

Міністерство освіти і науки України
Національний університет харчових технологій



ЗБІРНИК
наукових матеріалів
V Міжнародної науково-практичної
конференції

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ВІД ДИТИНСТВА ДО
ДОВГОЛІТТЯ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД, СТАН
ТА ПЕРСПЕКТИВИ

23—24 жовтня 2025 року, м. Київ, НУХТ

2025

Збірник наукових матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції «Здорове харчування від дитинства до довголіття: комплексний підхід, стан та перспективи». Київ : НУХТ, 2025, 165 с.

До збірника увійшли матеріали і тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції «Здорове харчування від дитинства до довголіття: комплексний підхід, стан та перспективи» (23—24 жовтня 2025 р.). Тексти публікуються в авторській редакції. За науковий зміст і якість поданих матеріалів відповідають автори, а також (для студентів і аспірантів) наукові керівники.

Кожна доповідь, представлена на конференції, окреслила певні наукові нюанси, нове бачення тих проблем, які стоять перед медичною та харчовою галузями України і які потребують термінового вирішення. Матеріали відзначаються актуальністю, розумінням першочергових завдань, зокрема у поліпшенні харчування військовослужбовців, наукові і теоретичні дані вирізняються сучасним методологічним рівнем проведених досліджень, виявленням нових медико-біологічних ефектів біокомпонентів харчових продуктів і їх використанням у розробленні оздоровчого харчування.

Матеріали будуть актуальними для широкого кола фахівців: медиків, нутриціологів, технологів, біохіміків, виробничих структур тощо.

Посилання на сайт конференції:



Київ, НУХТ, 2025

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет харчових технологій
Національна академія наук України
Науково-технічне товариство харчової промисловості України
Національна академія медичних наук України
ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ»
Швейцарсько-українська програма «Розвиток торгівлі з вищою
доданою вартістю в органічному та молочному секторах України»
Estonian Centre for International Development (ESTDEV)
ДУ Інститут геронтології імені Д. Ф. Чеботарьова НАМН України
Департаменту охорони здоров'я КМДА
Українська діабетологічна асоціація
Національний університет охорони здоров'я України ім. П. Л. Шупика
Незалежна Асоціація Нутріціологів та Дієтологів України
Департамент освіти і науки КМДА**

**V Міжнародна науково-практична
конференція**

**ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ВІД ДИТИНСТВА ДО
ДОВГОЛІТТЯ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД, СТАН
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

23—24 жовтня 2025 року

Київ НУХТ

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Голова:

Шевченко О. Ю. д.т.н., професор, ректор НУХТ

Співголови:

Токарчук С. В. к.т.н., доцент, проректор з наукової роботи НУХТ

Гуліч М. П. д.м.н., професорка, Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ

Сімахіна Г. О. д.т.н., професорка, НУХТ

Заступники голови:

Задніпрський Ю. В. НТТХПУ, м. Київ

Поліщук Г. Є. д.т.н., професорка, завідувачка кафедри НУХТ

Члени комітету:

Блюм Я. Б. д.б.н., академік НАН України, директор ІХБГ НАНУ

Арсеньєва Л. Ю. д.т.н., професорка, проректорка НУХТ

Гінзбург В. Г. д.м.н., ДОЗ КМДА

Нагайцева Т. М. генеральна директорка «Укрконсервмолоко», м. Київ

Пстухова О. М. д.е.н., професорка, завідувачка кафедри НУХТ

Бохно О. В. ДОН КМДА

Корінний С. О. к.ю.н., Верховна Рада України

Воловик І. М. начальниця відділу міжнародних зв'язків, НУХТ

Секретаріат:

Гумен С. М. НТТХПУ, м. Київ

Осьмак Т. Г. к.т.н., доцентка, НУХТ

Камінська С. В. к.т.н., доцентка НУХТ

Нізовських В. А. магістр, НУХТ

Клягін Ю. В. інженер, НУХТ

НАУКОВИЙ КОМІТЕТ

Шевченко О. Ю. д.т.н., професор, ректор НУХТ

Маньківський Б. М. д.м.н., професор, член-кореспондент НАМНУ, директор інституту геронтології НАМНУ

Крижевський В. В. д.м.н., професор, заслужений лікар України, директор КМКЛ 18

Смець І. М. д.м.н., професор, генеральний директор ДУ «НПМЦ дитячої кардіології та кардіохірургії» МОЗ України

Magdalena Buniowska-Olejnik Dr inż., Uniwersytet Rzeszowski, Kolegium Nauk Przyrodniczych, Instytut Technologii Żywności i Żywnienia

