

значення надається взаємозв'язку харчування і здоров'я людей у різних країнах.

Внесення харчових волокон і стевіозиду до рецептури вафель без цукру дає можливість рекомендувати їх для дієтичного харчування. До цієї групи належать запропоновані нові вафлі з використанням палатинози (функціональний вуглевод із цукрового буряка) та порошку топінамбура, які відрізняються пониженою цукроємкістю і енергетичною цінністю [4].

Таким чином, у виробництві борошняної кондитерської продукції особливе місце належить виробам нового покоління, які мають високу біологічну цінність. Така продукція містить у рецептурному складі сировину з вмістом біологічно активних речовин, які обумовлюють функціональну дію, запобігають розвитку ряду захворювань. Отже, правильний підбір і використання сировини сприяє формуванню високого рівня споживних властивостей і якості виробів. Особливо це слід враховувати у випадку необхідності застосування взаємозамінності сировини, що зумовлено виробничими умовами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Оболкіна В. Здобне печиво з використанням борошна з пророщених зерен вівса та пшениці / В. Оболкіна, Н.Ємельянова, А. Скрипко // Продовольча індустрія АПК. – 2014. – № 2. – С. 29-32.
2. Lee K.Y. Effect of oat β -glucan and its oxidized derivative on the quality characteristics of sponge cake / K.Y. Lee, S.Y. Park, H.G. Lee // Int. J. Food Sci. and Technol. – 2014. – 46, № 12. – P. 2663-2668.
3. Hera E. Studies of the quality of cakes made with wheat-lentil composite flours / E. Hera, E. Ruiz-Paris, B. Oliete, M. Gomez // LWT-Food Sci. and Technol. – 2014. – 49, № 1. – P. 48-54.
4. Филиппова Е.В. Формирование потребительских свойств вафельных изделий специального назначения / Е.В. Филиппова, И.Б. Красина, Н.А. Тарасенко // Известия вузов. Пищевая технология. – 2013. – № 2-3. – С.110-112.

SUMMARY

INNOVATIVE INCREASES IN IMPROVING THE CONSUMER PROPERTIES OF FURNISH CONFECTIONERY PRODUCTS

Lozova T.M., Kalymon M.-M.V.

The article outlines aspects of innovative directions in the manufacture of flour confectionery products.

ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ ТІЛА ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ КОРЕКЦІЇ

Мелега К.П., Дуб М.М.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Ужгород, Україна

Харчування є одним з найважливіших чинників здоров'я, від якого у значній мірі залежить працездатність та тривалість життя людини. За

останні десятиріччя значно змінився стереотип харчування населення, збільшилось споживання легкозасвоюваних вуглеводів, насичених жирів, солодких газованих напоїв, почастишали випадки порушення харчової поведінки, що є значним фактором у розвитку надлишкової маси тіла (НМТ) та ожиріння. Населення розвинених країн у наш час є своєрідним заручником легкодоступної їжі, яка стала переходити із категорії життєво необхідної в категорію задовольень, що їх людина намагається одержувати щоразу у більших кількостях [1, 2, 5].

У групі ризику перебуває молодь, яка надає перевагу сучасній системі харчування «фаст-фуд», пересиченій висококалорійними продуктами з надмірним вмістом жирів і простих вуглеводів. У такий спосіб поступово формуються порушення харчової поведінки (ХП), що у поєднанні з низьким рівнем фізичної активності провокує швидкий набір зайвої ваги [3]. Актуальним питанням є вивчення порушень ХП у осіб молодого віку з метою окреслення шляхів її корекції за допомогою сучасних дієтичних систем оздоровчого спрямування.

Мета роботи: вивчення типів порушень харчової поведінки жінок молодого віку з надлишковою масою тіла та шляхів їх корекції.

Було обстежено 130 жінок молодого віку (18–25 років), які займались оздоровчою аеробікою на базі спорткомплексу ДВНЗ «УжНУ». Наявність НМТ визначали на основі антропометричних вимірювань зросту (м) і маси тіла (кг) за індексом маси тіла (ІМТ) (як відношення маси тіла в (кг) до зросту в m^2) при встановленні показника в межах 25-29,9 kg/m^2 згідно з критеріями ВООЗ [5]. Особливості режиму харчування та харчової поведінки визначали методом анонімного анкетування за допомогою Голандського опитувальника харчової поведінки (Dutch Eating Behavior Questionnaire – DEBQ) [4]. Опитувальник DEBQ включає 33 питання, є простим і доступним інструментом для виявлення різних типів порушень ХП у осіб різного віку, і диференційованого вибору стратегії модифікації способу життя. Результати анкетування респондентів виражаються кількісно, у балах. Виділяють 3 основні типи порушень ХП: обмежувальний, емоційний та екстернальний. Для здорових осіб з нормальною масою тіла середні показники обмежувальної, емоційної та екстернальної ХП становлять 2,4; 1,8 і 2,7 бали, відповідно. Якщо за якоюсь із шкал кількість балів більша за середнє значення, то можна діагностувати порушення ХП.

