

ЧТО ТАКОЕ ФИТОНУТРИЕНТЫ И ЗАЧЕМ ОНИ НАМ НУЖНЫ



Структура питания россиян на протяжении последних десятилетий подверглась значительным изменениям. Особенности, присущие в настоящее время рациону среднестатистического жителя России отражены в Государственном докладе Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека "О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2016 году".

В докладе отражены следующие показатели:

- превышение нормы потребления жира до 36,3% (рекомендовано- 30,0%),
- превышение содержания в рационе добавленного сахара до 13,4% (рекомендовано – 10,0%);
- дефицит потребления полиненасыщенных жирных кислот, что приводит к нарушению липидного обмена и увеличению риска развития атеросклероза и снижения иммунитета;
- дефицит потребления витаминов С, В1, В2, фолиевой кислоты, Е, бета-каротина, сопровождается снижением неспецифической устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, что ведет к повышению чувствительности к инфекциям, снижению работоспособности, повышению риска развития онкологических заболеваний;
- потребление недостаточного количества минеральных веществ. Дефицит кальция приводит к развитию остеопороза, железа – к развитию анемии, йода – к развитию гипотериоза и снижению интеллекта, цинка – к развитию анемии, хроническим заболеваниям печени, почек и простаты.

Такой рацион по сути, является неполноценным и несбалансированным. Длительное потребление избыточного количества жиров и простых углеводов, дефицит витаминов и микроэлементов - основная причина **развития алиментарно-обусловленных** заболеваний (так называют болезни, причиной развития которых являются различные нарушения питания). Среди заболеваний, в происхождении которых фактор питания является ключевым, **61 %** составляют сердечно-сосудистые патологии (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз), **32 %** — новообразования (рак толстой кишки, пищевода, желудка), **5 %**— сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый), **2 %** пищевые дефициты (йододефицит, железодефицит).

Болезни, развитие которых связано с нарушениями питания, составляют около **70%** в структуре причин общей смертности.

Но есть и приятная новость! Гармонизируя рацион, возможно не только профилактировать, но и лечить уже развившиеся заболевания. Рациональное, здоровое питание - ключевой элемент продления и повышения качества жизни.

Говоря о сбалансированном питании, мы подразумеваем определенный, достаточно четкий баланс основных пищевых компонентов: белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов. Эти компоненты давно находятся в сфере внимания ученых, их роль в профилактике алиментарно-зависимых заболеваний доказана многочисленными исследованиями.

Сегодня перед наукой стоит новая задача – максимально подробная идентификация всех микронутриентов, требующихся для полноценного функционирования организма человека, а так же, определение необходимого количества их потребления.

Среди микронутриентов, представляющих особенный интерес для исследований находятся **фитонутриенты** – группа биологически активных веществ, придающих фруктам и овощам специфический, уникальный цвет, вкус, запах и природную устойчивость к заболеваниям.

Человек эволюционно адаптирован к употреблению большого числа фитонутриентов, которые являются компонентами более 300 растений. Растения содержат соединения, которые обладают биологической активностью и принимают непосредственное участие в биохимических процессах в организме человека.

Прежде всего, это **полифенолы** (в том числе антоцианидины), **гликозиды** (в том числе сапонины), **терпеноиды**, **фитоэстрогены** и **эфирные масла**. Каждый из этих классов соединений выполняет важную биохимическую функцию, а их дефицит непосредственно связан с риском развития различных заболеваний, в том числе хронических.

Существует несколько путей поступления фитонутриентов в организм человека:

- Традиционные пищевые продукты (овощи, фрукты, крупы).
- Диетические профилактические пищевые продукты.
- Биологически активные добавки к пище.

Если говорить об использовании традиционных продуктов питания, то по данным ВОЗ, человеку в день необходимо употребить 400 г фруктов и овощей для получения оптимального количества фитонутриентов. Фактическое потребление фруктов и овощей россиянами не превышает 215 г, то есть, в среднем, надо увеличить потребление фруктов и овощей вдвое. С учетом современного темпа жизни, когда мало кто ежедневно соблюдает здоровый режим питания, при ограниченной физической активности это сделать достаточно сложно. К тому же, наибольшей концентрацией фитонутриентов обладают сезонные овощи и фрукты, а в наших широтах они доступны только летом и осенью. Наиболее реальный выход – прием биологически активных добавок к пище (биологически активные вещества в дозированной форме).

1 капсула БАД может восполнить дневную потребность организма в витаминах, минералах и фитонутриентах.

