

УДК 613.21:796.01568

Л. Баль-Прилипко

*доктор технічних наук, професор,
декан факультету харчових
технологій та управління якістю
сільськогосподарської продукції*

Н. Власнюк, В. Ліченко

*магістри спеціальності «Харчові технології»,
Національний університет біоресурсів
і природокористування України*

ОСНОВИ ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ ХВОРИХ НА АТЕРОСКЛЕРОЗ

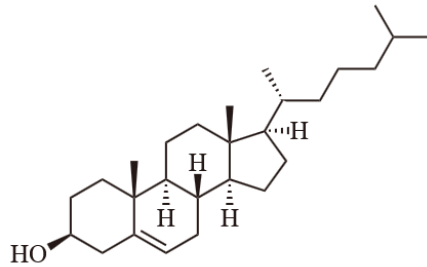
Основним чинником здорового способу життя Всесвітня організація охорони здоров'я визнала виключення з раціону «нездорової їжі», оскільки її систематичне вживання призводить до появи низки хронічних захворювань харчового походження, переважно хвороб серця (близько 60 % від загальної кількості зареєстрованих випадків), з яких основною є визнано атеросклероз, що став причиною смерті 17,9 мільйона людей лише 2015 року. Вірогідними причинами його розвитку визнані високий артеріальний тиск (13 % смертельних випадків), куріння (9 %), цукровий діабет (6 %), недоїдання (5 %), високий вміст холестерину у крові.

Метою дослідження було визначення складу дієти, спрямованої на зменшення ризику розвитку атеросклерозу, головною причиною якого є пов'язане з порушеннями циркуляції крові ураження оболонки артерій.

Захворювання починається з порушення процесів перероблення в організмі холестерину (спирту жирного ряду):

Процес починається з порушення порядку холестерину транспортування з потоком крові, супроводжуваному інтенсифікацією його перенесення в поверхневі клітини стінок кровоносних судин і далі – у артеріальний епітелій. Тут холестерин, як і інші жироподібні речовини, піддаються окисненню з подальшим проходженням таких

процесів: 1) вилучення моноцитів з об'єму крові та їх перетворення на макрофагоцити, 2) іммобілізації макрофагоцитів на місцях ураження стінок кровоносних судин, 3) захоплення ураженими поверхнями з крові неокиснених макрофагоцитів, 4) відмирання ендотелію кровоносних судин. З поглинанням дедалі більшої кількості



Структурна формула холестерину

жирових сполук уражена поверхня розростається з утворенням заповнених рідиною пустот та набуттям форми піни. Пінисті клітини акумулюються під клітинами артеріального епітелію і утворюють там смужки жиру, що робить поверхню стінки судини бугристою. Зрештою епітелій руйнується, що призводить до ускладнення доступу крові до артеріальної поверхні й утворення на ній мікротромбів. Тут починається формування м'язової тканини, кінцевим результатом чого стає атеросклеротичне пошкодження судини з утворенням на її поверхні великих плям і волокон ліпідів. Подальша акумуляція на ураженій поверхні тромбоцитів призводить до утворення відкритих ран і атеросклеротичних бляшок [1].

Проте процес не є безальтернативним, оскільки за оцінками до 90% випадків розвитку серцево-судинних захворювань можна запобігти правильною дієтою та відмовою від шкідливих звичок. Уникнути виникнення хвороби та пом'якшити її перебіг у вже хворих осіб можна досягти, у першому наближенні, суттєвим зменшенням, але не повним виключенням споживання продуктів з високим вмістом холестерину, насамперед тваринного походження. Такими за рекомендованій нормі його надходження у 300 міліграмів на добу [2, 3] є, наприклад, мозок (770–2300 мг міліграмів холестерину в 100 грамах), нирки (300–800), яєчний жовток (400–500).

Закладам громадського харчування, ресторанного, готельного господарства слід ураховувати викладене під час планування дієтичних раціонів, надавати відповідну інформацію широкому загалові й обов'язково вводити в меню продукти лікувально-профілактичної спрямованості: приготовану на пару або запечену їжу, нежирні супи,

та виключити споживання субпродуктів, грибів, копчених і солених продуктів. У раціон слід обов'язково вводити овочі та фрукти (не менше ніж 400 грамів на день), рослинні олії (соняшникову, оливкову, кукурудзяну та ін.), багату на поліненасичені жирні кислоти рибу. Також слід взяти до уваги, що в лікуванні та профілактиці серцево-судинних захворювань особлива роль належить вітамінам групи В (В₁, В₆, В₁₂, та ін.), С, D, E, PP та мікроелементам – йоду, селену, хрому.

Ключові слова: харчові продукти, атеросклероз, дієта.

Список використаних джерел

1. McCance KL, Huether SE: Pathophysiology. The Biologic Basis for Disease in Adults and Children. – 7th ed. – St. Louis : Elsevier, 2014.
2. United States Center for Disease Control. National Health and Nutrition Examination Survey (PDF), 2012.
3. Дієта 10: стіл при захворюваннях серцево-судинної системи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://krasivovnorme.ru/dieti/49-dieta-10.html>. (дата звернення: 24.10.2020).