Харченко Н. В. д.м.н., професор, член-кореспондент НАМНУ, завідувачка кафедри гастроентерології дієтології та ендоскопії НУОЗ ім. Шупика

Сімахіна Г. О.	д.т.н., професорка, завікадувачка кафедри НУХТ
Шульга С. М.	д.б.н., професор, заступник директора ІХБГ НАНУ
Шадрін О. Г.	д.м.н., професор, завідувач відділення ПАГ НАМНУ
Лапшин В. Ф.	д.м.н., професор, заступник директора ПАГ НАМНУ
Притульська Н. В.	д.т.н., професорка, заслужена діячка науки і техніки України, ДТЕУ
Хомічак Л. М.	д.т.н., професор, член-кореспондент НААН України, ІПР НААН України
Сафронова Л. А.	д.б.н., професорка, заступниця директора Інституту мікробіології і вірусології НАНУ

6. Олійник, С., Самохвалова, О., Білаш, Б., Болховітіна, О. (2024). Вплив пластівців пророщеного зерна пшениці на якісні характеристики тіста та хліба, виготовлених з пшеничного борошна. *EUREKA: Life Sciences*, (3), 54—60. <https://doi.org/10.21303/2504-5695.2024.003579>.

УДК 613.2

ЗАСТОСУВАННЯ КОМБІНОВАНИХ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ В ОЗДОРОВЧОМУ ХАРЧУВАННІ

Гіренко Н.

*Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка, Полтава, Україна*

Крамаренко Д.

*Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця, Харків, Україна*

Харчування — це один з ключових аспектів, який підтримує здоров'я і гарний настрій людини протягом усього життя. Давно відомо, що порушення в структурі харчування призводять до нестачі білків, вітамінів, мінералів і надлишку «порожніх» калорій, що, у свою чергу, призводить до розвитку ожиріння, серцево-судинних і онкологічних захворювань, діабету, артрозів, артритів, остеопорозу та інших недуг. Збалансоване харчування сприяє поліпшенню самопочуття, забезпечує нормальний фізичний і психологічний розвиток, зміцнює імунітет і захищає від негативного впливу навколишнього середовища. Результати останніх досліджень у галузі нутриціології показали, що між вмістом певних поживних речовин в продуктах і станом здоров'я населення існує кореляційна залежність [1]. Наприклад, дефіцит певних вітамінів і мінералів може бути пов'язаний з підвищеним ризиком розвитку хронічних захворювань. Також надмірне споживання шкідливих речовин, таких як транс-жири або штучні підсолоджувачі, може призводити до різних проблем зі здоров'ям. Отже, їжа впливає на різні функції організму і, як наслідок, сприяє поліпшенню здоров'я та зниженню ризику розвитку деяких захворювань, що дозволяє розглядати харчові продукти як засіб профілактики та допоміжний засіб при лікуванні багатьох захворювань.

Одним із ключових завдань харчової промисловості в сучасних умовах є створення нового покоління продуктів харчування на основі принципів здорового харчування. Ці продукти повинні мати заздалегідь визначений склад і підвищену біологічну цінність як для повсякденного споживання, так і для профілактики та лікування різних захворювань у різних груп населення [2]. Вирішення зазначеного завдання досягається шляхом створення комбінованих продуктів харчування за допомогою харчової комбінаторики та математичного моделювання. При аналізі питання про створення продуктів харчування з використанням харчових комбінацій важливо пам'ятати, що більшість людей перебувають у так званому прикордонному стані між здоров'ям і хворобою. У цьому стані організм потребує таких засобів, які допоможуть нормалізувати функції здорової людини, що робить продукти функціонального призначення особливо цінними в цій ситуації. Мета дослі-

дження — огляд сучасного стану та перспектив створення комбінованих продуктів в оздоровчому харчуванні. Комбіновані продукти харчування — продукти, отримані з природної сировини, що зазнала технологічної обробки, в результаті чого складові компоненти цієї сировини отримали певні показники структурованості, поживної та біологічної цінності називають комбінованими [3]. Комбіновані продукти відповідають вимогам, що пред'являються до структурно-механічних, фізико-хімічних, органолептичних показників, поживної та біологічної цінності, які визначені для звичайних продуктів харчування.

