

ID: 2021-07-26-T-19455

Тезис

Бурковская А.О., Суслин И.В.

Влияние продуктов на преждевременное старение организма

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра поликлинической терапии, общей врачебной практики и профилактической медицины

Научный руководитель: к.м.н. Красникова Н.В.

Продукты не только снабжают нас энергией и строительными веществами, но и способны либо закислять, либо защелачивать организм, что может спровоцировать процесс старения организма.

Цель: оценить наличие в рационе питания продуктов, которые замедляют старение организма у людей старше 60 лет.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ГУЗ «Саратовская городская поликлиника №3» по разработанной анкете с последующей обработкой данных.

Результаты. В опросе приняли участие 120 человек - женщины 79,2% и мужчины 20,8%. Возрастная группа состояла из лиц пожилого (71,3%) и старческого возраста (28,7%). Большинство респондентов (62,5%) питались 5-6 раз в день, перекусывали до 3-х раз в день и более половины (58,4%) выпивали 2 литра воды. Употребляли 1-3 чайные ложки сахара в сутки - 62,5% опрошенных и 1 чайную ложку соли в сутки - 80%. Порядка 400 г фруктов/ овощей было в рационе у 28,3% респондентов. Белое мясо в количестве 200-300 г в неделю употребляли 20,8% опрошенных. Рыба присутствовала в рационе в достаточном количестве 100-200 г/неделю - 80,8% и 200-300 г/неделю - 19,2%. Отмечался дефицит молочных продуктов (300-400г/день - 11,7%). В рационе заметно преобладал картофель. Растительное масло употребляли 88,3%. Однако оливковое масло использовали только 2,5% респондентов. У 39,2% респондентов отсутствовало в рационе сливочное масло.

Выводы. В рационе опрошенных пожилых людей имеются значительные недостатки:

- частые перекусы провоцируют повышение уровня инсулина и глюкозы в крови, способствуя развитию инсулинорезистентности;
- недостаток овощей и фруктов ведет к риску развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и повышению уровня холестерина;
- недостаточное потребление молочных продуктов может приводить к нарушению состава кишечной микрофлоры, остеопорозу;
- преобладание в рационе продуктов с высоким гликемическим индексом (картофель) увеличивает риск развития тромбов за счет высокого уровня инсулина;
- из-за отсутствия в рационе оливкового масла есть риск развития болезни Альцгеймера, старческого слабоумия, инфаркта миокарда и гипертонической болезни.

Ключевые слова: питание, продукты, старение