

УДК 13058.

АЛИМЕНТАРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Алисултанов М.С.¹, Симонова В.Г.²

¹БПОУ ОО «Орловский базовый медицинский колледж», e-mail alisultanov.20021@icloud.com

²ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», e-mail segeja36@mail.ru

Аннотация (150-250 слов)

В статье обсуждается важность правильного питания для профилактики и лечения алиментарных заболеваний. Рассматриваются как функциональные, так и специализированные продукты питания, которые могут помочь в улучшении состояния здоровья. В статье подробно анализируется, какие продукты способствуют поддержанию здоровья пищеварительной системы, сердечно-сосудистой системы, мозга и других органов. Авторы обращают внимание на то, что правильно сбалансированное питание может значительно снизить риск развития различных заболеваний и улучшить качество жизни. Здоровое питание играет ключевую роль в профилактике и лечении алиментарных заболеваний, и правильный выбор функциональных и специализированных продуктов питания может значительно повлиять на здоровье человека. Употребление качественных продуктов может быть эффективным методом поддержания организма и предотвращения возможных заболеваний.

Ключевые слова: Алиментарные заболевания, функциональные продукты, здоровое питание

ALIMENTARY DISEASES, THE ROLE OF FUNCTIONAL AND SPECIALISED FOODS IN MAINTAINING HUMAN HEALTH

Alisultanov M.S.¹, Simonova V.G.²

¹ BPOU OO "Oryol Basic Medical College", e-mail alisultanov.20021@icloud.com

²FGBOU VO «OSU named after I.S. Turgenev», e-mail segeja36@mail.ru

Аннотация на английском языке (150-250 слов)

The article discusses the importance of proper nutrition for the prevention and treatment of alimentary diseases. Both functional and specialized foods are considered that can help improve health. The article analyzes in detail which products help maintain the health of the digestive system, cardiovascular system, brain and other organs. The authors draw attention to the fact that a properly balanced diet can significantly reduce the risk of developing various diseases and improve the quality of life. Healthy nutrition plays a key role in the prevention and treatment of alimentary diseases, and the right choice of functional and specialized foods can significantly affect human health. Eating quality products can be an effective method of maintaining the body and preventing possible diseases.

Keywords: Alimentary diseases, functional foods, healthy nutrition

Распространенность алиментарных заболеваний среди населения земного шара требует совместных усилий медицинской службы различных стран и Всемирной организации здравоохранения, направленных на предупреждение данной патологии.

Не менее распространенными являются и алиментарно-обусловленные заболевания, особенно пищевые отравления, кишечные инфекции и гельминтозы.

Алиментарные заболевания (лат. alimentarius — связанный с питанием) — это болезни, обусловленные недостаточным или избыточным по сравнению с физиологическими потребностями поступлением в организм пищевых веществ.

Известно, что полноценное и безопасное питание является важнейшим условием поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека. Рациональное питание снижает также риск возникновения различных заболеваний. Болезни, связанные с приёмом пищи, называются алиментарно-зависимыми заболеваниями.

Алиментарные болезни могут быть вызваны как дисфункциями желудочно-кишечного тракта (например, нарушениями процессов кишечного всасывания), так и однообразным питанием продуктами какой-либо одной группы, разбалансированностью рациона, а также присутствием в пище так называемых антинутритивных веществ, препятствующих усвоению пищевых веществ.

Во многих случаях алиментарные заболевания развиваются при сочетании дефицитов ряда пищевых веществ, например, белков, витаминов, железа, цинка. Несбалансированность пищевых рационов, употребление продуктов с высоким содержанием жиров, прежде всего насыщенных, сахара, соли и при этом недостаток витаминов и микронутриентов являются серьезными факторами риска развития целого ряда заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, анемии, йоддефицитные заболевания и др.).

Алиментарные заболевания – это хронические заболевания, этиопатогенетически связанные с нарушением питания организма либо вследствие недостаточного или избыточного поступления энергии и питательных веществ, либо из-за нарушения их всасывания, разрушения, избыточного отложения.

Алиментарные заболевания, возникающие по экзогенной причине, рассматриваются как первичные, возникающие по эндогенной причине – вторичные. Первичные алиментарные заболевания, связаны с нерациональным питанием – недостаточным или избыточным. Вторичные алиментарные заболевания возникают при наличии заболеваний различных органов, которые нарушают процесс пищеварения или обмен веществ. Так, болезни недостаточного питания могут возникнуть у больных с кишечными инфекциями, при воспалительных процессах в ЖКТ, при оперативных вмешательствах на ЖКТ, онкологических заболеваниях, туберкулезе, при психических заболеваниях.

Питание играет огромную роль, как в профилактике, так и в возникновении большого числа заболеваний различных классов, а также лежит в основе или имеет существенное значение в возникновении, развитии и течении около 80% всех известных патологических состояний. Среди заболеваний, основную роль, в происхождении которых играет фактор питания: √ 63% — сердечно-сосудистые расстройства; √ 30% — новообразования; √ 5% — сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый); √ 2 % — алиментарные дефициты (йододефицит, железодефицит и т.д.).



