

ГЕТМАН У. А., строительный факультет, гр. А-30,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Жарков О. В., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

РОЛЬ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Большинство сердечно – сосудистых заболеваний начинаются с неправильного образа жизни. При неправильном питании – происходит постепенное засорение артерий. Стенки артерий уплотняются и в результате происходит скопление жиров, особенно холестерина, начинается атеросклероз, миокардит, эндокардит, порок сердца и другие сердечно - сосудистые заболевания. Они развиваются в течение длительного времени, постепенно все больше ослабляя снабжение сердца кровью и лишая его кислорода и питательных веществ.

Цель работы – исследовать влияние питания на профилактику заболеваний сердечно - сосудистой системы.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников, наблюдение, опрос и анкетирование.

Обсуждение результатов. Научными исследованиями доказано, что сердечно-сосудистые заболевания составляют 25-30% от всех других заболеваний. Наибольший процент сердечно-сосудистых заболеваний характерен для стран с низким уровнем жизни, что свидетельствует не только о влиянии уровня медицины на риск неблагоприятного исхода, но и о том, как сильно зависит сердечно-сосудистая система человека от образа жизни. Как показывают исследования, в 80% случаев данные заболевания вызваны неправильным питанием и вредными привычками, и лишь 20% вызваны другими факторами. Лечебное питание часто не уступает по эффективности медикаментозному воздействию, однако лишено негативных факторов, которые могут наблюдаться при применении лекарственных препаратов. Общим для всех заболеваний сердечно-сосудистой системы является необходимость ограничения в рационе питания солей натрия. Особенно важно, чтобы питание было дробным и частым с последним приемом пищи за 3-4 ч до сна с тем, чтобы не затруднять работу органов сердечно-сосудистой системы, тесно связанную с деятельностью органов пищеварения. Для каждого заболевания существует отдельный список рекомендуемых продуктов питания, разработанный диетологами.

Выводы. Таким образом, одним из наиболее важных компонентов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является коррекция питания. Этот способ поможет, как приостановить и предотвратить течение сердечно-сосудистых заболеваний, так и избежать их появления.