На основі показника ІМТ усі респонденти були розподілені на дві групи. Першу групу склали 91 (70%) жінок з нормальною масою тіла (ІМТ в середньому $20,8 \pm 0,5 kg/m^2$), другу групу – 39 (30 %) осіб з НМТ (ІМТ у середньому $27,6 \pm 0,4 kg/m^2$). До початку анкетування жодна з жінок не підозрювала у себе наявність будь-яких порушень ХП. Аналіз і узагальнення результатів опитування за анкетой DEBQ дозволили

встановити суттєво вищу частоту порушень ХП у жінок з НМТ на відміну від респондентів з нормальною масою тіла. Важливо врахувати, що для обмежувального типу порушень ХП характерні насамперед хаотичні, непослідовні епізоди обмеження вживання їжі, які постійно порушуються. Емоційний тип порушень (синоніми – емоційне переїдання, гіперфагічна реакція на стрес) характеризується вживанням їжі на тлі емоційного дискомфорту. При екстернальному типі вживання їжі провокується зовнішніми подразниками – зовнішній вигляд, запах їжі, реклама продуктів, тощо [2, 4].

Результати проведеного анкетування показали, що у 42% молодих жінок з нормальною масою тіла спостерігалась нормальна ХП; у решти відзначаються різноманітні порушення ХП: за обмежувальним типом – у 18% (середній бал – $2,5 \pm 0,73$), за емоційним типом – у 9% (середній бал – $1,9 \pm 0,68$), за екстернальним типом – у 4% осіб (середній бал – $2,9 \pm 0,71$). У 27% респондентів встановлено поєднання порушень ХП двох (23%) або трьох (4%) типів. Загалом серед жінок з нормальною масою тіла переважає обмежувальний та емоційний тип ХП або їх поєднання. Результати аналізу даних опитування осіб з НМТ показують, що лише у 5% респондентів спостерігалась нормальна ХП. Порушення ХП з високим середнім балом встановлено: за обмежувальним типом – у 8% (середній бал – $2,7 \pm 0,62$), за емоційним типом – у 10% (середній бал – $2,0 \pm 0,71$), за екстернальним типом – у 15% осіб (середній бал – $3,5 \pm 0,68$); у 62% респондентів виявлено поєднання порушень ХП: у 49% двох типів, у 13% трьох типів. Загалом, серед жінок з НМТ переважає екстернальний та емоційний тип порушень ХП або їх поєднання; обмежувальний тип зустрічається у значно меншій частині обстежених, що свідчить про неможливість або небажання жінок з НМТ обмежувати себе в їжі.

Отримані результати опитування за анкетною DEBQ свідчать про важливість врахування і корекції порушень ХП у жінок з НМТ. Модифікація ХП торкається насамперед виправлення порушеного харчового стереотипу, зниження домінуючої ролі харчової мотивації, переривання неправильних зв'язків між емоційним дискомфортом і вживанням їжі [2]. Для зниження обмежувального та екстернального типу порушень ХП важливо привчати людину дотримуватись 4-5 разового режиму харчування; уникати ситуацій, що сприяють переїданню (наприклад, не ходити в гості й не приймати гостей); не тримати удома продукти, обмежені для вживання. Щоб зменшити прояви емоційного порушення ХП, треба спробувати перервати у людини звичний стереотип “заїдати” стреси, слід навчити її розрізняти стан голоду й емоційного дискомфорту; запропонувати інші способи

розслаблення – прогулянки, аутогенне тренування, дихальні вправи, заняття оздоровчою фізичною культурою, хобі тощо.

