

УДК 616.2

НУТРИТИВНА КОРЕКЦІЯ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ

- **А.А.Дж.А. Авал**, здобувач вищої освіти факульт. фармацевт. технол. та менеджм., 2 курс
В.В. Король, канд. фарм. наук, доц. каф. хімії природ. спол. і нутриціол.
В.А. Рибак, докт. біолог. наук, проф. каф. норм. та патол. фізіол.
- *Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна*

Актуальність

Більшість респіраторних захворювань є результатом складної взаємодії між генами та навколишнім середовищем. Оскільки змінити перше наразі неможливо, все більше уваги приділяється управлінню важливими факторами навколишнього середовища, такими як відсутність фізичної активності, забруднення повітря, куріння та дієта. Зараз існує велика кількість доказів, що підтверджують роль дієти в патогенезі респіраторних захворювань, а також цінність певних харчових втручань для здоров'я; наприклад, у контексті легеневої реабілітації.

Мета роботи

Вивчення моделей харчування може дати розуміння поєднань харчових продуктів або поживних речовин, які позитивно чи негативно впливають на поширеність або тяжкість респіраторних захворювань.

Матеріали та методи дослідження

Вивчення наукової літератури, статей, патентної документації, які характеризують стан питань профілактики захворювань системи дихання.

Результати дослідження та їх обговорення

Вживання продуктів, багатих на антиоксиданти, може протистояти шкоді, завданій організму окисним стресом, оскільки антиоксиданти ефективно «знищують» вільні радикали і таким чином запобігають їхньому пошкодженню. Хоча дихальні шляхи є лише третім за поширеністю місцем інфікування в організмі, це найпоширеніше місце смертельних інфекцій, які часто представляють собою «останній загальний шлях», що ускладнює численні наслідки недостатнього харчування.

«Традиційний» режим харчування (з великим споживанням червоного м'яса, обробленого м'яса, варених овочів, додавання жиру, кави, картоплі, але зменшене споживання соєвих продуктів, нежирних молочних продуктів, чаю,

пластівців для сніданку, коричневого рису, піци, соку і фруктів) асоціювалися зі зниженою функцією легень і більшою поширеністю хронічного обструктивного захворювання легень. Велике споживання рафінованої їжі було пов'язане з прискореним зниженням функції легень протягом 5 років.

Харчові продукти та напої містять макро- та мікроелементи, а також інші біоактивні компоненти, які сприяють нормальному функціонуванню імунної системи, у тому числі підтримці бар'єрної функції. Вплив кількох харчових компонентів, таких як певні вітаміни та мінерали, а також білки, флавоноїди та неперетравлювані полісахариди, а також пробіотики та коротколанцюгові жирні кислоти мають противірусну дію на імунітет. Джерелами вітаміну С є цитрусові (апельсини, лимони, грейпфрути), ківі, броколі та зелений перець; бета-каротин присутній в абрикосах, манго, моркві, перці і шпинаті; вітамін Е можна знайти в зернах, зародках пшениці, мигдалі та арахісі; лікопін міститься в помідорах і продуктах переробки томатів; а зернові, бразильські горіхи, продукти тваринного походження (особливо субпродукти) і морепродукти містять селен. Дуже важливим і необхідним для здоров'я є магній. Магній сприяє дії ферментів, які полегшують хімічні реакції в організмі. Магній також може допомогати гладким м'язам дихальних шляхів розслабитися та контролювати реакцію організму на інфекцію. Він міститься в горіхах, крупах, насінні, моркві, шпинаті та морепродуктах. Омега-3 поліненасичені жирні кислоти необхідні для міцного здоров'я, але їх дефіцит у раціоні більшості людей. Омега-6 жирні кислоти також необхідні, але їх споживають надмірно. Омега-3 жирні кислоти містяться в жирній рибі та моллюсках, сої та листових овочах. Вітаміни D мають захисний ефект у запобіганні легневим інфекціям.

Висновки

Збалансована дієта з високим споживанням фруктів, овочів і риби знижує ризик розвитку захворювань легень, особливо астми та хронічного обструктивного захворювання легень. Хоча вплив дієти на легені все ще вивчається, очевидно, що дотримання порад у харчуванні може допомогти підтримувати хороше здоров'я легень.

Перспективи подальших досліджень. Епідеміологічні дані підкреслюють важливість проведення проспективних досліджень і клінічних випробувань для з'ясування ролі харчування при захворюваннях дихальних шляхів. Також необхідні подальші дослідження, щоб краще зрозуміти, як харчові звички можуть модулювати тяжкість та контроль при захворюваннях.