

ФГБОУ ВО ОрГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ
КАФЕДРА ХИМИИ

ДИЕТА С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ МАКУЛЯРНЫХ КСАНТОФИЛЛОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПОДГОТОВИЛА: СТУДЕНТКА ЛЕЧЕБНОГО
ФАКУЛЬТЕТА, 215 ГРУППЫ, БАЧУРИНА А.К.

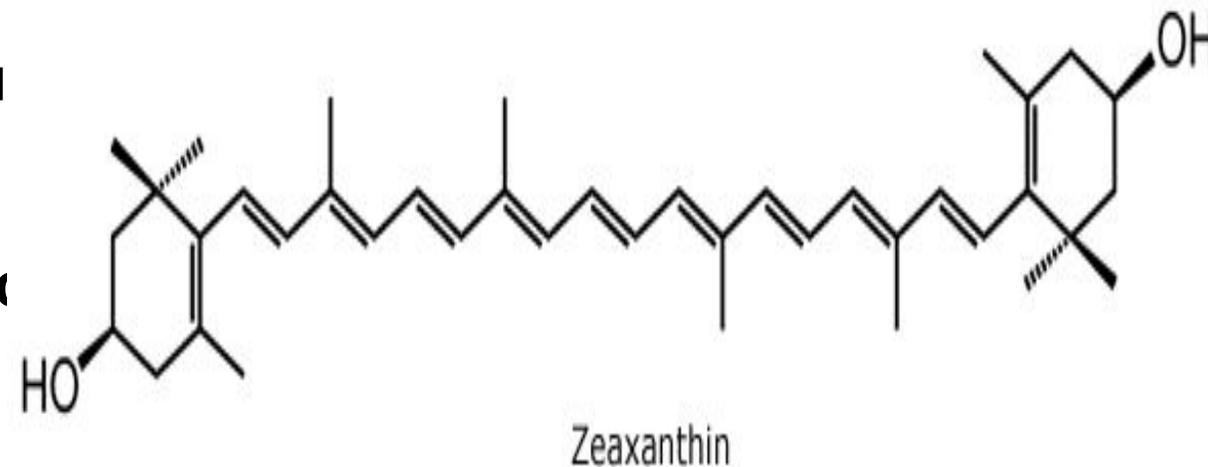
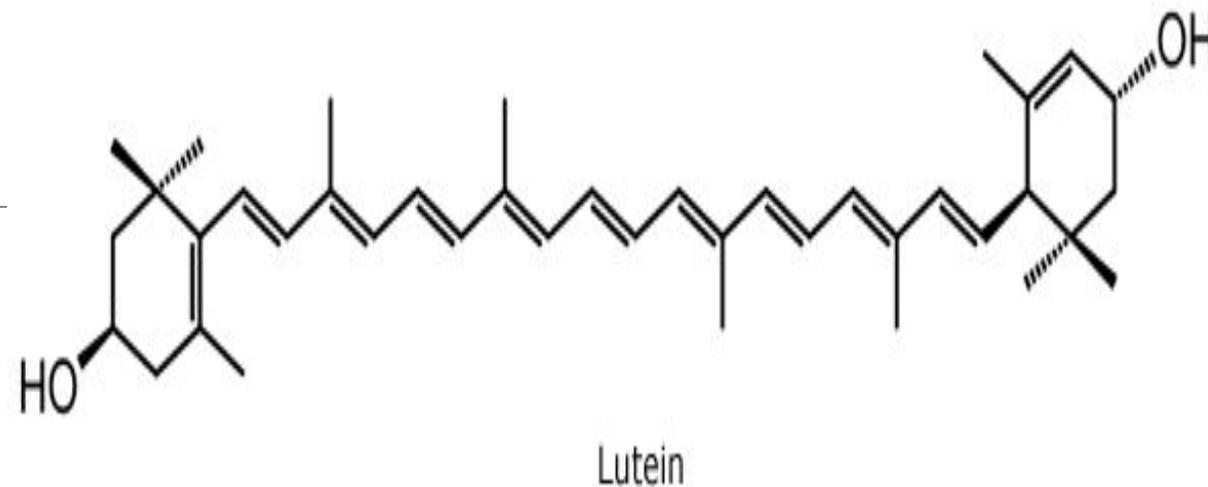
РУКОВОДИТЕЛЬ: АССИСТЕНТ, ГЛУШИХИНА Е.
И.