Загалом, важливо рекомендувати особам з НМТ перехід до здорового харчового раціону, який забезпечить ефективне зниження ваги і корекцію порушень ХП. З-поміж численної кількості сучасних дієт для схуднення варто виділити ті, які допоможуть контролювати ХП, і мають оздоровчий ефект. На сьогоднішній день у мейнстрім перетворилось вегетаріанство. Головною рушійною силою тренду виступає молодь, яку мотивує прагнення бути модними, залишатись молодими і "не їсти ближніх". Дійсно, рослинна їжа містить менше калорій і жирів, відповідно вегетаріанці можуть краще контролювати масу тіла і боротися із зайвою вагою. Перше місце у рейтингу кращих дієт 2017 року посіла популярна в США DASH-дієта, визнана «кращою дієтою для здорового харчування». Дієта DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) – це перевірена модель харчування для зниження артеріального тиску. Вона передбачає мінімум солі (менше 1 ч. л. у день), цукру і тваринних жирів, максимум овочів і фруктів у раціоні, молочні продукти з низьким вмістом жиру, горіхи, боби, насіння. Завдяки збалансованому раціону та відносно низькій калорійності (близько 2000 ккал на добу) дієта DASH допомагає скинути зайву вагу, і підходить для всіх, хто прагне схуднути та зміцнити здоров'я. Американськими фахівцями запропонована спеціальна дієта для контролю маси тіла і зменшення ваги під назвою Weight-watchers diet («Охоронці ваги»). Дієта не вимагає кардинальної зміни харчових звичок. Складається система пунктів, у рамках якої кожному продукту харчування присвоюється відповідна кількість пунктів, залежно від вмісту жиру й калорій. При відповідальному підході до вибору продуктів можна добре контролювати масу тіла, а ризик зірватися з дієти набагато менший, ніж при жорстких обмеженнях.

Таким чином, у більшості молодих жінок з надлишковою масою тіла виявляються порушення харчової поведінки, причому переважає екстернальний та емоційний тип та комбіновані форми. При виборі дієти для схуднення слід враховувати тип порушень харчової поведінки і віддавати перевагу дієтам, які можуть забезпечити поступовий перехід до низькокалорійного раціону, відновити правильний харчовий стереотип і забезпечити оздоровчий ефект.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власенко М. В. Цукровий діабет і ожиріння – епідемія XXI століття: сучасний підхід до проблеми / М. В. Власенко, І. В. Семенюк, Г. Г. Слободянюк // Український терапевтичний журнал. – 2011. – № 2. – С. 50–55.
2. Вознесенская Т. Г. Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция / Т. Г. Вознесенская // Фарматека. – 2009. – № 12. – С. 91–94.

3. Горобей М. П. Проблеми збалансованого харчування студентів / М. П. Горобей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 10. – С. 20–22.
4. Van Strein T. The Dutch eating behavior questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional and external eating behavior // Int J Eating Disord. – 1986. – № 2. – P. 188–204.
5. WHO. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Technical report series no. 894. – Geneva, 2000.

SUMMARY

THE FEATURES OF EATING BEHAVIOUR DISORDERS IN YOUNG WOMEN WITH OVERWEIGHT AND THE POSSIBILITIES OF ITS CORRECTION

Meleha K.P., Dub M.M.

This article describes eating behaviour disorders, which have the majority of young women with overweight, moreover the external and emotional types and the combined forms of them were being prevailed. It is important to consider the type of eating behaviour disorders in order to choose a diet for weight loss and lifestyle modifications.

ТОВАРОЗНАВЧА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ПЕРЦЯ СТРУЧКОВОГО ГІРКОГО (*CAPSICUM FRUTESCENS*)

Павліш Л.О., Данило С.І., Тороні Л.І.

Ужгородський торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету, Ужгород, Україна

Сучасні тенденції споживчого ринку сприяють зростанню зацікавленості натуральними продуктами, які використовувалися з метою лікування та харчування традиційно. Це обумовлюється не лише модою на здоровий спосіб життя, органічне харчування та лікування натуральними препаратами, а і економічними міркуваннями. Одним з таких продуктів є плоди перця стручкового гіркого (*Capsicum frutescens*).

Метою роботи є товарознавча характеристика та лікувально-профілактичні властивості перця стручкового гіркого (*Capsicum frutescens*).

Перець гіркий - плоди рослини родини пасльонові (Solanaceae), за товарознавчою класифікацією поряд з помідорами та баклажанами, відносять до томатних. В торгівлі з-поміж гіркого перцю виділяють перець чілі та перець каєнський: найменування «чілі» використовують для підкреслення його надпекучого смаку (так гіркий перець називають в Латинській Америці), а найменування «каєнський» - це найменування групи сортів гіркого перцю, а отже вони можуть розглядатися як перець гіркий.