

Свідло К.В., Корзун В.Н.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ СТВОРЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПРОДУКЦІЇ ГЕРОДІЄТИЧНОГО СПОЖИВАННЯ

До теперішнього часу даних про створення геродієтичних продуктів як в нашій країні, так і за кордоном настільки мало, що говорити про це як про напрям серйозних технологічних розробок не доводиться. В той же час, досвід, накопичений фахівцями в області медицини, фізіології, нутриціології, дієтології і геронтології дозволяє зробити вивід, що геродієтичні продукти повинні найближчим часом зайняти гідне місце в структурі харчування населення України. Необхідність створення їх продиктована самим життям. Структурні і метаболічні зміни, що розвиваються у людей в літньому і похилому віці, потребують особливо ретельного підходу, заснованого на наукових принципах організації збалансованого харчування. До них відносять і профілактичну спрямованість харчування не лише відносно атеросклерозу, але й інших поширених патологій старості - ожиріння, цукрового діабету, гіпертонічної хвороби, онкологічних захворювань, остеопорозу, ін.

Одним з принципів організації харчування людей літнього і похилого віку є збагачення їжі речовинами з геропротекторними властивостями. *Геропротекторами* називаються будь-які хімічні або фізичні чинники, що уповільнюють старіння людини. Найширше вивчені в цьому відношенні антиоксиданти, у тому числі й природні, що потрапляють в організм з харчовими продуктами і широко поширені в природі. Засновник вільно-радикальної теорії старіння Д.Харман вважає, що раціоналізація харчування за рахунок збагачення їжі природними антиоксидантами може збільшити середню тривалість життя людини на 5-10 років.

У літньому і похилому віці відбувається уповільнення окислювально-відновних процесів, зниження обміну речовин і пов'язане з цим ослаблення функціональних здібностей органів і систем. Гальмувати розвиток даних процесів здатні вітаміни. З віком загальний вміст аскорбінової кислоти в організмі зменшується. В той же час, у зв'язку із зниженням інтенсивності змінних і окислювальних процесів потреба тканин в ній збільшується. Тому організм літніх людей потребує підвищеної кількості аскорбінової кислоти. Необхідно враховувати, що з її недоліком знижується проникність стінок

судин, зменшується їх еластичність і міцність. Крім того, аскорбінова кислота регулює обмін холестерину. Під її впливом встановлюється фізіологічне рівновага між синтезом холестерину і утилізацією його в тканинах. Особлива роль в регуляції обміну холестерину належить ейкозапентаєнової і лінолевої кислотам. Відповідно до формули збалансованого харчування співвідношення між ПНЖК, мононенасиченими жирними кислотами і насиченими повинно складати 1:6:3.

На основі систематизації і узагальнення норм споживання харчових речовин для геродієтичного споживання, нами були сформульовані нутрієнтні вимоги до складу і якості продуктів харчування антисклеротичного направлення за рахунок використання геропротекторів рослинного походження