

## Еда и здоровье

На протяжении тысячелетий было известно, что некоторые продукты обладают какими-то особенными свойствами, помогая выздороветь больным людям и не давая заболеть здоровым. Например, несмотря на то, что витамин А не был идентифицирован до 20-го века, даже в древние времена богатые им продукты использовались для лечения ночной слепоты - наиболее распространенного признака дефицита витамина А. Еще в 1500 г. до н.э. в египетской медицинской литературе было упомянуто, что люди, неспособные нормально видеть ночью, должны есть печень жареного быка или печень черного петуха.

Признание жизненно важной связи между питанием и болезнями человека очень помогло в обнаружении большинства питательных веществ. Между 1910 и 1950 годами, которые часто называют золотым веком питания, исследования в области питания были сосредоточены исключительно на профилактике заболеваний, связанных с дефицитом питательных веществ. Витамины были обнаружены один за другим, и их биохимические роли также были определены. В этот период была установлена и пищевая потребность в незаменимых жирных кислотах, аминокислотах и некоторых неорганических элементах.

В настоящее время предполагается, что обнаружены уже все питательные вещества, необходимые для поддержания оптимального здоровья. Пища, конечно, содержит не только питательные вещества, но и тысячи веществ, которые, по большей части, считаются инертными или антинутриентными. Концепция пищи, обладающей лекарственными свойствами, потеряла популярность среди исследователей в области питания.

Начиная с 50-х годов прошлого века была определена необходимость употреблять достаточное количество различных продуктов для обеспечения организма всеми необходимыми питательными веществами. Также было установлено, что потребление большего, чем рекомендовано, количества нутриентов, не приносит пользы организму и может даже быть опасным. Совет заключался в ограничении употребления определенных питательных веществ для снижения риска развития хронических заболеваний, например, снижения потребления жира и холестерина для уменьшения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, соли - для уменьшения риска развития гипертонии, а также жира и калорий - для снижения риска развития ожирения.

В последнее время внимание сосредоточено на диетах, обладающих оздоровительным эффектом и лишенных явных клинических недостатков. В частности, было обнаружено, что инертные некалорийные пищевые соединения связаны с профилактикой таких заболеваний, как рак, ишемическая болезнь сердца, катаракта и т. д.

Профилактика болезней с помощью диеты все чаще рассматривается как следующий шаг в обеспечении и поддержании здоровья людей на протяжении всей жизни. В настоящее время разрабатываются диеты и продукты питания, позволяющие удовлетворять конкретные потребности в поддержании здоровья. Так, например, в Японии в 1989 году впервые был введен термин «функциональные продукты» для описания класса пищевых продуктов, содержащих ингредиенты, которые помимо того, что являются питательными веществами, поддерживают определенные функции организма. Термин «дизайнерские продукты питания» был придуман Национальным институтом рака США для описания пищевых продуктов, которые естественным образом содержат или обогащены биологически активными компонентами растений (фитохимические вещества), влияющими на риск развития рака. Нутрицевтики — это любое вещество, рассматриваемое как пища или часть пищи, которое имеет пользу для здоровья, в том числе в профилактике или лечении заболеваний. Фармафуд - этот термин используется

иногда для описания любого съедобного продукта, который разработан, произведен, упакован и продан потребителям с заявлениями о том, что он обеспечивает подтвержденную пользу для здоровья, снижая риск развития заболевания. Есть и другие термины для специально разработанных пищевых продуктов - фитопродукты, высокопроизводительные продукты, умные продукты и т.д.

Питание влияет на смертность. Так, доказан большой вклад питания в 6 из 10 основных причин смерти среди людей, а именно в смерти от болезней сердца, печени, рака, инсульта, диабета, атеросклероза. Смерть от заболеваний сердечно-сосудистой системы и онкологических заболеваний составляют около 70% от всех смертей. Принято считать, что около одной трети случаев рака и половина случаев сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза и гипертонии связаны с питанием.

Количество пожилого населения неуклонно возрастает, что приводит к росту хронической заболеваемости и, одновременно, росту стоимости оказания медицинской помощи. Имеются эпидемиологические, экспериментальные и клинические доказательства того, что люди, потребляющие недостаточное количество фруктов и овощей, имеют повышенный риск развития некоторых хронических заболеваний, таких как рак и болезни сердца, поэтому увеличение потребления растительной пищи может способствовать снижению риска развития этих болезней. Здоровое питание позволит увеличить продолжительность и повысить качество жизни пожилых людей.

Хотя некоторые продукты питания давно связывали со снижением риска развития отдельных заболеваний, только в последние десятилетия ученые стали определять конкретные компоненты пищи, ответственные за профилактику и лечение заболеваний. Некоторые компоненты, входящие в состав пищевых продуктов, могут участвовать в активации или подавлении ферментных систем, в результате чего подавляется повреждение ДНК, уменьшается размер опухоли и снижается эффект эстрогеноподобных гормонов. Таким образом, они могут обеспечивать защиту от рака. Другие компоненты, обладающие антиоксидантными свойствами (в основном из овощей, фруктов и зеленого чая), могут обеспечить защиту от рака, болезней сердца и других хронических заболеваний, нейтрализуя свободные радикалы. Ряд веществ из пищевых продуктов обладают свойствами, позволяющими поддерживать здоровое состояние сосудов, ингибировать агрегацию тромбоцитов, влиять на уровень холестерина в крови и, таким образом, препятствовать развитию сердечных заболеваний.

Таким образом, правильное питание имеет огромное влияние на наше здоровье.

[с сайта ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора](#)