

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

**Василенко З.В., Пискун Т.И., Березнёва Т.В., Смагин А.М.
Могилевский государственный университет продовольствия
г. Могилев, Беларусь**

Питание является важнейшим фактором, определяющим здоровье человека. Современная наука о питании решает вопросы организации рационального сбалансированного питания, профилактики различных заболеваний.

Артериальная гипертензия является одной из наиболее распространенных болезней цивилизации, главными причинами которой являются наследственность, стрессы, вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание. У большинства людей гипертензия протекает незаметно. Очень часто быстрая утомляемость, усталость, нарушение остроты зрения, тошнота, головокружение являются причинами артериальной гипертензии. Коварность ее заключается в том, что она не проявляется годами, но внезапно может вызвать сердечную и почечную недостаточность и другие заболевания. Полностью вылечить гипертензию невозможно, однако при регулярном и своевременном лечении можно предотвратить развитие тяжелых осложнений.

В качестве профилактики устранений последствия данного заболевания может быть рекомендовано специализированное питание с использованием продуктов, способствующих снижению артериального давления. К числу таких продуктов относится клюква.

Клюква является источником комплекса нутриентов, необходимых в питании человека. Она содержит полисахариды, белки, органические кислоты, флавоновые соединения (рутин, гесперидин, квертецин) и другие незаменимые нутриенты.

Для профилактики артериальной гипертензии клюква может использоваться благодаря капилляроукрепляющему, бактерицидному, фунгицидному действию, а также она снижает содержание холестерина и препятствует образованию бляшек в сосудах и формированию тромбов, защищает сосуды мозга от инсультов. Учеными установлено, что клюква укрепляет защитные силы организма в борьбе с антирадикалами, которые являются причиной многих хронических заболеваний, в том числе и заболеваний сердца.

В связи с этим нами разработано сладкое блюдо с использованием клюквы. Расчеты пищевой и энергетической ценности данного блюда показали, что употребление 100 г его позволяет удовлетворить суточную потребность в белках на 6%, в жирах – на 17%, в том числе растительных – 39%. Суточная потребность в железе удовлетворяется на 51%.

Данное блюдо может быть рекомендовано для питания лиц с артериальной гипертензией.