

ОСОБЕННОСТИ КАЧЕСТВЕННОГО СОСТАВА ПИЩЕВОГО РАЦИОНА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ИММУННЫХ РЕАКЦИЙ НЕМЕДЛЕННОГО ТИПА И АТОПИЧЕСКОЙ АЛЛЕРГИИ

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

Иммунные реакции («аллергия») являются частью общих защитных реакций организма. Широкая распространенность (более 20% населения планеты) аллергических заболеваний (неадекватное повышение иммунных реакций (гипериммунный ответ)), усиление тяжести клинического течения, влияние на другую патологию и резкое снижение качества жизни превратили аллергию в глобальную медико-социальную проблему человечества. Развитию аллергии способствуют комплексные факторы: генетическая предрасположенность, факторы внешней среды (например, диагноз бронхиальной астмы устанавливается чаще у жителей городов (60%), чем у сельских жителей (40 %)), а также состояние здоровья конкретных органов и организма в целом. Немаловажная роль в поддержании физиологического статуса «здорового человеческого организма» принадлежит питанию. Всесторонний анализ развития аллергических заболеваний, рекомендуемых и исключаемых продуктов питания растительного и животного происхождения позволяет сформировать требования к рационам питания, предназначенным для профилактики аллергических иммунных реакций немедленного типа и атопической аллергии (бронхиальная астма, атопический дерматит, мигрень, артрит).

Основными принципами при формировании пищевого рациона являются гипоаллергенность, исключение экстрактивных веществ (карнозина, креатина, ансерина, пуриновых оснований), биогенных аминов (триптофан, гистамин и тирамин), включение продуктов питания, способствующих выработке серотонина, уменьшение поваренной соли, дробность питания, исключение из рациона крепкого кофе и чая, газированных напитков, алкоголя. К группе продуктов, рекомендуемых для профилактики аллергических иммунных реакций немедленного типа и атопической аллергии, можно отнести следующие: крупы (гречневая, рисовая, пшеничная, овсяная, перловая), мясо (курица, телятина, нежирная говядина, кролик, нежирная баранина, свинина, индейка), рыба (сардина, лосось, сельдь, осетр, тунец, форель), нежирные сосиски и колбаса (докторские), воши (кабачки, огурцы, капуста, зеленый сладкий перец, зелень, брокколи, баклажан, картофель, тыква, репа, морская капуста, лук зеленый), фрукты и ягоды (яблоки (зеленые и желтые), крыжовник, груша, смородина, слива, черешня, виноград, черника, нектарин) и сухофрукты, молочные продукты (кефир, творог низкой жирности, йогурт, козье молоко, домашние сыры и несоленая брынза), масла (сливочное, растительное, льняное, кукурузное), некрепкий чай из листовых сборов, зеленый и черный. С целью выработки серотонина следует включать в рацион питания продукты богатые ненасыщенными жирными кислотами (морская рыба, семена льна, льняное, кунжутное, кукурузное и оливковое масло), магнийсодержащие продукты (коричневый рис, морские водоросли, сухофрукты, отруби, бананы, зеленые овощи, брокколи, чернослив, зеленый перец, инжир, отрубной/цельнозерновой хлеб, гречневую крупу, тыквенные семечки, кунжут, семена льна и подсолнечника), витамины группы В (зеленые овощи, запеченный в коже

картофель, брокколи, спаржа, отруби, цельнозерновой хлеб, подсолнечные семечки, крупы (овсяная и гречневая)), фолиевой кислоты (дыня, тыква, финики, брокколи, сельдерей). Снизить уровень гистамина помогут продукты, содержащие пантотеновую кислоту (витамин В5) (домашняя птица, крупа гречневая и овсяная).

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 первого завтрака: паштет из нежирного мяса (50 г), каша гречневая с маслом (150 г), чай зеленый без сахара (200 г); для второго завтрака: кефир (170 г), яблоко свежее (130 г); для обеда: салат овощной (фруктовый) (100 г), суп из капусты (300 г), запеканка из кролика с кабачком (180 г), желе со свежими плодами (300 г), напиток яблочный (250 г); для полдника: запеканка рисовая с тыквой (100 г), чай имбирный (100 г); для ужина: салат овощной (фруктовый) (100 г), тефтели рыбные (50 г), пюре картофельное (150 г), кисель из крыжовника (200 г). Хлеб 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 Аллергия и иммунные реакции [Электронный ресурс]/. – Режим доступа: <https://works.doklad.ru/view/d48GVr0WSrI.html>/. – Дата доступа: 19.10.2021

2 Роль питания в профилактике и лечении астмы [Электронный ресурс]/-Режим доступа: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/78/11/928/5804968/>-Дата доступа: 19.10.2021

3 Проблемы бронхиальной астмы в Беларуси [Электронный ресурс]/. – Режим доступа: <http://minzdrav.gov.by/ru/novoe-na-sayte/problema-bronkhialnoy-astmy-v-belarusi/>-Дата доступа: 19.10.2021

4 Распространенность и клинические проявления бронхиальной астмы [Электронный ресурс]/-Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasprostranennost-i-klinicheskie-proyavleniya-bronhialnoy-astmy/viewer>/. – Дата доступа: 19.10.2021

5 _Логинов, В. Г. Головные боли: учеб.-метод. пособие / В. Г. Логинов, А. Г. Байда, Л. И. Ясинская. – Минск: БГМУ, 2017. – 42 с.

6 Артрит [Электронный ресурс]/-Режим доступа: <https://medside.ru/artrit> /-Дата доступа: 19.10.2021

7 Диета при бронхиальной астме [Электронный ресурс]/-Режим доступа: <https://vgp3-vitebsk.by/bronhit/dieta-pri-bronhialnoj-astme-u-detej-i-vzroslyh.html> /-Дата доступа: 19.10.2021

8 Принципы питания при гипоаллергенной диете [Электронный ресурс]/-Режим доступа: <https://diseases.medelement.com/material/64003981523850270/>. – Дата доступа: 19.10.2021

9 Химический состав блюд и кулинарных изделий: справ. таблицы содерж. основных пищ. веществ и энергетические ценности блюд и кулинарных изделий в 2-х т. / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева. – М: [б. и.], 1994 –. Т. 1, ч. 1. – 1994. – 205 с.