

РОЛЬ НУТРИЦИЕНТОВ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Парахонский А.П.

Кубанский медицинский университет

Краснодар, Россия

E-mail: para.path@mail.ru

В работе рассматриваются вопросы коррекции обменных процессов в организме человека с помощью нутрициентов: витаминов, минералов и микроэлементов и биологически активных добавок к пище (БАД), которые не только нормализуют метаболические процессы в организме, но и поддерживают оптимальный уровень функционирования детоксикационных органов и антиоксидантной защиты, обеспечивая адекватную адаптацию к окружающей среде. Показано, что применение витаминно-минеральных комплексов (ВМК) способствует улучшению самочувствия и переносимости физических нагрузок. Это подтверждалось положительной динамикой биохимических, кардиореспираторных, гематологических и иммунологических показателей. Установлено, что антиоксиданты в составе ВМК обладают мощным оздоровительным эффектом при значительных умственных и физических нагрузках, в период стрессовых ситуаций или депрессий, а также при защите от негативного воздействия вредных факторов окружающей среды или производства. Природные антиоксиданты укрепляют иммунную систему и связывают свободные радикалы, стабилизируют мембранные структуры, предохраняют липиды от перекисидации. Установлено, что помимо ВМК действенную помощь в оздоровлении населения оказывают биологически активные добавки (БАД) к пище, поскольку обычный пищевой рацион не способен обеспечить потребность организма в важнейших микронутриентах.

Исследована эффективность применения в лечебном питании больных циррозом печени (ЦП) различного генеза, осложнённым печёночной энцефалопатией (ПЭ), БАД к пище растительного происхождения, содержащей необходимые для организма биологически активные вещества, стимулирующие физиологическую активность функций органов и систем. Больные ЦП с портальной гипертензией и хронической ПЭ (1 гр.) получали базисную терапию: диету 5А, гепатопротекторы, ингибиторы АПФ, диуретики. Во 2 гр. пациентов дополнительно применяли БАД «Congno Dltnd» (Unicity Europe). Испытуемая БАД имеет в своём составе экстракты из растений *Vasora monpiera* и кошачий коготь, из листьев гинкго билоба, розмарина и готы колы. У больных ЦП в динамике лечения в крови определяли активность аланин-(АЛТ) и аспартат-(АСТ)-аминотрансфераз, γ -глутамилтранспептидазы (ГПТ), щёлочной фосфатазы (ЩФ), содержание билирубина, холестерина, общего белка, альбумина, мочевины и аммиака, а также протромбиновый индекс. Результаты биохимических исследований свидетельствовали об улучшении

белковосинтезирующей функции, восстановлении детоксикационной функции печени.

Снижение уровень аммиака

было более выражено во 2 группе пациентов. Содержание билирубина, трансаминаз, ЩФ, ГТП достоверно уменьшалось. Видимо, это связано с мощным влиянием на организм входящих в состав БАД биологически активных компонентов (флавоноиды, гликозиды, терпены, лактоны) на биохимические процессы, микроциркуляцию и функциональное состояние кровеносных сосудов. Они производят антиоксидантное действие, улучшают когнитивные функции, память и концентрацию внимания; оказывают гипотензивное, общестимулирующее и успокаивающее действие.

Исследовано влияния пищевых фосфолипидов и убихинона на клинико-биохимические показатели у больных с гипертонической болезнью (ГБ), осложнённой ожирением. В течение 1 месяца на фоне антиатерогенной диеты пациенты получали фосфатидные биологически активные добавки (БАД) к пище «Наш лецитин» и «Лецитин+КоQ10». В результате терапии у пациентов улучшилась клиническая симптоматика: жалобы уменьшились, достоверно снизились масса тела и уровень артериального давления. После курса приёма БАД достоверно понизился уровень холестерина на 14,1%, липопротеидов низкой плотности на 19,4%, аполипопротеина А на 9,7% по сравнению с исходными. Выявлено снижение уровня тиобарбитуровой кислоты в клеточных мембранах эритроцитов, что характеризует нормализацию процессов перекисного окисления липидов. Включение в диету больных ГБ пищевых фосфолипидов и убихинона в составе БАД привело к нормализации липидного спектра крови и баланса оксидантной и антиоксидантной систем, что свидетельствует о перспективности использования изученных БАД к пище в терапии сердечно-сосудистых заболеваний.

Таким образом, применение БАД обусловлено участием их компонентов в регуляции адаптивно-защитных систем организма; ростом воздействия неблагоприятных факторов среды и эмоциональных нагрузок, требований к функциональной активности органов и систем; усугублением дисбаланса компонентов рациона питания. Применение БАД в лечебном питании больных с патологией печени способствует более выраженному улучшению биохимических, холестатических и цитологических показателей крови, а также функционального состояния ЦНС. БАДы оказывают положительное влияние, и перспективны в терапии сердечно-сосудистых заболеваний. Использование микронутриентов в оптимальной дозировке оказывает благотворное влияние на организм: улучшает здоровье и повышает резистентность организма к неблагоприятным факторам среды.