Диаграмма 1. Удельный вес алиментарно-зависимых заболеваний

Нарушения рационального питания вызваны как кризисным состоянием производства продовольственного сырья и пищевых продуктов, так и резким снижением покупательской способности большей части населения нашей страны. Остро стоит проблема качества пищевых продуктов и продовольственного сырья.

В частности, что рост числа заболеваний, связанных с избыточной массой тела и ожирением, атеросклерозом, гипертонической болезнью, нарушениями обменных процессов, иммунодефицитными состояниями - обусловлен несколькими внешними факторами, ведущими из которых являются:

1) нарушение соотношения содержания в пище основных групп нутриентов (так называют биологически значимые химические элементы, необходимые организму человека для обеспечения нормальной жизнедеятельности). Нутриенты классифицируют на макроэлементы (содержание которых в живых организмах составляет больше 0,001 %) и микроэлементы (содержание менее 0,001 %));

2) изменение образа жизни современного человека (снижение физической активности и усиление стресса). Основополагающими причинами таких изменений признаются индустриализация, урбанизация и глобализация рынка питания и услуг, изменившие не только пищевое производство, но и стереотип пищевого выбора.

При этом отмечается неуклонная тенденция к распространению хронических неинфекционных заболеваний и среди населения развивающихся стран при изменении их питания. Это обусловлено быстрым переходом от дефицитного питания на избыточный среднеевропейский (среднеамериканский) рацион, отличающийся известными дисбалансами.

В этой связи, по существующим прогнозам, к 2025 г. число заболевших сахарным диабетом в развивающихся странах вырастет более чем в 2,5 раза, достигнув 228 млн. чел. Уже в начале XXI в. больных сердечно-сосудистыми патологиями только в Индии и Китае зарегистрировано больше, чем во всех развитых странах вместе взятых. Таким образом, в ближайшей перспективе алиментарно-зависимые неинфекционные хронические заболевания станут общей глобальной проблемой всего человечества.

Функциональный пищевой продукт — это продукт, который получен из природных ингредиентов и содержит большое количество биологически активных веществ.

Выделил семь основных видов функциональных ингредиентов, придающих продуктам позитивного питания функциональные свойства:

- пищевые волокна (растворимые и нерастворимые);
- витамины (А, группа В, D и т.д.);
- минеральные вещества (такие, как кальций, железо);
- полиненасыщенные жиры (растительные масла, рыбий жир, омега-3-жирные кислоты);
- антиоксиданты: бета-каротин и витамины (аскорбиновая кислота – витамин С и альфа-токоферол – витамин Е);
- олигосахариды (как субстрат для полезных бактерий);
- группа, включающая микроэлементы, лактобактерии, бифидобактерии и другие.

В настоящее время данные виды функциональных ингредиентов получили широкое распространение и лежат в основе производства продуктов функционального назначения во всем мире.

Специализированные продукты питания – пищевая продукция, для которой установлены требования к содержанию, соотношению отдельных веществ или всех веществ и компонентов, изменено содержание или соотношение отдельных веществ относительно естественного их содержания в такой пищевой продукции, в состав включены не присутствующие изначально вещества или компоненты (кроме пищевых добавок и ароматизаторов) и изготовитель заявляет о лечебных и профилактических свойствах и которая предназначена для целей безопасного употребления этой пищевой продукции отдельными категориями людей.

Особенности использования какого либо вида специализированного пищевого продукта определяются, прежде всего, возрастом, массой тела, индивидуальными особенностями переносимости пищевых продуктов, видами спорта, наличием конкретного заболевания, особенностями вредного производства. С учетом этих особенностей

определяются задачи и способы использования специализированных пищевых продуктов с целью достижения максимальной эффективности.

Выделяют следующие виды специализированных продуктов питания:

1. Для питания спортсменов. Продукция заданного химического состава, повышенной пищевой ценности и направленной эффективности. Может применяться до, во время или после физической нагрузки.
2. Диетического лечебного питания. Продукция с заданной пищевой и энергетической ценностью, физическими и органолептическими свойствами. Предназначена для использования в составе лечебных диет.
3. Диетического профилактического питания. Продукция, предназначенная для коррекции углеводного, жирового, белкового, витаминного и других видов обмена веществ.
4. Для питания беременных и кормящих женщин. Продукция, в которой изменено содержание или соотношение отдельных веществ относительно естественного их содержания.
5. Для детского питания. Продукция, предназначенная для питания детей раннего возраста, детей дошкольного возраста, детей школьного возраста.

В результате многочисленных отечественных и зарубежных исследований показано, что за счет привычного рациона невозможно обеспечить потребности современного человека в микронутриентах - это закономерный результат социально-экономического прогресса, требующий своего кардинального решения. Одним из путей ликвидации дефицита микронутриентов может быть регулярный дополнительный прием витаминно-минеральных препаратов или содержащих микронутриенты биологически активных добавок к пище. Немаловажное значение для улучшения витаминной ценности рациона имеет разработка и внедрение прогрессивных технологий переработки продовольственного сырья и производства пищевых продуктов, обеспечивающих максимальное использование и сохранность эндогенных микронутриентов (новые помольные смеси, микронизация зерна, замораживание соков и концентратов, щадящие режимы тепловой обработки и т. п.). Существенная роль в профилактике недостаточной витаминной обеспеченности принадлежит обогащению рациона свежими овощами и фруктами, потребление которых, в соответствии с современными рекомендациями, должно составлять не менее 4-5 порций в день.

