

Продукты с доказанной эффективностью для диетотерапии и профилактики заболеваний.

Ежегодно производители пищевых продуктов выводят на рынок новые продукты, которые, если верить рекламе, способствуют здоровью, снижают вес и препятствуют развитию заболеваний. Несомненно, существует ряд диетических продуктов, которые действительно продемонстрировали снижения риска развития многих хронических болезней, в том числе болезней органов кровообращения. Ниже представлены ряд пищевых продуктов, для которых имеются научные доказательства, подтверждающие их вред или пользу при формировании диетической модели профилактики ССЗ.

Молочные продукты

До настоящего времени не выявлено прямой зависимости между употреблением молочных продуктов и улучшением/ухудшением состояния сердечно-сосудистой системы. Однако, учитывая то, что молочные продукты являются одним из основных источников насыщенных жиров и натрия, следует ограничивать их употребление во взрослом возрасте.

Бобовые

Известно, что бобовые (такие как нут, горох, фасоль, чечевица и прочие) содержат большое количество белка и малое количество жира, они богаты сложными углеводами, клетчаткой, полифенолами и сапонинами. Регулярное - не менее 4х порций в неделю – употребление бобовых в рационе приводит к снижению развития риска ишемической болезни сердца, а также способствуют нормализации показателей глюкозы крови, снижению массы тела.

Кофе

Один из наиболее широко употребляемых напитков во всем мире. Богат биоактивными полифенолами, кофеином, калием. Доказано отсутствие клинически значимых эффектов (развитие гипертонической болезни) при регулярном долгосрочном употреблении кофе. Полифенольные антиоксиданты, содержащиеся в кофе, улучшают метаболизм глюкозы и чувствительность к инсулину. Даже одна чашка кофе, употребляемая ежедневно, снижает риск преждевременной смертности на 12%.

Чай

Содержит большое количество антиоксидантов, включающие флавоноиды и полифенолы. Ежедневное употребление любого чая приводит к уменьшению на 8% риска развития ИБС. Также употребление чая благоприятно влияет на липидный профиль.

Омега-3 жирные кислоты

Эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кислоты в избытке присутствуют в морской рыбе. Потребление 20 г рыбы в день приводит к снижению риска коронарной смерти на 7%. Альфа-линоленовая кислота содержится в зеленых листовых растениях, грецких орехах, соевом масле, льняном семени и льняном масле. Омега-3 жирные кислоты снижают синтез липопротеинов низкой плотности, уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Грибы

Употребление грибов в пищу может приводить к благоприятным последствиям в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний (характерны антиатеросклеротические, гипохолестеринемические, антигипертензивные эффекты). Грибы обладают антиоксидантными свойствами, а также производят витамин Д.

Ферментированные продукты

Пробиотики- функциональный пищевой ингредиент в виде полезных для человека непатогенных и нетоксигенных живых микроорганизмов, обеспечивающих при систематическом употреблении в пищу в виде препаратов (в том числе биологически активных добавок к пище) или в составе пищевых продуктов благоприятное воздействие на организм человека в результате нормализации состава и /или повышения биологической активности нормальной микрофлоры кишечника. Квашенная капуста (кимчи) богата витамином С, минералами, клетчаткой. Регулярное употребление приводит к нормализации уровня глюкозы крови, снижению холестерина, нормализуются показатели АД. Ферментированные молочные продукты (йогурт натуральный, ряженка, кефир) улучшают кишечную микрофлору, снижает содержание холестерина в крови. Употребление 300 г йогурта , содержащего пробиотические микроорганизмы, в течении 8 недель, приводит к снижению содержания липопротеинов низкой плотности на 23%.

Водоросли

Морские водоросли являются прекрасным источником пищевых волокон и антиоксидантов, обладают свойствами снижать холестерин крови, снижают массу тела. Являются источниками биоактивных пептидов, которые улучшают чувствительность к инсулину и демонстрируют свойства по снижению артериального давления.