

## **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

**Исаченко Д.А., Казанкова К.Ю.**

**Научные руководители - Пискун Т.И., к.т.н., профессор,**

**Василенко З.В., д.т.н., профессор**

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

Правильное питание является главным слагаемым здоровья. С пищей человек получает различные нутриенты, которые используются организмом для покрытия энергетических затрат, а также для регуляции обменных процессов, происходящих в организме. При употреблении пищи организм человека насыщается нутриентами, без которых невозможна оптимальная работа систем, работоспособности, здоровья и поддержки жизнедеятельности. Около 37-41% заболеваний вызываются в основном нарушением в процессе питания. Среди взрослого населения наиболее распространенными являются сердечно-сосудистые заболевания. Этому способствует несбалансированное питание, неадекватная физическая нагрузка, наличие вредных привычек.

Факторами, определяющими развития ССЗ являются избыточное потребление насыщенных жирных кислот и трансжиров, соли, злоупотребление алкоголем. Продуктами, способными воздействовать предупреждением ССЗ, являются овощи и фрукты, которые являются хорошим источником витаминов и минеральных веществ. Также они содержат минимум калорий и максимум клетчатки, пектиновых веществ. В большинстве продуктов растительного происхождения ученые находят полезные вещества, которые предотвращают кардиологические заболевания. Хорошим источником клетчатки и других полезных веществ является цельное зерно. Постное мясо, рыба, птица, нежирные молочные продукты, яйца считаются лучшим источником белка. Особенно рекомендуется употреблять рыбу, которая служит исключительным источником Омега-3 веществ, которые снижают в крови уровень триглицеридов. Источником растительных Омега-жиров являются льняные семена, грецкие орехи, соевые бобы. Хорошим источником протеинов с низким содержанием липидов и без холестерина являются бобовые. Ограничение потребления соли является важной частью здорового питания при ССЗ. Важно знать, что большинство лишней соли попадает в организм в составе консервированных продуктов, еды быстрого приготовления, п/ф. Изучение основных принципов питания при ССЗ показала, что из рациона следует исключать продукты, возбуждающие нервную систему, сократить потребление соли, животных жиров, добавить в рацион жирные Омега-3 кислоты, практиковать дробное питание и другие. В соответствии с этим нами разработаны технология и рецептура яблочно-творожного десерта с сухофруктами. Произведен расчет пищевой и энергетической ценности и интегральный скор. Результаты исследования показали, что это блюдо удовлетворяет потребность в калии на 17,1%, натрия на 0,95%, железе на 17,7%, магния на 8,6%

### **Список использованных источников**

1. Функциональные продукты питания: учебное пособие/ Р.А. Зайнуллин [и др.] - М.: КноРус. 2020.-303с.:табл.