Сердечно-сосудистые заболевания, такие как атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие-настоящий бич современного общества. По данным Всемирной организации здравоохранения одной из ведущих причин смертности в развитых странах являются сердечно-сосудистые заболевания. В официальной статистике Министерства здравоохранения Российской Федерации данные заболевания обозначаются как болезни системы кровообращения и являются лидером в структуре причин смертности, а также инвалидности россиян на протяжении многих лет. Почти 30% среди умерших от сердечно-сосудистых заболеваний составляют лица трудоспособного возраста, из них около 80% - мужчины.

На протяжении десятилетий вопросы, касающиеся рациональной диеты в целях предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, а также для улучшения общего состояния при сердечно-сосудистых заболеваниях, являлись чрезвычайно важными в профилактики и лечении указанных 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.

## Добавленные сахара

Добавленные сахара – сахара и сиропы, которые добавляются производителем в пищевые продукты при их переработке. Сладость имеет почти универсальную привлекательность, добавление сахара в пищевые продукты делает их более аппетитными, а также обеспечивает сохранность таких продуктов, как джемы и желе, запускает процессы ферментации, могут являться наполнителем и так далее.

Основными добавленными в рацион сахарами являются гранулированная сахароза и сиропы с высоким содержанием фруктозы. Почти 75% упакованных продуктов содержат добавленные сахара, причем почти половина этого количества приходится на сладкие напитки (газированные напитки, фруктовые напитки, сладкие чаи и пр). Потребление добавленных сахаров до сих пор остается значительно выше рекомендуемых норм и примерно в 25 раз выше чем 250 лет назад. Избыточное потребление сахара приводит к высокому риску развития ишемической болезни сердца, увеличению веса, разрушению зубов.

## 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 изобилии 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 антиоксидантынми 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 снижение 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.

**Витамин В12**

Этот витамин играет важное значение в поддержании здоровья в том числе и сердечно-сосудистой системы. Участвует в реакциях биологического окисления белков и жиров, катализирует превращение аминокислоты гомоцистеина в метионин. Недостаток приводит к развитию мегабластической анемии, неврологическим расстройствам, проявлению депрессии в пожилом возрасте, улучшает липидный обмен и поддерживает нормальное содержание холестерина крови. Энергетические напитки – как правило газированные напитки, содержащие тонизирующие вещества (кофеин, теобромин, теоффиллин), легкоусвояемые углеводы, иногда витамины. В рекламе производители утверждают, что напитки повышают работоспособность. Следует помнить, что одна доза энергетического напитка содержит в среднем дозу кофеина, равноценную трем чашкам кофе и примерно 14 чайных ложек сахара. Энергетические напитки могут вызывать головные боли, мигрени, бессонница, повышенную тревожность, повышение уровня сахара крови, повышение артериального давления, нарушения работы сердечно-сосудистой системы Будущее здоровье населения зависит в том числе от перехода на более здоровые и рациональные диетические модели. Учитывая изложенное выше рациональная диета, позволяющая сохранить здоровье или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, должна включать в себя продукты, содержащие Омега-3 ПНЖК, бобовые различных сортов, кофе, чай, ферментированные продукты, морские водоросли, витамин В12.