

Вось такіх стравы



У нашай краіне, як і ва ўсім свеце, людзі ўсё больш актыўна дадаюць у вазе. Залішнюю масу цела маюць 60 працэнтаў беларусаў, каля 20 працэнтаў пакутуюць ад атлусцення. Сумна, але дзяцей і падлеткаў гэта таксама датычыцца — амаль трэць юнакоў і дзяўчат ва ўзросце да 18 гадоў маюць лішнія кілаграмы. Між іншым, нерацыянальнае харчаванне прыводзіць да цэлага букета хвароб. Самыя распаўсюджаныя — гіпертанія, цукровы дыябет, ішэмічная хвароба

сэрца... Збалансаваны рацыён зніжае рызыку многіх захворванняў. Вучоныя НАН гатовы ў гэтай справе дапамагчы — у краіне адкрылася першая лабараторыя «Функцыянальнае харчаванне» з суперсучасным абсталяваннем.

Прычына і следства



Унікальная лабараторыя адкрылася ў Мінску на базе РУП «Навукова-практычны цэнтр Нацыянальнай акадэміі навук Беларусі па харчаванні». Яна з навуковага пункта гледжання дасць нам зразумець знакаміты выраз Гіпакрата «Мы ёсць тое, што мы ядзім». Вялікі медык прытрымліваўся меркавання, што многія хваробы чалавека — гэта вынік парушэння харчавання. І нашыя вучоныя з гэтым цалкам згодны.

Мала хто ўсур'ёз задумваецца, што якасная, паўнаўвартасная ежа на 50—60 працэнтаў — залог паспяховага функцыянавання арганізма. Але імклівая ўрбанізацыя і хуткі тэмп жыцця прывялі да таго, што наш рацыён будзецца з перакусаў на бягу ў перапынках паміж тэрміновымі справамі. Да таго ж на паліцах сучасных магазінаў з'яўляецца ўсё больш прадуктаў, якія альбо не валодаюць ярка выяўленай карыснасцю, альбо вельмі непажаданыя да спажывання. Вынік такога харчавання — пагаршэнне здароўя.

— У свеце расце колькасць захворванняў, асноўная прычына развіцця якіх — парушэнне харчовых паводзін, — на парозе новай лабараторыі сустракае Алена Маргунова, намеснік гендырэктара РУП «НПЦ НАН Беларусі па харчаванні». — Тут нашы спецыялісты будуць займацца прафілактыкай неінфекцыйных захворванняў, звязаных з парушэннем харчавання. Таксама распрацоўкай навуковых падыходаў для стварэння новых прадуктаў з улікам індывідуальных асаблівасцей чалавека.

Бачу, што ў стэрыльна чыстым памяшканні навукова-даследчай лабараторыі паўсюль падключана сучасная тэхніка. Абсталяванне самае рознае: ад растамера і электронных вагаў да складаных лічбавых дыягнастычных комплексаў. Кандыдат тэхнічных навук, дацэнт Алена Маргунова праводзіць міні-экскурсію:

— Вымяраюцца рост, вага, затым аналізуецца склад цела — суадносіны мышачнай і тлушчавай тканак. Разлічваецца індэкс масы цела. Далей ідзе ацэнка фізічнага стану чалавека, мінімальнага штодзённага спажывання калорый, касцяной і мышачнай масы, вады і тлушчавай масы, уключаючы колькасць вісцэральнага тлушчу — таго, што акружае ўнутраныя органы. Пры абследаванні пацыентаў таксама разлічваецца іх біялагічны ўзрост.

Падчас тэсціравання і наладжвання абсталявання прааналізавалі стан дзясяткаў чалавек. Алена Міхайлаўна ўспамінае, што вынік многіх вельмі здзівіў. Так, у некаторых метабалічны ўзрост не супадаў з фактычным на 5—7 гадоў.

— Запомнілася дзяўчына, якая імкнецца правільна і дробна харчавацца, займаецца спортам, а абедзенныя перапынкі прысвячае гадзінным пешым прагулкам. Разам з тым прыборы паказалі: у яе ёсць адхіленні па многіх паказчыках.

Алена Маргунова падводзіць да іншага прыбора, якога ў краіне больш няма нідзе. Сістэма пастаяннага маніторынгу глюкозы iPro2 дапамагае правесці дыягностыку і прадухіліць рызыку ўзнікнення цукровага дыябету. Працуе гэта так: чалавеку мацуецца на цела спецыяльны датчык, і ён ходзіць з ім кругласутачна сем дзён запар. Ідзе бесперапынны маніторынг узроўню глюкозы, затым усе дадзеныя пераносяцца ў камп’ютарную праграму, аналізуюцца і выдаюцца індывідуальныя рэкамендацыі.

