

Ламинария - как продукт питания

Ткаченко Нил Владимирович

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат медицинских наук, доцент Новиков Петр Герасимович, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

Ламинария - бурая морская водоросль применяется в пищу для укрепления здоровья и улучшения самочувствия, обладает высокой биологической активностью и содержит все витамины и микроэлементы. Ламинария используется в пищу как в свежем виде так и в виде различных БАДов. Ее уникальные свойства способствуют улучшению обмена веществ стимуляции иммунитета, выведению из организма токсинов и радионуклидов.

Цель исследования

Изучить влияние ламинарии на организм человека при употреблении ее в пищу и выявить реакции организма на ее потребление.

Материалы и методы

При выполнении исследования были использованы данные из официальных сайтов. Исследование проводили путем обзора литературы и анализа информации по данной теме. Для группировки данных, обеспечения наглядности информации использовались компьютерные программы.

Результаты

Ламинария - бурая морская водоросль в составе которой большое содержание различных витаминов и микроэлементов. Она служит источником йода при дефиците его в организме человека, что является актуальным для нашей страны. Ламинария обладает антиканцерогенным, антибактериальным, противовоспалительным и иммуностимулирующим действием. Улучшает работу сердца и сосудов, а также суставов и кишечника, влияет на синтез гормоноподобных веществ, что при частом ее использовании улучшает жизнедеятельность людей.

Выводы

В ходе исследования было выявлено, что ламинария обладает антиканцерогенным, антибактериальным, противовоспалительным и иммуностимулирующим действием. Улучшает работу сердца и сосудов, а также суставов и кишечника. Все это увеличивает продолжительность и качество жизни человека