

УДК 641.05

Исследование влияния сбалансированного питания и употребления нутрицевтиков на динамику изменения показателей крови человека

Романенко Г.В. (Университет ИТМО)

Научный руководитель – доктор технических наук, доцент Бычкова Е.С.
(Университет ИТМО)

Введение. Здоровье человека определяется на 50-55% образом жизни, на 20-25% средой обитания, 15-20% генетическим фактором и 10-15% зависит от системы здравоохранения [1]. Если на последние три составляющие человек повлиять не может или может, но косвенно с большими трудностями, которые преподносят крупные промышленные предприятия, законодательства различных стран, генетика, то на первый воздействовать достаточно несложно. На неинфекционные заболевания, которые включают сердечно-сосудистые заболевания, диабет типа 2 и некоторые формы злокачественных новообразований, приходится около 60% из общего числа смертей (56,5 млн) [2]. Зачастую данные заболевания протекают при участии изменения показателей анализов крови. В данной статье будут рассмотрены вопросы изменения образа жизни, посредством использования сбалансированного питания и нутрицевтической поддержки для исследования изменения динамики анализов крови людей, либо уже имеющих проблемы со здоровьем, либо желающих профилактировать их.

Основная часть. За основу исследования взяты результаты анализов крови людей, которые являются клиентами одной из самых известных компаний в России по нутрициологии АНО ДПО “Академия Нутрициологии ГЕТФИТ”. Это люди разного возраста, пола, отличной друг от друга конституции тела и имеющие различные проблемы со здоровьем или не имеющие, но желающие профилактировать различные заболевания. В результате проведения исследования были выделены конкретные анализы крови, по которым удалось оценить положительную динамику, за счет сбалансированного питания по принципу Гарвардской тарелки: употребления клетчатки, белка, жиров и углеводов [3], а также необходимых нутрицевтиков для поддержания здоровья человека, в том числе тех, которые будут указаны ниже. Исследования показывают значительные улучшения в здоровье кожи при употреблении, в качестве БАД, омега-3 и витамина С [4]. Были рассмотрены дефициты витамина D3, железа, йода, витаминов группы В по анализам крови, а также липидограмма крови, показатели общего белка, анализы на инсулин и глюкозу. Данные показатели являются одними из ключевых для обеспечения профилактики различных заболеваний. Исследования в профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы указывают на важность сдачи анализов крови на ЛПНП, ЛПВП, общий холестерин и глюкозу [5], остеопороза, вызванным дефицитом витамина D [6].

Выводы. В результате исследования удалось выявить положительную динамику в сторону профилактики болезней щитовидной железы, атеросклероза, углеводного обмена, состояния железодефицита для женщин, состояний, связанных с дефицитом белка, дефицита витамина D, витаминов группы В. Данные полученные по ходу исследования могут быть полезны для врачей, нутрициологов, пищевых технологов, производящих функциональные продукты, которые могут покрыть дефициты витаминов, минералов и других нутриентов, позволяющих профилактировать различные состояния и болезни.

Список использованных источников:

1. Тихомирова И.А. Физиологические основы здоровья. – М.: ГОУ ВПО "Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского", 2007. – Глава 4.
2. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Янушевич О.О. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. 9 с.
3. Тарелка Здорового Питания (Russian) – The Nutrition Source [Электронный ресурс]. – URL: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/russian/> (дата обращения: 18.02.2025).
4. Шарова А.А. Нутрицевтики как основа профилактики ранних возрастных изменений кожи (обзор литературы) // Научно-практический рецензируемый журнал. – 2020. – N 1. – С. 110.
5. Погосова Н.В., Оганов Р.Г., Бойцов С.А., Аушева А.К., Соколова О.Ю., Курсаков А.А., Осипова И.В., Антропова О.Н., Поздняков Ю.М., Салбиева А.О., Лельчук И.Н., Гусарова Т.А., Гомыранова Н.В., Сказин Н.А., Kotseva K. Анализ ключевых показателей вторичной профилактики у пациентов с ишемической болезнью сердца в России и Европе по результатам российской части международного многоцентрового исследования EUROASPIRE V // Клинические исследования и регистры. – 2020. – С. 70 – 71.
6. Белая Ж.Е., Рожинская Л.Я. Витамин D в терапии остеопороза: его роль в комбинации с препаратами для лечения остеопороза, внескелетные эффекты // Остеопороз: лечение и профилактика. – 2013. – N 2. – С. 15 – 16.

Автор _____ Романенко Г.В.

Научный руководитель _____ Бычкова Е.С.