

УДК 612.392

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ДОЛГОЛЕТИЯ**Вдовина Л.Н.***Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского,
Ярославль, e-mail: vdovinaln@mail.ru*

Проблемой XXI века, является проблема оптимального обеспечения организма витаминами и минеральными комплексами. В настоящее время наиболее быстрым, экономичным и обоснованным путем решения проблемы рационализации питания населения является применение биологически активных добавок к пище. В статье отмечено, что практические врачи в большинстве своем мало осведомлены о значении и действии микронутриентов пищи и часто недооценивают их важную роль в профилактике и лечении заболеваний. В заключении необходимо отметить, что систематическое применение БАД в дополнение к основной пище позволит обеспечить организм всеми необходимыми ему компонентами, нормализовать обмен веществ, улучшить здоровье.

Ключевые слова: микронутриенты, биологически активных веществ, суспензированный гель, нутриентология, психоэмоциональные расстройства.

HEALTHY FOOD – PLEDGE OF QUALITY OF LIFE AND LONGEVITY**Vdovina L.N.***Yaroslavl State Pedagogical University K.D. Ushinskogo, Yaroslavl, e-mail: vdovinaln@mail.ru*

The challenge of the XXI century is the problem of the optimal functioning of an organism with vitamins and mineral complexes. Currently, the fastest, most economical and reasonable way to solve the problem of rationalization of nutrition is the use of biologically active additives to food. The article noted that clinicians are mostly poorly informed of the meaning and effect of micronutrient food and often underestimate their important role in the prevention and treatment of diseases. In conclusion, it should be noted that the systematic use of dietary supplements in addition to the basic food will provide the body with all the necessary components to it, normalize the metabolism, improve health.

Keywords: mikronutrieny, biologically active substances, suspended gel nutrientologiya, psycho-emotional disorders.

В настоящее время вопросам обеспечения здорового питания населения уделяется большое внимание. Потребность в пище – извечная потребность всего живого и является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения [6]. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения [4].

В последнее десятилетие, следует отметить, что состояние здоровья населения характеризуется негативными тенденциями: возросли заболеваемость и смертность вследствие сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, остро стоит проблема недостаточности витаминов и микронутриентов (йода, железа, фтора, селена) и

рост связанных с этим неинфекционных заболеваний, снижаются антропометрические показатели у детей и подростков, уменьшается распространенность грудного вскармливания и др. [3,7].

Самой острой проблемой XXI века, является проблема оптимального обеспечения организма витаминами и минеральными комплексами. В настоящее время наиболее быстрым, экономичным, приемлемым и научно-обоснованным путем решения проблемы рационализации питания населения является широкое применение биологически активных добавок к пище (БАД). Биологически активными добавками к пище называются концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона питания человека [5,8]. БАД вырабатываются в виде экстрактов, настоев, бальзамов, изолятов, порошков, сухих и жидких концентратов, сиропов, но чаще всего в виде капсул и таблеток. XXI подарил человечеству гелевую форму БАД – суспензированный гель Компании Agel – это

продукт пятого поколения. В отличие от капсул, таблеток, которые подвергаются сильнейшим воздействиям в процессе изготовления (высушивание, заморозка, давление в сотни атмосфер), гелевая матрица позволяет организму получить быстрый доступ к содержащимся в ней веществам без межфазовых переходов. В отличие от многочисленных соков, которые неоднородны внутри одной и той же бутылки, гелевая матрица обеспечивает постоянную концентрацию и консистенцию питательных веществ. Благодаря суспензионному гелю с превосходным вкусом, изготовленному по уникальной технологии, организм сможет абсорбировать питательные вещества еще быстрее и лучше, чем из таблеток [1].

Причинами все возрастающей необходимости применения БАД являются: регуляция многих жизненно важных адаптивно-защитных систем организма; значительное увеличение уровней воздействия на организм неблагоприятных факторов окружающей среды; существенное снижение энергозатрат; существенные изменения структуры питания населения в сторону усугубления дисбаланса основных компонентов рациона.

Использование БАД в лечебном питании открывает безопасный немедикаментозный путь регулирования, поддержания функций отдельных органов и систем организма, позволяет максимально удовлетворить измененные физиологические потребности в пищевых веществах людей, страдающих различными заболеваниями, а также ускорить выведение из организма продуктов обмена.

Разработка программ в области здорового питания началась в ряде стран сравнительно недавно. Эти программы базируются на данных эпидемиологии и современных концепциях укрепления здоровья, в них убедительно показано, что одним из факторов, активно влияющих на здоровье и смертность, является питание. Реализация таких программ в странах Америки и Европы позволила добиться существенных успехов в укреплении здоровья и снижении смертности. В США за 20 лет смертность вследствие сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) снизилась почти на 50%. Значительную роль здесь сыграло снижение потребления животных жиров и последовавшее изменение качественного состава липидов крови. В Европе ярким примером является Финляндия. Существенный вклад в эти

изменения внесли мероприятия по снижению потребления жирных молочных продуктов и мяса и увеличению потребления злаковых культур, овощей, ягод, фруктов.

