

РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ БОЛЬНЫХ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

Змушко Н.А., Сапранецкая А.И.

Научные руководители – Василенко З.В., д.т.н., профессор,

Пискун Т.И., к.т.н., доцент

**Могилевский государственный университет продовольствия
г. Могилев, Республика Беларусь**

По оценке специалистов различных стран мира, 20-25% взрослого населения индустриально развитых стран страдает артериальной гипертензией. Ежегодно выявляется до 500 тыс. больных, 30-40% которых не знают о своем заболевании. В связи с этим уже на протяжении нескольких десятков лет возрастает актуальность профилактики развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Одним из наиболее важных компонентов профилактики является коррекция питания, изменение в стиле питания населения.

Лечебное питание часто не уступает по эффективности медикаментозному воздействию, однако лишено негативных факторов, которые могут наблюдаться при применении лекарственных препаратов.

У многих больных гипертензией 1-й и даже 2-й степени только одним лечебным питанием можно добиться снижения артериального давления до нормы. Одновременно соответствующее питание позволяет уменьшить дозы лекарственных препаратов, используемых для нормализации артериального давления, повышая эффективность медикаментозного лечения и предупреждая его осложнения. Для снижения давления наибольшее значение имеет ограничение потребления натрия, повышение потребления калия, магния, борьба с избыточной массой тела.

В связи с этим для разработки научно-обоснованных технологий и рецептур блюд считали необходимым исследовать продукты с повышенным содержанием данных элементов.

Полезность орехов определяется их составом, богатым витаминами, биологическими веществами и микроэлементами. Орехи способствуют понижению уровня сахара в крови, снижают холестерин, очищают организм.

Высокое содержание в миндале витаминов группы В обуславливает его пользу при различных авитаминозах и при ослаблении организма. Витамин Е, который также содержится в миндале, как природный антиоксидант, снижает образование в организме свободных радикалов, связанных с возникновением ряда опасных заболеваний, в том числе рака и сердечно-сосудистых изменений.

Нами разработана технология и рецептура блюд: «Салат из курицы с миндалем» и «Хлеб отрубной».

Пользу блюд определяли с помощью пищевой и энергетической ценности, а также интегрального сгора. Расчеты производили на 100 гр. продукта. Полученные результаты показали, что благодаря использованию биологически активных ингредиентов, разработанные блюда обладают повышенным содержанием магния и калия. При употреблении блюда «Салат из курицы с миндалем» суточная потребность организма в Mg удовлетворяется на 10,6%, в К на 9%. При употреблении блюда «Хлеб отрубной» суточная потребность организма в Mg удовлетворяется на 8,5%, в К на 5,1%. Данные блюда могут использоваться в питании лиц различного возраста.