Сучасні дослідження на основі концепції оздоровчого харчування порушують питання необхідності розробки продуктів здорового харчування та їх класифікації, містять розробки методології створення збагачених і функціональних харчових продуктів, орієнтованих на цільову аудиторію. В рамках дослідницьких проєктів (як теоретичних, так і практичних) [4], представлені розробки інноваційних технологій в галузі виробництва функціональних продуктів харчування, які можна використовувати як основне або оздоровче харчування для людей з різними фізіологічними відхиленнями від норми. Продукти, що містять функціональні інгредієнти, допоможуть підвищити компенсаторні механізми в людей, зайнятих на важких фізичних роботах, а також у тих, хто піддається негативному впливу виробничих факторів і стресових ситуацій.

У різних країнах світу проводяться дослідження щодо поліпшення якості харчових продуктів. В рамках цих досліджень вчені прагнуть збалансувати амінокислотний склад білків, жирнокислотний склад ліпідів та їх поєднання. Зазвичай, для досягнення цих цілей використовується сировина тваринного походження (м'ясо, м'ясопродукти, казеїні сироваткові білки). Однак в останні роки актуалізувалися роботи зі створення рослинних харчових композитів, які відповідатимуть науковим уявленням про збалансоване харчування [5]. Ці композити можуть використовуватися як збагачувачі, замітники або поліпшувачі у виробництві нових або традиційних продуктів харчування.

Застосування комбінованих харчових продуктів в оздоровчому харчуванні має низку суттєвих переваг. Вони включають поліпшення процесів травлення, оптимізацію засвоєння нутрієнтів, забезпечення збалансованого складу та можливість надання продуктам цільової лікувально-профілактичної спрямованості. Комбінування різноманітних інгредієнтів дозволяє створювати продукти з підвищеною поживною цінністю, збагачені вітамінами, мінералами та харчовими волокнами. Основні переваги, що обумовлюють доцільність інтеграції таких продуктів у раціони, деталізовані в таблиці:

Перевага	Характеристика
Поліпшення травлення	Правильне поєднання інгредієнтів сприяє полегшенню процесу травлення та кращому функціонуванню ШКТ
Максимальне засвоєння нутрієнтів	Синергетична дія компонентів (наприклад, збалансоване поєднання білків, жирів і вуглеводів) сприяє більш ефективному засвоєнню нутрієнтів
Збалансований склад	Дозволяє проєктувати продукти з оптимальним співвідношенням макро- та мікронутрієнтів відповідно до вимог оздоровчого харчування

Підвищена поживна цінність	Можливість цільового підбору інгредієнтів для збагачення кінцевого продукту дефіцитними вітамінами, мінералами та харчовими волокнами
Функціональна спрямованість	Створення продуктів з лікувальними або профілактичними властивостями, адаптованих до потреб цільових груп споживачів (наприклад, спортсменів, людей з діабетом чи алергіями)
Поліпшені смакові якості	Використання різних інгредієнтів дозволяє урізноманітнити смакову палітру та підвищити привабливість оздоровчого харчування
Технологічна гнучкість	Можливість взаємозамінності окремих інгредієнтів без істотної втрати загальної поживної цінності продукту

Моделювання нових продуктів із заданими властивостями — це процес розробки продуктів з використанням різних методів, у тому числі математичних моделей і комп'ютерного моделювання, для передбачення й оптимізації їх властивостей (наприклад, харчової цінності, текстури, органолептичних характеристик). Завдяки використанню математичних моделей і комп'ютерних програм фахівці в галузі харчування можуть успішно розробляти продукти, які будуть задовольняти потреби різних груп людей за рахунок підбору оптимального складу і балансу поживних речовин в харчових продуктах.

Визначимо алгоритм конструювання нових комбінованих харчових продуктів (КХП):

1. Обґрунтувати мету і завдання створення КХП.
2. Визначити групу споживачів, для якої буде створюватися продукт оздоровчої дії.
3. Обґрунтувати вибір харчової основи.
4. Визначити функціональний інгредієнт або їх суміш, що вирішують поставлену проблему.
5. Розробити технології КХП.
6. Розрахувати амінокислотний та жирнокислотний склад і енергетичну цінність.
7. Визначити якісні показники КХП та обґрунтувати задоволення потреб організму в комплексі необхідних складових харчування.
8. Побудувати моделі якості КХП, провести порівняння з «ідеальним продуктом».
9. Сформулювати висновки за результатами розрахунку харчової цінності КХП.
10. Запропонувати варіанти просування продукту на ринок.

