

ОСОБЕННОСТИ КАЧЕСТВЕННОГО СОСТАВА ПИЩЕВОГО РАЦИОНА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ

Василенко З.В., Редько-Бодмер В.В., Кошеварова А.С., Косцова Т.В.
Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий
г. Могилёв, Республика Беларусь

Нарушение оптимальных условий окружающей среды приводит к снижению возможности человека адаптироваться, накоплению в организме дезадаптаций и появлению дезадаптирующей формы отбора, передающей неблагоприятные признаки следующим поколениям. Реакция организма в виде перенапряжения и срыва адаптационных процессов (дезадаптация) однотипна при действии различных экологических факторов слабой силы, как физических, так и химических, психологических, биологических: утомляемость, функциональные нарушения ЦНС, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, вегетативная дистония, сердечные аритмии, неврологические реакции, патология ЛОР-органов (носовые кровотечения, гиперплазия миндалин, назальная гиперсекреция), анемия, бронхообструктивный синдром, повторные ОРВИ, бронхиты, пневмонии, замедление темпов физического, нервно-психического, полового развития, артралгия, повышенная чувствительность ко многим ксенобиотикам (полиаллергия).

Особенности рациона питания лиц с синдромом экологической дезадаптации (симпатотикотония, брадикардия, вегетативная дистония, психовегетативный синдром) с нормальной массой тела направлены на обеспечение организма всеми необходимыми макро/микронутриентами, что достигается включением в меню продуктов, обеспечивающих поступление в организм физиологической нормы белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ; введением в меню продуктов (или ограничений на них), способствующих стабилизации артериального давления и улучшению кровообращения; употреблением достаточного количества свободной жидкости для нормализации водно-солевого баланса; ограничением поваренной соли, задерживающей жидкость в организме до 5-7 г/сутки и продуктов, ее содержащих (колбасы, сыры, соленья, консервы, копчености), обогащением рациона магнием, калием и кальцием (калий ускоряет процесс выведения натрия и воды из организма, магний оказывает сосудорасширяющее действие) за счет употребления хлеба с отрубями, круп (гречневая, перловая, пшенная, овсяная), морская капуста, бобовых (особенно чечевица), миндаля, какао, лесных орехов, арбуза, семян подсолнечника, шпината, изюма, кураги, баклажанов, какао, чая, меда, печеного картофеля, петрушки, творог, яблок. Чрезвычайно важно, чтобы рацион питания содержал достаточное количество продуктов, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты, способствующих снижению повышенного артериального давления, нормализующих обмен холестерина и липидов при атеросклерозе (растительные масла, жирные сорта рыб и морепродукты). В качестве источника животных белков предпочтительно использовать пониженной жирности молочные продукты и рыбу, в меньшей степени – куриные яйца и мясные продукты. При физиологически нормальном потреблении углеводов (при отсутствии ожирения) необходимо умеренно ограничить употребление сахара и других продуктов и увеличить долю продуктов, содержащих пищевые волокна (крупы, хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты). В рационе должно содержаться достаточное количество витаминов С, А, Е, В и биофлавоноидов (витамин Р).

Употребление свободной жидкости на уровне 1,2-1,5 л/сутки и исключением крепкого чая и кофе, напитков, содержащих углекислоту. Предпочтение следует отдавать травяным чаям с успокаивающим эффектом (листья Melissa, липовый цвет, валериана, боярышник, перечная мята, шишки хмеля), которые уменьшают раздражительность, нормализуют сон. Полезна столовая негазированная вода, свежеприготовленные соки, отвар шиповника.

Ограничению подлежат продукты, содержащие пищевые добавки, животные жиры, жареные блюда, фастфуд (гамбургер, хот-дог), сухарики, солёные орешки, чипсы, блюда, приготовленные во фритюре, газированные напитки и алкоголь. Не рекомендуется употреблять кофеинсодержащие продукты и напитки, стимулирующие нервную и сердечно-сосудистую систему (шоколад, черный чай, кофе, кола, энергетические напитки). Из рациона нужно исключить жареную, жирную пищу; консервации; соленые продукты (способствуют значительной нагрузке на сердечно-сосудистую систему); спиртные напитки (употребление алкоголя сопровождается резким, достаточно выраженным спазмом кровеносных сосудов, но через небольшой промежуток времени, происходит обратный процесс значительного расширения просвета артерий, что приводит к постепенному понижению артериального давления и развитию брадикардии сердца); мучные изделия; сладости (шоколад, сахар); фрукты (смородина, вишни, черешни, клюква, абрикосы). К рекомендуемым продуктам следует отнести овощи (морковь, капуста, цибуля, петрушка); нежирное мясо; фрукты (мандарины, апельсины, бананы, яблоки), содержащие большое количество витаминов, нужных для работы сердца и сосудов; продукты, приготовленные на пару (отварное мясо, картофель, котлеты); кисломолочные продукты (молоко, сметана, творог, кефир), содержащие большое количество кальция, нужного для укрепления работы сердца и сосудов; морепродукты, содержащие большое количество фосфора, улучшающего функционирование сердечно-сосудистой системы; молочные каши (гречневая, овсяная, рисовая).

В качестве примера представлены блюда, которые могут быть использованы при составлении рациона питания для возрастной группы 18 – 29 лет с коэффициентом физической активности 1,4 (пол женский, группа интенсивности труда 1).

Для завтрака: запеканка рисовая с творогом (180 г), соус земляничный (50 г), кофе глясе (200 г); для обеда: салат из цветной капусты, овощей, плодов и ягод (100г), суп картофельный с клецками (200 г), плов из птицы (200 г), кисель из сока плодового (200 г); для полдника: творожник воздушный (80 г), напиток лимонный (150 г); для ужина: салат овощной с кальмарами (100 г), каша вязкая с тыквой рисовой (200 г), напиток апельсиновый (200 г). Хлеб «Купеческий» или отрубной/цельнозерновой или хлеб из киноа и зеленой гречки (масса 50 г, содержание белков 6,00 г, жиров 11,00 г, углеводов 22,50 г, энергетическая ценность 213 ккал).

Список использованных источников

1 Григорьев, А. И. Роль неблагоприятных факторов окружающей среды в формировании нарушении адаптации у детей и подростков / А. И. Григорьев, К. И. Григорьев // Воронежский государственный педагогический университет. – 2018. – с. 1-7.

2 Скурихин И. М. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник / И. М. Скурихин, В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 237 с.