

## **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