьевой йогурт «Чудо персик-абрикос».

Проведенная в работе сравнительная характеристика питьевых йогуртов позволяет потребителям оценить пользу и безопасность продукции для здоровья. Затормаживают гнилостные процессы в желудочно-кишечном тракте только «живые» питьевые йогурты, изготовленные по классической технологии с использованием смеси заквасочных микроорганизмов. Употребление подобных продуктов положительно влияет на состояние организма в целом. Термизированные питьевые йогурты, подвергнутые термической обработке для увеличения срока годности, не обладают подобным лечебным эффектом. Однако они обладают высокой пищевой ценностью, содержат витамины и минеральные вещества, необходимые для здоровья организма.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Голінько В. І., Чеберячко С. І., Муха О. А. Валеологія. Основні засади здорового способу життя: Навч. посібник. Д.: Національний гірничий університет, 2005. – 129 с.
2. Злобін Ю. А., Кочубей Н. В. Загальна екологія: Навчальний посібник. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2003. – 416 с.