

## **ОСОБЕННОСТИ КАЧЕСТВЕННОГО СОСТАВА ПИЩЕВОГО РАЦИОНА ПРИ МЕТАБОЛИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ**

**Зайцева П.Ю.**

**Научные руководители – Василенко З.В., д.т.н., профессор,  
Редько-Бодмер В.В., к.т.н., доцент**

**Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий  
г. Могилёв, Республика Беларусь**

Метаболический синдром представляет собой группу метаболических факторов риска, характеризующихся абдоминальным ожирением, дислипидемией, низким уровнем холестерина липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), гипертензией и резистентностью к инсулину.

Перекрестный анализ исходных факторов образа жизни лиц с избыточной массой тела/ожирением и особенностями метаболического синдрома в возрасте 55 - 75 лет, включенных в рандомизированное исследование первичной сердечно-сосудистой профилактики, показывает подтвержденную оценку тяжести метаболического синдрома при более низком потреблении углеводов и орехов, более высоком потреблении белка, насыщенных и трансжирных кислот, холестерина, йода, натрия, продуктов из красного и переработанного мяса, других масел, отличных от оливкового масла, и спиртных алкогольных напитков

Недавние исследования демонстрируют защитный эффект растительных диет против метаболического синдрома, сердечно-сосудистых заболеваний и их индивидуальных факторов риска. Клинические исследования, оценивающие влияние диеты с низким содержанием жиров на распространенность метаболического синдрома, показывают противоречивые результаты.

Для профилактики и лечения метаболического синдрома рекомендуется увеличивать ежедневное потребление продуктов, богатых клетчаткой, имеющих низкий гликемический индекс, а также рыбы и молочных продуктов, особенно йогурта, орехов, необработанных круп, бобовых и фруктов, заменить насыщенные жирные кислоты мононенасыщенными и полиненасыщенными жирными кислотами и ограничить потребление свободных сахаров до уровня менее 10% от общего потребления энергии.

На основании современных рекомендаций нами были разработаны сырьевые наборы для пищевых рационов при метаболическом синдроме.