

*Леонтьева Анна Андреевна
студентка 2 курса
лечебный факультет
Северо-Осетинская государственная медицинская академия
Россия, г. Владикавказ*

*Салбиева Милана Асланбековна
студентка 2 курса
лечебный факультет
Северо-Осетинская государственная медицинская академия
Россия, г. Владикавказ
e-mail: sssmvall@yandex.ru*

*Научный руководитель: Битарова И.К.,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры общей гигиены и физической культуры
Северо-Осетинская государственная медицинская академия
Россия, г. Владикавказ*

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация: В статье рассматривается не просто столь актуальный вопрос здорового питания. Идет конкретизация немного на другом его виде, более значимом для медицины и мира в целом – превентивном питании.

Ключевые слова: питание, сердечно-сосудистые заболевания, здоровье.

*Leontieva Anna Andreevna
2nd year student
medical Faculty
North Ossetian State Medical Academy
Russia, Vladikavkaz*

*Salbieva Milana Aslanbekovna
2nd year student
medical Faculty
North Ossetian State Medical Academy
Russia, Vladikavkaz*

*Scientific adviser: Bitarova I.K.,
candidate of medical sciences,
Associate Professor of the Department of General Hygiene and Physical Education*

THE BASICS OF RATIONAL NUTRITION IN THE PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES

***Abstract:** The article deals with not only the most relevant topic such as healthy nutrition. It concretizes on its other type, the one that is more important to the medicine and the whole world – preventive nutrition.*

Key words: nutrition, cardiovascular diseases, health.

Питание – это процесс поступления в организм и усвоения им веществ, которые необходимы для роста, жизнедеятельности и воспроизводства. От качества и режима питания зависят здоровье, работоспособность и продолжительность жизни [1].

В настоящее время учеными выделены 4 типа питания людей: превентивное, лечебно-профилактическое, лечебное и рациональное.

Превентивное питание — это питание здоровых людей, которые относятся к группам риска для препятствия развития различных неинфекционных заболеваний – атеросклероз, ИБС и др.

Лечебно-профилактическое питание — это питание здоровых людей, которые работают в таких производственных условиях, которые пагубно влияют на организм и относят их к группам риска. Оно основано на защитном действии питательных веществ, благодаря потреблению которых у человека повышается устойчивость к различным факторам окружающей среды.

Лечебное или диетическое питание — это питание больного человека. Оно основано на том, что питательные вещества ряда пищевых продуктов способны частично либо полностью восстановить нарушенное у больных постоянство внутренней среды организма.

Рациональное питание — это питание здорового человека для предупреждения возникновения алиментарных заболеваний. Это физиологически полноценное питание, формирующееся на основе пола, возраста и характера деятельности человека.

Рассматриваемое в данной статье питание относится к первому типу-превентивному. Ученые долгие годы исследовали связь между различными питательными веществами и сердечно-сосудистыми заболеваниями и выяснили, что немаловажную роль играют ряд витаминов, минеральных веществ, и, особенно, - холестерин и холестеринсодержащие продукты (яйца).

В итоге исследователи пришли к единогласному мнению, что лучшей «диетой» для профилактики сердечных заболеваний будет та, которая включает множество фруктов и овощей, рыбу, птицу, цельные злаки, орехи и НЕ включает продукты с добавлением сахара и натрия и рафинированные углеводы. Алкоголь стоит либо исключить, либо употреблять в минимальных количествах.

Было проведено наблюдение, по результатам которого стало очевидно, что у людей, придерживавшихся такого режима питания, риск сердечно-сосудистых заболеваний стал на 30% ниже, риск диабета - на 33%.

Проведенное немного позднее иностранными учеными исследование показало, что средиземноморская диета, подразумевающая употребление оливкового масла первого отжима или орехов, являющихся богатыми источниками ненасыщенных жиров, снижала частоту серьезных осложнений среди пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями в течение в среднем 5-летнего периода наблюдения. Также это исследование показало, что питание исключительно продуктами с низким жировым содержанием столь же вредно для здоровья.

Не существует какой-то одной точной средиземноморской диеты, поскольку этот стиль питания учитывает различные продукты, особенности питания и образ жизни во многих странах, граничащих со Средиземным морем.

Разумеется, в предотвращении риска развития данных заболеваний важную роль играет не только питание. Так же важны правильный режим сна, физическая активность, нужно поддерживать оптимальный для себя вес, а также точно нужно отказываться от курения – свыше 90% больных в отделении кардиологии – курильщики.

Список литературы:

1. Кусова А.Р., Битарова И.К. Пищевые отравления и их профилактика. Владикавказ: Северо-Осетинская государственная медицинская академия, 2016. 97 с.