Сьогодні відповідальність за здоров'я населення і профілактику різних захворювань лежить на харчовій промисловості. Технологи реалізують цю відповідальність, розробляючи сучасні харчові технології і створюючи на їх основі нове покоління продуктів харчування. У процесі розробки та проведення досліджень зі створення та виробництва продуктів харчування, які сприяють зміцненню здоров'я, важливо враховувати світовий досвід, спиратися на власні напрацювання і дотримуватися таких умов:

- дотримуватися світових тенденцій і враховувати масовий попит на ринку продуктів харчування, які відповідають основним принципам харчування XXI століття;

- вибирати як основу ті продукти, які вже присутні в щоденному раціоні більшості споживачів;

- використовувати як природні джерела функціональних добавок дешеву сировину з високим вмістом біологічно активних речовин, включаючи вторинні сировинні ресурси і дикорослі рослини;

- підвищувати конкурентоспроможність пропонованої продукції;

- ефективно використовувати науково-технічний потенціал, наукові розробки та відкриття вчених;

- забезпечувати продовольчу безпеку у сфері виробництва та використання нових продуктів харчування;

- виробляти продукти високої якості, безпечні для вживання та ефективні з точки зору позитивного впливу на здоров'я людини;

- збагачувати традиційні продукти харчування есенціальними натуральними біологічно активними речовинами, які мають функціональний вплив на всі органи і системи організму людини;

- розширювати асортимент оздоровчих продуктів, напоїв тощо.

З огляду на світовий досвід виробництва оздоровчих харчових продуктів в експериментальних дослідженнях за цим напрямком доцільно застосовувати принцип конструювання заданого складу оздоровчих продуктів з використанням принципів збагачення функціональними інгредієнтами для коригування їх вмісту в раціонах харчування.

Література

1. Яремчук, О. С., Фаріонік, Т. В., Разанова, О. П., Скоромна, О. І., Ушаков, В. М. (2022). *Наукові підходи обґрунтування щодо використання мікроелементних хелатних сполук за виробництва яловичини в умовах дефіциту мікроелементів*. К.: видавництво ТОВ «Друк».

2. Сімахіна, Г. О., Науменко, Н. В. (2015). Інновації у харчових технологіях: від наукової ідеї до реалізації готової продукції. *Товари і ринки*, 1, 189—201.

3. Стеценко, Н. О., Сімахіна, Г. О., Гойко, І. Ю. (2015). Сучасні підходи до проектування рецептур комбінованих багатокомпонентних м'ясних продуктів для військовослужбовців. *Харчова промисловість*, 18, 101—106.

4. Крамаренко, Д. П., Гіренко, Н. І., Ревякіна, О. О. (2018). Дослідження харчової і біологічної цінності нового комбінованого фаршу з м'ясом та рослинними гідробіонтами. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Технічні науки*, 29(68), 33—37.

5. Бабанов, І. Г., Бабанова, О. І., Михайлов, В. М., Шевченко, А. О., Прасол, С. В. (2023). Застосування інноваційної технології отримання функціональних продуктів харчування на основі рослинної сировини. *Вісник Сумського національного аграрного університету*, 4(54), 16—21.

<i>Юдіна Т., Серенко А., Баджелідзе Е.</i>	Персоналізоване харчування: низьколактозний акцент	55
--	---	----

Напрямок 3. Оздоровчі продукти з використанням натуральних харчових інгредієнтів. Сучасні технології перероблення сільськогосподарської, лікарської, пряно-ароматичної сировини як медико-соціальна складова оздоровчого харчування

<i>Зубкова К., Стоянова О., Калініна О. Омельченко А., Омельченко М., Кузьмін О., Хареба В., Хареба О.</i>	Покращення якості маринованих овочів через застосування біоактивних компонентів Інноваційні підходи до створення десертів функціонального призначення на основі побічної сировини гарбуза	59 61
<i>Михайленко М. М., Нестерова Н. Г.</i>	Дослідження дії екстракту <i>Viburnum opulus</i> на мікробіологічні та якісні характеристики кисломолочних продуктів	65
<i>Бажай-Жежерун С.</i>	Хліб оздоровчого спрямування, збагачений рослинними добавками	67
<i>Пазюк О. В., Корецька І. Л., Польовик В. В. Шевченко А.</i>	Морські водорості як перспективна сировина для холодних закусок Антиоксидантні властивості концентрату рисового протеїну як цінної сировини для збагачення хлібобулочних виробів білком	69 72
<i>Кохан О., Камбулова Ю., Карповець К.</i>	Використання продуктів переробки плодів кизилу при розробці кондитерських виробів покращеної харчової цінності	74
<i>Махинько В., Афанасьєва К.</i>	Органічні та оздоровчі продукти: подібність і відмінності	77
<i>Сімакова О., Гоманкова С.</i>	Оздоровчі хлібобулочні вироби з натуральними інгредієнтами: сучасні технології та виклики	79
<i>Стеценко Н.</i>	Ферментовані функціональні напої геродієтичного призначення	82
<i>Stetsiak L., Khlibyshyn Y. Y.</i>	Functional potential of nutritional yeast in developing healthy food products	84

