

Саломов Ш.Н. Алиев Х.М.

Андижанский государственный медицинский институт

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ СЕРДЕЧНЫХ ПАТОЛОГИЯХ

**Аннотация:** Среди немедикаментозных методов профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний важное значение имеет лечебное питание. Одним из основных факторов риска развития атеросклероза и других заболеваний сердца и сосудов является гиперхолестеринемия.

**Ключевые слова:** сердце, болезнь, методология, лечение, медицина, пища.

**Annotatsiya :** Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish va davolashning farmakologik bo'lmagan usullari orasida terapevtik ovqatlanish muhim ahamiyatga ega. Ateroskleroz va boshqa yurak va qon tomir kasalliklari rivojlanishining asosiy xavf omillaridan biri bu giperkolesterolemiya.

**Kalit so'zlar :** yurak, kasallik, metodologiya, davolash, tibbiyot, oziq-ovqat.

**Abstract :** Among non-drug methods of prevention and treatment of cardiovascular diseases, therapeutic nutrition is of great importance. Hypercholesterolemia is one of the main risk factors for the development of atherosclerosis and other heart and vascular diseases.

**Keywords :** heart, disease, methodology, treatment, medicine, food.

### ВВЕДЕНИЕ

Среди немедикаментозных методов лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) особо важное, значение имеет лечебное питание. Пищевые продукты, поступая в организм, преобразуются в процессе метаболизма в структурные элементы клеток, обеспечивают адекватное функциональное состояние всех органов и систем организма, определяют состояние здоровья и продолжительность жизни.

### МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Видный русский ученый М.И.Певзнер писал:

«там, где нет лечебного питания, там нет рационального лечения» [1]. Хорошо известно также высказывание Гиппократата: «Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство твоей пищей».

Во многих случаях питание усиливает действие различных видов терапии, предупреждает развитие осложнений и прогрессирование болезни. Вместе с тем, хорошо известно, что одним из основных факторов риска развития атеросклероза и других ССЗ является гиперхолестеринемия. Избыточное количество холестерина может поступать в организм с пищевыми продуктами (яйцо, сливочное масло, печень и др.).

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Для того, чтобы в практической деятельности при организации лечебного питания учитывать все эти особенности и большое многообразие пищевых продуктов и веществ, разработана компьютерная программа для автоматизированного составления индивидуальной диеты лечебного питания при гиперхолестеринемии с учетом медикосоциальных особенностей больного и клинической картины заболевания. Программа основана на принципах сбалансированного питания [2], согласно которым в рационе сохраняется оптимальное количество и соотношение основных нутриентов. При этом, учитываются возраст, пол, ростовесовые соотношения, уровень физической активности пациента и рассчитывается индивидуальная энергетическая ценность рациона. Компьютерная программа позволяет значительно улучшить качество лечебного питания, тем самым способствовать повышению эффективности лечебного процесса.

Острая необходимость изменить сложившуюся ситуацию обусловила повышенный интерес к разработке функциональных пищевых продуктов (ФПП), которые в настоящее время рассматриваются как новое перспективное направление в питании современного человека [5, 7].

Соя, как пищевой продукт, используется многие годы в связи с содержанием значительного количества

полноценных белков. По своей пищевой ценности они не уступают белкам животного происхождения. В сое содержатся витамины группы В, Д, Е, макро и микроэлементы и другие уникальные биологически активные вещества. В соевых бобах выявлено несколько кланов антиканцерогенов, фитостеролы, сапонины, фенольные кислоты и изофлавоны. В связи с этим, соя применяется для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных опухолей, сахарного диабета, ожирения, остеопороза.

Амарантовое масло содержит 67% полиненасыщенных жирных кислот (омега-6), лецитин, витамин Е и большое количество сквалена (до 8%). Установлено, что сквален является мощным противоопухолевым и иммуностимулирующим средством.

Впервые сквален был получен из печени акул, в которой содержится только до 1,5% сквалена.

В амаранте содержится большое количество витаминов группы В, С, Р, Д, Е. Имеется много макроэлементов: калий, кальций, натрий и микроэлементов: цинк, медь, хром, железо, фосфор, кремний и селен, который входит в состав большинства гормонов и ферментов, обеспечивая нормальное функционирование различных систем организма.

Весьма важно, что амарант содержит достаточное количество биологически активных веществ: токоферолы, стеролы, сквален, хлорофилл, холин, спирты, стероиды, фитостерины, каротиноиды, пектин. Доказана значительная роль пектина в снижении уровня холестерина и триглицеридов в крови. Некоторые виды амаранта содержат в листьях до 3% рутина, что позволяет их рассматривать в качестве источника витамина Р и применять при геморрагических синдромах.

Связи с содержанием такого большого количества различных биологически активных веществ амарант обладает общеукрепляющим, противовоспалительным и противоопухолевым действием.

В пищу человека муку из амаранта широко применяют в хлебопекарной и кондитерской промышленности. Из листьев амаранта готовят различные салаты и другое. В животноводстве амарант широко используется в виде корма для скота, птицы и других животных.

В настоящее время амарант рассматривается как перспективное сырье для пищевой и фармацевтической промышленности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Среди немедикаментозных методов профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний важное значение имеет лечебное питание.
2. Возникшие изменения в питании населения вызвали необходимость разработки и внедрения в практику функциональных пищевых продуктов, к которым относятся и биологически активные пищевые добавки (БАД).
3. Среди наиболее перспективных ФПП по своему составу и уникальным свойствам для использования с целью профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний являются соя и амарант.

## ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Певзнер М.И. Основы лечебного питания. М.: 2019
2. Справочник по диетологии. Под редакцией академика АМН СССР А.А.Покровского и члена-корреспондента АМН СССР М.А.Суханова. М. Медицина. 2011
3. Княжев В.А. Суханов Б.П., Тутельян В.А. Правильное питание. Биодобавки, которые Вам необходимы. – М.: ГЭОТАР. Медицина, 2018. – 208 с.
4. Оганов Р.Г., Киселева Н.З., Поздняков Ю.М. Десять шагов к здоровому питанию: методическое пособие для врачей семейной и общей практики. М.: 2010.
5. Тутельян В.А., Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н. Коррекция микронутриентного дефицита – важный аспект здорового питания населения России. // Вопросы питания. 2019. № 1. с 3-11.
6. Amaranth: Perspectives on Production, Processing and Marketing. Minneapolis. 2020. p 201