

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ, ПОВЫШАЮЩЕГО ЗАЩИТНЫЕ И АДАПТАЦИОННО-КОМПЕНСАТОРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Кошеварова А.С., Косцова Т.В.

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

Редько-Бодмер В.В., к.т.н., доцент

Могилевский государственный университет продовольствия

г. Могилев, Республика Беларусь

Хроническая ксеногенная интоксикация организма человека в современном обществе, сочетанная с SARS-CoV-2-пандемией, вызывают необходимость коррекции пищевого рациона человека, направленной на повышение защитных сил организма.

В связи с этим, проводимая научно-исследовательская работа сфокусирована на разработке кулинарных блюд и изделий, направленных на улучшение качества жизни, связанное со способностью организма адекватно реагировать на чужеродную информацию и противостоять воздействию патогенов, повышать защитные силы при инфекциях легких.

Особенностью данных рационов питания является коррекция ингредиентного состава, обеспечивающая достаточный уровень антиоксидантов, минеральных веществ, вовлеченных в легочную инфекцию и иммунно-воспалительный ответ, регулирование функций адаптивных иммунных клеток.

Примером коррекции пищевых рационов может служить использование в их составе таких продуктов питания, как семена тыквы и кунжута, какао-порошка, люпина, фасоли, гречневой крупы, любистока, красного винограда, томатов, листовых овощей, голубики, брусники, клюквы, яблок, орехов, твердого сыра, сухого и свежего шиповника, гороха, кукурузы, овса.

Особое внимание следует уделять коррекции пищевого рациона с учетом продовольственного сырья и пищевых продуктов отечественного региона.