В настоящее время ведущие отечественные ученые в области гигиены питания, здравоохранения дают такое определение: в основе представлений *о здоровом питании* должна лежать *концепция оптимального питания*, предусматривающая необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, макро- и микронутриентах, но и целом ряде жизненно важных компонентах пищи, перечень и значение которых нельзя считать окончательно установленными. В.А. Тутельян в лекции «В чем секрет БАДов» утверждает, что ежедневно для поддержания здоровья, т.е. нормальной работы клетки необходимо более 600 веществ – 18 витаминов, 98 микроэлементов, ферменты, аминокислоты, жирные кислоты, биофлавоноиды и др. Каждая клетка – это сложная, саморегулирующаяся система, которая постоянно общается со своими близкими и дальними соседями, обменивается с ними химическими сигналами. В продолжении данной темы В.А. Дадали указывает на значимость микронутриентов, значение которых настолько велико, что возникла новая наука – нутриентология (науки о действии различных веществ на организм) [3]. Именно микронутриенты в их широком многообразии и являются основными компонентами биологически активных добавок к пище. Тем не менее, практические врачи в большинстве своем мало осведомлены о значении и действии микронутриентов пищи и часто недооценивают их важную роль в профилактике и даже лечении заболеваний [2]. Это связано с традиционным взглядом на пищу, определяющим ее, как источник энергии (углеводы и жиры) и пластических веществ (белки). При этом, упускается из виду, что для их превращения в организме в ту же энергию и построения собственных белков из пищевых требуются целые наборы витаминов, минералов, антиоксидантов, компонентов, усиливающих доставку в клетки и использование кислорода и т.д.

Современные пищевые продукты массового потребления не содержат и десятой доли основных микронутриентов по сравнению с пищей, XIX века [3]. Причинами такого положения являются:

• химизация сельского хозяйства и животноводства (химические удобрения, инсектициды, ростовые вещества и т.п.), которая изменяет не только растения, но и уже привела к деградации почв;

• современные технологии переработки пищи, например, рафинирование, когда из продуктов удаляются самые ценные для организма вещества, а вводятся химические компоненты для улучшения товарного вида и увеличения сроков хранения.

Факт неполноценности массового питания признается не только авторитетными учреждениями России, но и США. Именно поэтому на мировом рынке появилась органическая пища. Это обычные продукты питания, выращиваемые без использования химии, в экологически чистых условиях с применением естественных способов выращивания и производства растений и животных без добавления консервантов, красителей и других добавок. Понятно, что такие продукты доступны не многим, да и производится в небольших объемах. В то же время **массовое питание**, особенно система **fastfood** является причиной ряда серьезных нарушений пищевого статуса населения. Согласно официальным данным Государственной Думы РФ дефицит полезных веществ у населения:

- 70-90% различных групп населения имеет дефицит витамина С;
- 40-80% населения имеет дефицит витаминов группы В и фолиевой кислоты;
- 40-60% населения имеет дефицит витамина А;
- 20-30% населения имеет дефицит витамина В12;
- 20-60% населения имеет дефицит витамина Е;
- 20-55% населения имеет дефицит важнейших макро- и микроэлементов (железа, кальция, фтора, селена, йода и др.).

Следствием этого является развитие различных заболеваний: анемии, остеопороза, кариеса, врожденных дефектов хряща и костей, дистрофическим поражениям сердца, нарушениям функции щитовидной железы и замедлению физического и ум-

ственного развития; почти 65% населения находится в состоянии хронического психоэмоционального стресса, что ускоряет развитие многих болезней: психоэмоциональных расстройств, неврозов, ишемической болезни сердца, стенокардии, артериальной гипертонии, язвенной болезни желудка и кишечника; у 35% населения обнаруживаются проявления иммунологической недостаточности, что предполагает к развитию острых и хронических воспалительных процессов, инфекционных заболеваний, злокачественных опухолей и т.д.;

Доказательством о важности употребления БАД являются высказывания ученых: В.А. Тутельяна, В.А. Дадали, Ю.П. Гичева, Лайнус Полинга и многих других.

В заключении необходимо отметить, что систематическое применение БАД в дополнение к основной пище позволит обеспечить организм всеми необходимыми ему компонентами и как следствие – нормализовать обмен веществ, улучшить здоровье, повысить невосприимчивость к различным неблагоприятным воздействиям и болезням. А это – залог высокого качества жизни и долголетия.

Список литературы

1. Вдовина Л.Н. Технология клеточного питания для детей и подростков на основе суспензированных гелей: практические рекомендации. – Ярославль: Полиграфия «СМУК», 2014. – 58 с.
2. Гичев Ю.Ю., Гичев Ю.П. Руководство по биологически активным добавкам. – М.: Изд-во «Триада-Х», 2001. – 230 с.
3. Дадали В.А. Окислительный стресс в структуре адаптационных реакций организма. – СПб.: Медицинская пресса, 2006. – 400 с.
4. Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gmapo.ru/medical>
5. Пальцев А.И. О питании и здоровье. – Новосибирск, 2004.
6. Погожева А.В. Стратегия здорового питания от юности к зрелости. – М.: СвР-АРГУС, 2011. – 168 с.
7. Спиричев В.Б. Что могут витамины: Парадоксы правильного питания. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИА, 2011. – 288 с.
8. Тутельян В.А. и др. Научные основы здорового питания // В.А. Тутельян, А.И. Вялков, А.Н. Разумов, В.И. Михайлов, К.А. Москаленко, А.Г. Одинец, В.Г. Сбежнева, В.Н. Сергеев. – М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – 816 с.