<i>Гезь Я.</i>	Технологія безглютенового печива на основі горіхового борошна	87
<i>Станжицький М., Неміріч О., Силка І.</i>	Формування принципів оздоровчого харчування для підтримки когнітивної працездатності фахівців ІТ-сфери	89
<i>Сичова О., Завгородній М., Поліщук Галина</i>	Новий вид пробіотичного йогурту	92
<i>Товстоног Д., Неміріч О., Мамченко Л., Кузьмін О.</i>	Теоретичне обґрунтування взаємодії білкових і гідроколоїдних стабілізаторів у системі з купажем рослинних олій для харчової емульсії	94
<i>Дорохович В.</i>	Доцільність та можливість розроблення вафельних виробів на рисовому борошні	98
<i>Синиця О., Шлапак Г., Тельпашов К.</i>	Формування оздоровчих властивостей паштетів за рахунок використання рослинних олій	100
<i>Сімакова О., Бальвас Д.</i>	Використання ферментованих напоїв на основі овочів та фруктів у харчуванні людини	102
<i>Грабовська О., Літвінов А., Даниленко С.</i>	Інноваційні технології та ринкові тенденції виробництва ферментованих напоїв на рослинній основі	105
<i>Крамаренко Д., Гіренко Н.</i>	Ягоди шовковиці як перспективне джерело біологічно активних речовин для створення оздоровчих продуктів	107
<i>Бондар Г., Красінько В., Пархомова О.</i>	Дріжджі як біоносій заліза для фортифікації хліба: сенсорні виклики та технологічні рішення	111
<i>Черевична Н., Ярошенко І.</i>	Аналіз функціональних властивостей поліпшувачів у виробництві дієтичних хлібобулочних виробів	114
<i>Гіренко Н., Крамаренко Д.</i>	Застосування комбінованих харчових продуктів в оздоровчому харчуванні	117

V МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ



КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД, СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ»
V INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
"HEALTHY EATING FROM CHILDHOOD TO LONGEVITY:
INTEGRATED APPROACH, STATUS AND PROSPECTS"

23—24 жовтня 2025 р., НУХТ, м. Київ



ПАРТНЕРИ КОНФЕРЕНЦІЇ:

- Українська гастроентерологічна асоціація
- Державний торговельно-економічний університет
- Національний університет охорони здоров'я України ім. П. Л. Шупика
- Команда Реформи Шкільного Харчування
- ГО "Національна асоціація громадського харчування"
- Національна медична академія післядипломної освіти ім. П. Л. Шупика
- Автоматизований проєкт харчової промисловості «СУПК: система управління продуктами і кухнею 2»
- ДУ Інститут геронтології імені Д. Ф. Чеботарьова НАМН України
- Інститут фізіології імені О. О. Богомольця НАН України
- Асоціація дитячого харчування
- Незалежна асоціація нутриціологів та дієтологів України
- Інститут продовольчих ресурсів НААН України
- Ічнянський завод сухого молока і масла
- ТОВ «Бейкері Фуд Інвестмент»
- Веганське кафе «Loving Hut»
- Медичний центр Eurolab
- Науково-виробниче підприємство ТОВ «Житомирбіопродукт»
- Компанія Foodicine
- ГО «Академія харчування пацієнтів»
- ТОВ «КЕНПАК Україна»
- ТОВ «АКВА МИРГОРОД»
- ТОВ «Фавор»

Технічний партнер:

- ТОВ «ВОРЛДСЕРВІС ГРУП»

Посилання на сайт конференції:





V МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
«ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ВІД ДИТИНСТВА ДО ДОВГОЛ
КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД, СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

V INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
“HEALTHY EATING FROM CHILDHOOD TO LONGEVITY:
INTEGRATED APPROACH, STATUS AND PROSPECTS”

23—24 жовтня 2025 р., НУХТ, м. Київ



ESTONIAN
CHAMBER OF COMMERCE
AND INDUSTRY



ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
ІЧНЯНСЬКИЙ ЗАВОД
СУХОГО МОЛОКА ТА МАСЛА



Національна Асоціація
Громадського Харчув

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Швейцарська Конфедерація



Академія
Харчова
Пацієнтів

ENZYM Group