Вось прыклад: жанчына кожную раніцу ела на сняданак бананы, а яны ёй, аказваецца, катэгарычна супрацьпаказаны. Ці мужчына, які любіць рысавыя ролы — ён можа загадзя даведацца пра тое, што гэты прадукт выклікае рэзкі пад’ём цукру ў яго арганізме. А далей ён можа скарэкціраваць сваё харчаванне і пазбегнуць хваробы. Інавацыйны апарат закліканы працаваць на апырэджанне.

Усё індывідуальна



Апошнія дасягненні біялогіі, фізіялогіі, генетыкі і клінічнай медыцыны дазволілі з неверагоднай дакладнасцю ацэньваць функцыянальны стан арганізма. Аналізуюцца біялагічныя рытмы чалавека, праводзіцца дыягностыка атлусцення і метабалічнага сіндрому. З дапамогай спецпрыбораў спецыялісты ацэньваюць утрыманне вады ў арганізме і іншае.

— Пасля гэтага з улікам анамнезу пацыента будучы прапанаваныя варыянты карэкціроўкі рацыёну, адмысловая дыета з уключэннем спецыялізаваных, функцыянальных прадуктаў харчавання, — тлумачыць Алена Маргунова.

Гартаем гатовыя заключэнні: лічбы і графікі зразумець даволі складана, але спецыяліст тлумачыць спецыфічную інфармацыю ад А да Я. І разам з гэтым тэсціруе псіхалогію харчовых паводзін, ацэньвае рызыкі магчымых захворванняў.

Сёння адзначаюць рост захворванняў, звязаных з парушэннем харчавання. Таму галоўная задача спецыялістаў новай унікальнай лабараторыі — прафілактыка такіх хвароб і стварэнне новых відаў прадуктаў.

— Насельніцтва краіны спажывае ўсё больш харчовых прадуктаў з высокім утрыманнем энергіі, насычаных тлушчаў, транс-тлушчаў, свабодных цукраў, солі. Многія сучасныя дзеці не ўжываюць дастатковай колькасці садавіны, гародніны і харчовай клятчаткі, напрыклад суцэльных злакаў. Усё гэта прыводзіць да развіцця шэрагу захворванняў, — кандыдат тэхнічных навук плаўна падводзіць размову да тэмы функцыянальнага харчавання.

Функцыянальныя прадукты харчавання — гэта новы напрамак сучасных харчовых тэхналогій. Такія прадукты захоўваюць і паляпшаюць здароўе, зніжаюць рызыку развіцця захворванняў. Гэта не лекі, але яны перашкаджаюць узнікненню асобных хвароб, спрыяюць росту і развіццю дзяцей, тармозяць старэнне арганізма.

— Прадукты функцыянальнага харчавання патрэбны не толькі для задавальнення патрэб чалавека ў бялках, тлушчах, вугляводах, мікра— і

Юлія Папко. Вось такія стравы

макраэлементах, але і рэалізуюць іншыя мэты: павышаюць ахоўныя функцыі арганізма, паляпшаюць працу кішэчніка, сэрца, спрыяюць карэкцыі масы цела і многае іншае.

Каб мы маглі папоўніць вітаміны і мінералы, якія адсутнічаюць у арганізме, вучоныя Акадэміі навук штодзень працуюць над новымі прадуктамі, якія абагачаны карыснымі натуральнымі кампанентамі. Распрацоўваюць як сам прадукт, так і нарматыўную прававую дакументацыю да яго. Так, сёння ў трэндзе шакалад без цукру, мясныя вырабы з нізкім утрыманнем солі, кандытарскія і хлебабулачныя вырабы з нізкім утрыманнем солі, тлушчу, цукру, з дадатковымі мікра— і макраэлементамі, вітамінамі, харчовымі валокнамі.

— Ствараем прадукты і для людзей з пэўнымі захворваннямі. Напрыклад, безлактозныя, безглутэнавыя, з кампанентамі, у складзе якіх ёсць інсулін, — дадае Алена Маргунова. — Дарэчы, сёння новая лабараторыя, акрамя навуковых даследаванняў, займаецца дыягностыкай амаль 300 дзяцей, якія пакутуюць на фенілкетанурыю — захворванне, пры якім арганізм не засвойвае пэўны бялок — фенілаланін. Абследаванне праходзяць і іх бацькі. Па выніках усім ім дадуць рэкамендацыі па правільнай карэкцыроўцы харчавання.

Пасля завяршэння сацыяльнага праекта, як мяркуецца, ужо з 1 кастрычніка лабараторыя «Функцыянальнае харчаванне» стане прымаць усіх жадаючых ад 5 да 85 гадоў.

Генеральны дырэктар НПЦ НАН па харчаванні Зянон Лоўкіс падсумоўвае:

— Павысіць узровень жыцця насельніцтва, забяспечыць яго якасць можна за кошт правільнага, збалансаванага харчавання ў адпаведнасці з індывідуальнымі паказчыкамі арганізма. Мы прапануем індывідуальныя рэкамендацыі для кожнага чалавека, які звернецца да нас з гэтым пытаннем.