

Список використаних джерел

1. Гузенко Н.В., Хижниченко О.В., Соломаха О.А. (2007). Химико-токсикологическое исследование новых препаратов – потенциальных объектов немедицинского использования методом хроматографии в тонких слоях сорбента. *Теорія та практика судової експертизи і криміналістики*, 7, 277-281.
2. Комитет экспертов ВОЗ по лекарственной зависимости (2013). Тридцать пятый доклад. Серия технических докладов ВОЗ. *Всемирная организация здравоохранения*.
3. Петюнін Г.П., Чубенко О.В., Гузенко Н.В., Хижниченко О.В. (2012). Інформаційний лист «Спосіб визначення заборонених наркотиків у суміші з лікарськими засобами в сечі людини». *МОЗ України, Український Центр наукової медичної інформації та патентно-ліцензійної роботи*.
4. Постанова Кабінету Міністрів України № 770 від 6 травня 2000 р. «Про затвердження переліку наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів» Про затвердження переліку наркот... | від 06.05.2000 № 770 (rada.gov.ua)
5. Chorna O., Chorny V., Chubenko A., Hrubnyk I., Mishchenko V. (2021). Identification of benzydamine and its metabolite in the presence of certain anti-inflammatory non-steroidal drugs. *ScienceRise: Pharmaceutical Science*, 6 (34), 43–50.

ВІВСЯНІ ВИСІВКИ – ПЕРСПЕКТИВНА ДОБАВКА ДЛЯ НАДАННЯ ХЛІБУ ОЗДОРОВЧИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ

А.О. Шевченко, В.І. Дробот
Національний університет харчових технологій, Київ, Україна
nastyusha8@ukr.net
A. Shevchenko, V. Drobot

OAT BRAN IS A PROSPECTIVE SUPPLEMENT FOR providing BREAD WITH HEALTHY PROPERTIES

Annotation. Nowadays the issue of healthy nutrition is important for food industry in order to ensure food security. Attention should be focused on the use of products with health-improving properties, in particular bakery products, as one of the main ones. For this purpose, it is advisable to enrich bread with oat bran as a source of dietary fiber. It will increase its content in the finished product, which will contribute to the normalization of physiological processes in the body.

Key words: bread, oat bran, health-improving properties, fiber.

Протягом останнього десятиліття в Україні, як і в усьому світі, спостерігається занепокоєння рівнем продовольчої безпеки та чинникам, які її формують. В цьому аспекті порушується одне з основних питань – необхідність продовольчого забезпечення населення якісним харчуванням. Адже від якості та ефективності впливу харчових продуктів на організм людини безпосередньо залежить стан здоров'я населення, тривалість життя та активного

довголіття [1]. Тому продовольча безпека є одним із найважливіших видів національної безпеки.

З цієї точки зору слід акцентувати увагу на вживанні продуктів з оздоровчими та профілактичними властивостями, які є за собою уникнути багатьох хвороб, зокрема хвороб шлунково-кишкового тракту, особливо серед молодого працездатного населення. Саме тому оздоровче харчування є пріоритетом харчової галузі у світі [2]. Воно покликане компенсувати дефіцит есенціальних нутрієнтів в організмі, який виникає під впливом несприятливих чинників довкілля.

Однією з основних галузей харчової промисловості є хлібопекарська. Однак хлібобулочні вироби, зокрема з пшеничного борошна мають достатньо низьку харчову цінність, зокрема через низький вміст харчових волокон [3]. Згідно рекомендації ВООЗ добова норма харчових волокон – 25-30 г. Підвищити вміст цього нутрієнту можливо за рахунок внесення до рецептури хліба сировини, багатой на харчові волокна, зокрема вівсяні висівки.

Порівняння вмісту харчових волокон у вівсяних висівках та пшеничному борошні вищого сорту свідчить про значно більший їх вміст. У вівсяних висівках – 15,4 проти 3,5 г/100 г продукту, відповідно.

Визначення вмісту харчових волокон в хлібі проводили за умови заміни частини борошна пшеничного на вівсяні висівки: 5%, 7% 10% та 15% (Таблиця 1). Контролем був зразок без доданої сировини.

Таблиця 1. Вміст харчових волокон г/100 г хліба в разі заміни частини борошна пшеничного на вівсяні висівки

Контрольний зразок	Замінено на вівсяні висівки, %			
	5	7	10	15
2,65	3,10	3,28	3,55	4,00

Важливим показником є інтегральний скор - відсоток забезпечення організму людини в тому чи іншому нутрієнті за рахунок вживання певної кількості виробу. Розраховували відсоток забезпечення харчовими волокнами при заміні в рецептурі частини борошна пшеничного вівсяними висівками за рахунок вживання 100 г хліба та 277 г - рекомендована добова норма споживання хліба в Україні (Таблиця 2).

Таблиця 2. Забезпечення добової потреби у харчових волокнах

Контрольний зразок	Замінено борошна вівсяними висівками, %			
	5	7	10	15
Інтегральний скор за рахунок вживання 100 г хлібобулочних виробів, %				
10,61	12,41	13,13	14,21	16,02
Інтегральний скор за рахунок вживання 277 г хлібобулочних виробів, %				
29,38	34,37	36,37	39,37	44,36

Отже, вівсяні висівки є перспективною сировиною для включення до рецептури хлібобулочних виробів з пшеничного

борошна з огляду на високий вміст харчових волокон та можливість забезпечити організм значною кількістю цього нутрієнту. Крім того такі продукти здатні нормалізувати перебіг фізіологічних процесів в організмі в сучасних несприятливих екологічних умовах, нервово-емоційних та фізичних перенавантаженнях.

Список літератури:

1. Сімахіна Г. О., Науменко Н. В., Башта А. О. Основи валеології. Оздоровчі аспекти харчування. Київ: «Сталь», 2020. 316 с.
2. Walls H. L., Cornelsen L., Lock K., Smith R. D. How much priority is given to nutrition and health in the EU Common Agricultural Policy? *Food Policy*, 2016. Vol. 59. P. 12-23.
3. Sehn G. A. R., Ortolan F., Nabeshima E., Steel C. Whole grain wheat flour: Definitions, production, nutritional, technological and microbiological aspects for application in bakery and pasta products. *Flour: Production, Varieties and Nutrition* / In María Dolores Torres Pérez, Santiago de Compostela, 2018. 346 p.

СОН ЯК ОДИН З ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ

*І.І. Яблунівська, Д.С. Новописьменний
Полтавський фаховий коледж нафти і газу Національного університету
«Полтавська політехніка» імені Юрія Кондратюка
iness.ladyes@ukr.net
I.Yablunovska, D. Novopysmennyi*

Annotation. The sleep deprivation problem of adolescents is relevant nowadays. During the school year studying, adolescent students have a high degree of psychophysiological stress, due to lot of time they are spending for prepare to the classes. Children's biological clocks shift to a later sleep schedule in puberty. However, despite the changes of their internal clocks, the start of classes and other activities don't change. That is why adolescents may be at risk for health problems.

Key words: sleep, lack of sleep, sleep mode

Сон – фізіологічний стан головного мозку, нервової системи і організму, що характеризується різким зниженням рухливості, слабкою реакцією на зовнішні подразники і особливою активністю нейронів головного мозку. [1]

Сон людини – основний незамінний спосіб відпочинку людини, відновлення сил та енергоресурсів організму, особливо для підліткового організму. Режим та тривалість сну – один з критеріїв та показників здорового способу життя.

Дослідницька робота виконувалась на базі Полтавського фахового коледжу нафти і газу Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Було проведено