Рецензия на дипломную работу Кан Валерии

«Влияние питания на артериальное давление»

 Данное дипломное исследование посвящено важнейшей проблеме человечества – сохранению постоянства артериального давления, а именно - влиянию питания на АД.

 Во введении раскрыта актуальность выбранной темы. Целью данной работы является анализ взаимосвязи АД и питания; значение правильного питания в предупреждении и развитии заболеваний АД.

 В первой главе даётся описание признаков, причин и симптомов гипертензии и гипотензии. Далее рассмотрены факторы, влияющие на величину артериального давления: лишний вес, уровень холестерина, питание, минералы, витамины, кофе, чай. В конце главы приведено «Ориентировочное меню на неделю для гипертоников» как рекомендация для людей, страдающих повышенным АД. Дана рекомендация о необходимости соблюдения здорового образа жизни для поддержания постоянного уровня АД.

 В следующей главе приводится описание исследования – анкетирования,для определения взаимосвязи питания и артериального давления и выявления количества людей, соблюдающих правильное питание. Анкета составлена автором грамотно, с учётом пола и возраста, генетических осложнений, привычек.

 Проведено исследование для определения зависимости ИМТ (индекс массы тела) и АД, для этого были даны рекомендации для уменьшения веса и прослежено изменение АД в течение 3 месяцев.

 Проведено исследование для определения влияния кофе на АД – давление измерялось в течении 4 часов после употребления кофе.

 Исследование показало, что нормализация АД зависит от правильного питания. Похудение – способ снизить нагрузку на органы, нормализовать общее состояние. Проанализированы результаты анкетирования и исследований и даны рекомендации для нормализации АД.

 Проведённая работа очень интересна и с точки зрения практической(по значимости трудно переоценить её важность) и с точки зрения логики написания всего представленного материала.

 С точки зрения проведения практической части исследования по данной теме,это, наверное, единственно возможный вариант, немного смущает возраст одного из анкетируемых -60 лет, но, предлагаемые рекомендации по снижению веса достаточно лояльны.

Отметка за работу -5 –отлично! Спасибо автору!

Рецензент –ШалимоваЕ.Г. 24.04.18