В питании большинства регионов России выявлен значительный дефицит витаминов А, Е, С, группы В, РР, фолиевой кислоты. Отсутствие должных профилактических мероприятий усиливает эффект негативного влияния радиации на организм, повышает риск

сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Особенно опасен в этом плане дефицит L- карнитина. Дефицит L-карнитина может приводить к различным нарушениям, затрагивающим практически все системы и органы. Клинические признаки развиваются при снижении его уровня до 10–20% от нормы.

Существует два типа дефицита карнитина:

1. Первичный. Результат генетических нарушений, при которых организм не может абсорбировать и вырабатывать эту аминокислоту. Постановка диагноза осуществляется по наличию слабости в скелетных мышцах, гипогликемии, кардиомиопатии.
2. Вторичный. Следствие различных заболеваний, особенно хронической почечной недостаточности, приёма антибиотиков или других лекарств, уменьшающих всасывание или синтез карнитина.

Имеющиеся данные по обеспеченности витаминами репрезентативных групп населения различных регионов страны показывает, что потребление данных нутриентов, особенно в зимне- весенний период не соответствует рекомендуемым нормам. Возникает необходимость восполнения недостаточного поступления в организм ряда витаминов за счет искусственного их введения в продукты массового потребления. Биотехнология в настоящее время развивается по пути создания комбинированных пищевых продуктов, сбалансированных по основным компонентам, важным с точки зрения физиологического питания.

Решением задачи оптимизации питания россиян для повышения качества жизни и профилактики алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний является включение в ежедневные рационы питания функциональных и специализированных пищевых продуктов, сохраняющих и улучшающих здоровье, а также снижающие риск развития заболеваний. Следует отметить, что ежегодно общий объём производства функциональных и специализированных продуктов питания в мире ежегодно возрастает в среднем на 15–20%. В России, несмотря на наличие платёжеспособного спроса, готовых технологических и производственных возможностей увеличения производства функциональных продуктов питания, объём рынка функциональных и специализированных пищевых продуктов.

Вместе с тем, российский рынок функциональных продуктов питания на данный момент далеко не насыщен. При этом значительная часть организаций, занимающихся производством функциональных продуктов питания на территории Российской Федерации, являются подразделениями иностранных компаний. Для удовлетворения потребностей населения в Россию также импортируется необходимое количество функциональных продуктов питания. На российском рынке представлены хлебобулочные изделия, напитки,

готовые завтраки, кондитерские изделия, в том числе функциональные леденцы и жевательные резинки, но наибольший сегмент функциональных и специализированных продуктов питания составляют кисломолочные продукты значительно отстаёт от мирового уровня.

В ходе исследования, проводимого аналитической компанией "Новые технологии", была рассмотрена динамика продаж категории "Функциональное питание" в федеральной торговой сети "Лента" за период с января 2019 года по август 2020 года. Во всех группах (кроме "Продукты для выпечки") наблюдается устойчивый рост продаж. Особенно активно развивается группа "Биологически активные добавки": в 2019 году продано чуть более 1000 шт., а в 2020 году — более 1 млн шт. Это связано со значительным расширением ассортимента биологически активных добавок и категории функционального питания в целом.

Таким образом, проблема алиментарно-зависимых заболеваний имеет глобальные мировые масштабы и включена в государственные программы по улучшению здоровья населения, в том числе путем развития промышленного производства лечебно-профилактических продуктов функционального назначения.

Ключевую роль играет выявление факторов и групп риска для профилактики и предотвращения алиментарно-зависимых заболеваний

Профилактика алиментарных заболеваний основана на рациональной организации питания с соблюдением рекомендуемой калорийности рациона, использованием разнообразных наборов продуктов, применением в необходимых случаях препаратов витаминов. Важную роль в борьбе с алиментарными заболеваниями играет обучение населения принципам и навыкам рационального питания.

Список использованных источников:

1. Государственная политика в области здорового питания / А. О. Жмачинская, Л. С. Прохасько, Я. М. Ребезов [и др.]. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 3 (83). — С. 138-143.
URL: <https://moluch.ru/archive/83/15391/>
2. Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний (РОПНИЗ). Алиментарно-зависимые факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и привычки питания: диетологическая коррекция в рамках профилактического консультирования. Методические рекомендации.
URL: <https://cardiovascular.elpub.ru/jour/article/view/2952>

3. Специализированная пищевая продукция: общие и частные определения и характеристики И.С. Воробьева, канд. биол. наук, В.М. Воробьева, канд. техн. наук, А.А. Кочеткова, д р техн. наук, профессор, Е.А. Смирнова, канд. техн. наук НИИ питания РАМН

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsializirovannaya-pischevaya-produktsiya-obschie-i-chastnye-opredeleniya-i-harakteristiki/viewer>