

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В НУТРИЕНТАХ

А.А. СТРЕМОУХОВ

Национальный фармацевтический университет, г. Харьков, Украина

Кафедра фармакогнозии, astrapharm@ukr.net

Эпидемиологические исследования, проводимые в последние десятилетия экономически развитыми странами мира и Россией в области оценки состояния питания, энерготрат и здоровья населения, свидетельствуют о существенном изменении структуры питания современного человека. Научно-техническая революция XX столетия привела к повсеместной автоматизации, компьютеризации производства, широкому внедрению разнообразной техники в быт населения и социальную сферу его жизни. Энерготраты людей существенно снизились и в настоящее время составляют в среднем около 2000-2300 ккал/сут. Следствием этого явилось снижение объема и изменение ассортимента потребляемой человеком пищи. В результате в неблагоприятную сторону изменилась реальная обеспеченность человека эссенциальными пищевыми веществами и, в первую очередь, микронутриентами и биологически активными компонентами пищи.

Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах – это необходимая совокупность алиментарных факторов для поддержания динамического равновесия между человеком, как сформировавшимся в процессе эволюции биологическим видом, и окружающей средой, направленная на обеспечение жизнедеятельности, сохранения и воспроизводства вида и поддержания адаптационного потенциала. Разработанные в России «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения» являются государственным нормативным документом, определяющим величины физиологически обоснованных современной наукой о питании норм

потребления незаменимых (эссенциальных) пищевых веществ и источников энергии, адекватные уровни потребления микронутриентов и биологически активных веществ с установленным физиологическим действием. Эта разработка актуальна для Украины. Анализ ассортимента фактического питания и оценка пищевого статуса населения свидетельствуют о том, что рацион питания характеризуется избыточным потреблением жиров животного происхождения и легко усвояемых углеводов, и в то же время для большинства населения рацион питания существенно дефицитен в отношении полиненасыщенных жирных кислот (омега-3 и омега-6), фенольных соединений (гидрохинон, арбутин, гидроксикоричные кислоты и др.), флаваноидов (кверцетин, кемферол, рутин, лютеолин, апигенин, нарингенин, гесперидин, дигидрофлаванолы, проатоцианидины, катехины и др.), органических кислот (янтарная, яблочная, гидроксипимонная и др.), растворимых и нерастворимых пищевых волокон (пектин, камеди, слизи, целлюлоза и др.), витаминов (группы В, Е и др.), широкого спектра витаминоподобных веществ природного происхождения (L-карнитин, убихинон, холин, метилметионинульфий, липоевая кислота и др.), макроэлементов (кальций и др.), микроэлементов (йод, железо, селен, цинк и др.). Дефицит этих пищевых веществ и биологически активных компонентов в рационе приводит к снижению резистентности организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (маладаптации), формированию иммунодефицитных состояний, нарушению функции систем антиоксидантной защиты, хронизации болезней, повышению риска развития распространенных заболеваний, снижению качества жизни и эффективности лечебных мероприятий. Накопленные в области нутрициологии данные свидетельствуют о том, что в условиях жизни современного человека невозможно адекватное обеспечение потребности организма всеми необходимыми для поддержания его жизнедеятельности пищевыми и минорными биологически активными компонентами за счет традиционного питания.

Для обеспечения единого научно обоснованного подхода к определению количественного содержания в пищевых продуктах для специального диетического потребления, функциональных пищевых продуктах, диетических добавках и биологически активных веществ необходимо совершенствование нормативной базы, регулирующей качество, безопасность, заявленные свойства, эффективность и рекламу продукции, выработанной с использованием дефицитных в питании пищевых веществ и биологически активных веществ.

ВИЧАВКА СМОРОДИНИ ЧОРНОЇ ЯК ПЕРСПЕКТИВНЕ ДЖЕРЕЛО ОТРИМАННЯ ДІЄТИЧНИХ ДОБАВОК

Н.А. СУЩУК, В.Ю. КУЗНЕЦОВА, В.С. КИСЛИЧЕНКО

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Кафедра хімії природних сполук, bryonia@inbox.ru

В природі не існує продуктів, які містили б усі необхідні для людини речовини. Тільки комбінації різноманітних продуктів у щоденному раціоні забезпечують організм широким спектром необхідних поживних речовин. Але сьогодення свідчить про недосконалість типового раціону харчування людини. Це виявляється зміною в структурі та якості харчових продуктів у різних груп населення, які відбуваються за рахунок зниження споживання найбільш корисних продуктів та збільшення калорійності їжі шляхом споживання надмірної кількості вуглеводів та жирів. Останнім часом у всьому світі велика увага приділяється дієтичним добавкам лікувально-профілактичного призначення, які отримують з рослинної, тваринної або мінеральної сировини, які компенсують нестачу поживних речовин в організмі людини.