

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Василенко З.В., Пискун Т.И., Болбас Ю.П.

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

Питание должно обеспечивать полное удовлетворение потребностей организма человека в пищевых веществах (белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных и других веществах) и сохранять функциональные способности органов и систем. Многие факторы в настоящее время привели к тому, что пищевая ценность продуктов изменилась, изменилось содержание многих эссенциальных веществ. Кроме того, у современного человека уменьшилась физическая интенсивность труда и потребление продуктов, что привело к уменьшению поступления таких биологически активных соединений, потребность которых зависит преимущественно от биохимических особенности организма. У современных людей значительно вырос процент метаболических нарушений, дефицит минорных соединений пищи и развития алиментарно-зависимых болезней, в том числе и сердечно-сосудистых [1].

На современном этапе производства пищевых технологий и разработке блюд и изделий одним из направлений в области здорового питания является создание изделий и продуктов функционального назначения, содержащий широкий комплекс биологически активных веществ.

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. Около 40% 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.

Факторам, определяющими развитие сердечно-сосудистых заболеваний, являются избыточное потребление насыщенных жирных кислот и трансжиров, соли, злоупотребление алкоголем.

Продуктами, способными воздействовать предупреждением сердечно-сосудистых заболеваний, являются овощи и фрукты, которые являются хорошим источником витаминов и минеральных веществ. Также они содержат минимум калорий и максимум клетчатки и пектиновых веществ.

В большинстве продуктов растительного происхождения ученые находят полезные вещества, которые предотвращают кардиологические заболевания. Хорошим источником клетчатки и других полезных веществ являются цельные зерновые.

Постное мясо, рыба, птица, нежирные молочные продукты, яйцо считаются лучшим источником белка. Источником растительных Омега-жиров являются льняные семена, грецкие орехи, соевые бобы. Хорошим источником протеинов с низким содержанием липидов и без холестерина являются бобовые. Ограничения потребления соли являются важной частью здорового питания при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Изучение основных принципов питания при сердечно-сосудистых заболеваниях показало, что из рациона следует исключать продукты, возбуждающие нервную

систему, сокращать потребление соли, животных жиров, добавлять в рацион жирные Омега-3 кислоты, практиковать дробное питание.

В каждой группе продуктов следует использовать щадящие для сердца продукты:

1. Овощи и бобовые - незаменимые источники витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон. Рекомендуется в день съедать на одну порцию больше овощей и фруктов, что способствует снизить риск заболевания сердечно-сосудистыми заболеваниями на 4%, а риск инфаркта на 6%.

2. Фрукты и ягоды обеспечивают потребность организма витаминами, углеводами, минеральными веществами, а также антиоксидантами. Продукты этой группы следует употреблять ежедневно в количестве около 200 г.

3. Мясо, рыбу и яйца. У сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуется употреблять. Жирные кислоты Омега-3 больше всего которых содержится в рыбе, повышают уровень холестерина ЛПВП (липопротеины высокой степени) и понижают концентрацию ЛПНП (липопротеины низкой степени плотности). Умеренное употребление яиц (до одного яйца в день) не повышает риск заболевания сердечно-сосудистой системы, так как они содержат антиоксиданты, витамины В₁₂ и Д. Яйца являются одним из компонентов здорового питания.

4. Молоко и молочные продукты, являются источником полноценных животных белков, кальция, и витамина Д и поэтому следует их употреблять обязательно.

5. Употребление соли должно ограничиваться 5 граммов в день. Для этого не рекомендуется подсаливать готовую пищу, а использовать бессолевые смеси приправ и обращать внимание на содержание соли в готовых продуктах.

Нами разработаны технологии и рецептуры блюд, способствующие снижению заболеваний сердечно-сосудистой системы. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание основных нутриентов и энергетическая ценность разработанных блюд и изделий (на 100г).

№ п/п	Название блюд и изделий	Содержание г			Энергетическая ценность ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	Суп «Диетический с вермишелью и брокколи»	1,96	11,5	7,1	112,31
2	«Язык говяжий с овощами»	47,5	9,8	3,4	291,8
3	«Мармелад без сахара».	7,31	0,43	10,65	75,01

Исследование интегрального сора показало, что употребление супа «Диетического с вермишелью и брокколи» удовлетворяет суточную потребность в белках на 2,6%, жирах на 13,8%, углеводах на 1,94%. Степень удовлетворения калием составляет 8,84%, фосфором 7,6%. Высока степень удовлетворения витаминами С и А, которая составляет соответственно 24,9% и 23,19%. Употребление «Языка говяжьего с овощами» обеспечивает 63,3% суточной потребности белка, а магния и калия соответственно 4% и 5,7%. Десерт «Мармелад без сахара» обеспечивает суточную потребность в белке на 9,75%, калия и магния на 5,32% и 6,6% соответственно.

Список используемых источников

1. Линич Е.П., Сафонова Э.Э. Функциональное питание: учебное пособие.- СПб.: Издательство «Лань», 2017-180с.: ил.- (Учебник для вузов. Специальная литература).