Лютеин и зеаксантин являются каротиноидными пигментами и принадлежат к группе **ксантофиллов**.

По химической структуре лютеин и зеаксантин представляют собой **тетратерпены** и относятся к дигидроксипроизводным α -каротина (лютеин) и β -каротина (зеаксантин).

С гигиенических позиций они являются важнейшими невитаминными каротиноидами, способствующие **благоприятному функционированию зрительного анализатора**.

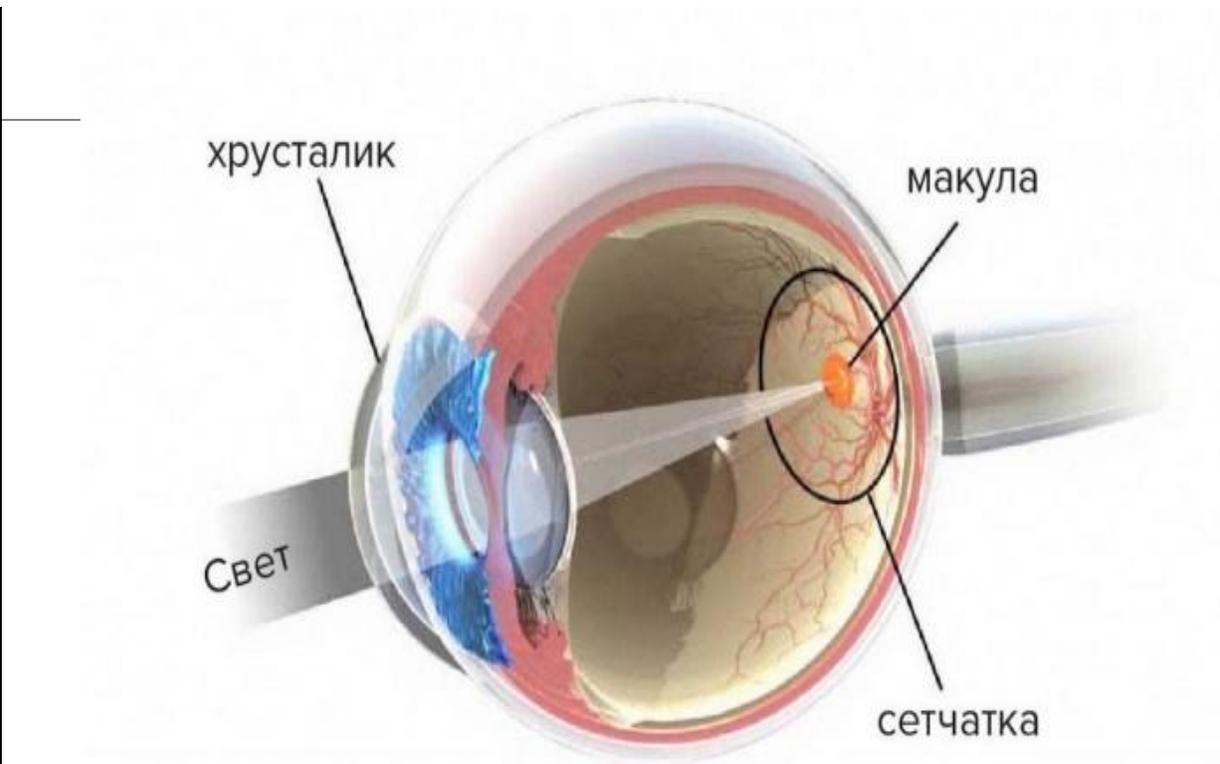
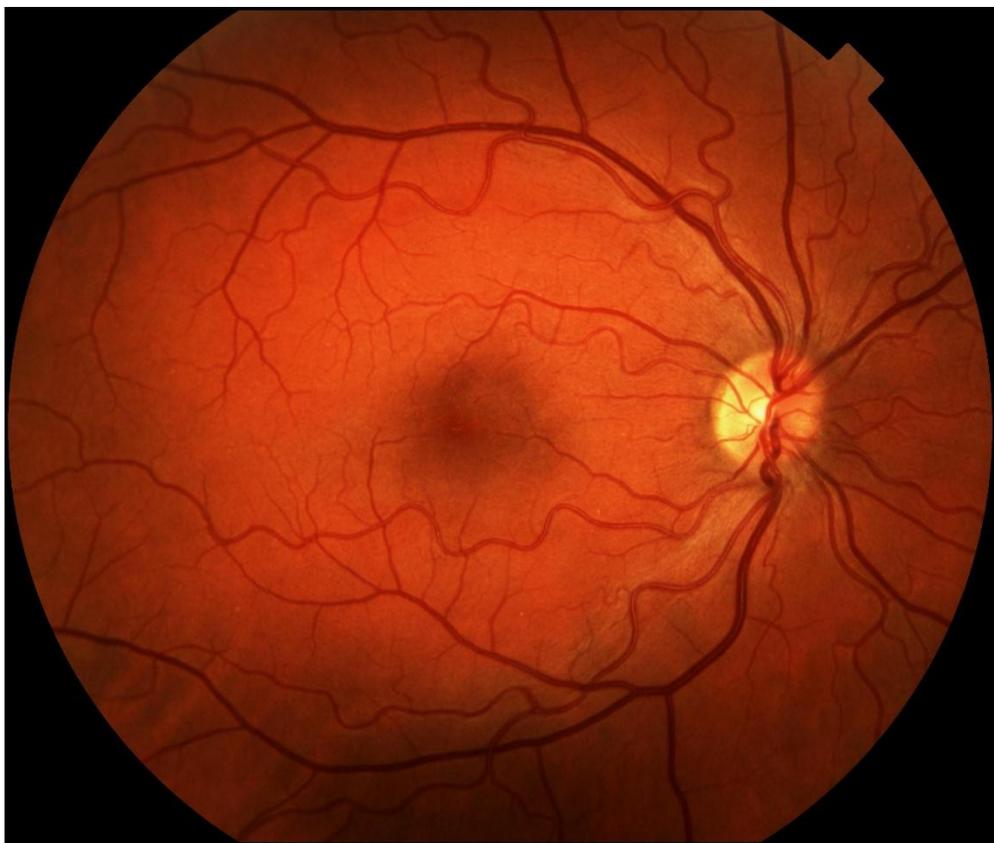
Лютеин и зеаксантин избирательно накапливаются в желтом пятне сетчатки, формируя **макулярный пигмент**.



Каротиноиды выполняют функцию антиоксидантов в организме.

Ретинальные каротиноиды, формируют макулярный пигмент, определяют плотность макулы сетчатки и защищают фоторецепторы сетчатки, поглощая световые волны синей части спектра.





Содержание лютеина и зеаксантина в основных пищевых источниках

Продукты	Содержание лютеина и зеаксантина (мкг/100 г)
Шпинат	12198
Капуста Кале	8198
Петрушка	5561
Горошек	2477
Тыква	1500
Фисташки	1405
Яйцо (желток)	1094
Хурма	834
Кукуруза (сырая)	644
Сельдерей	283
Морковь	256
Мандарины	138
Апельсины	129
Персики	91

Рекомендуемое количество поступления лютеина и зеаксантина

6 мг/сут



Материалы и методы

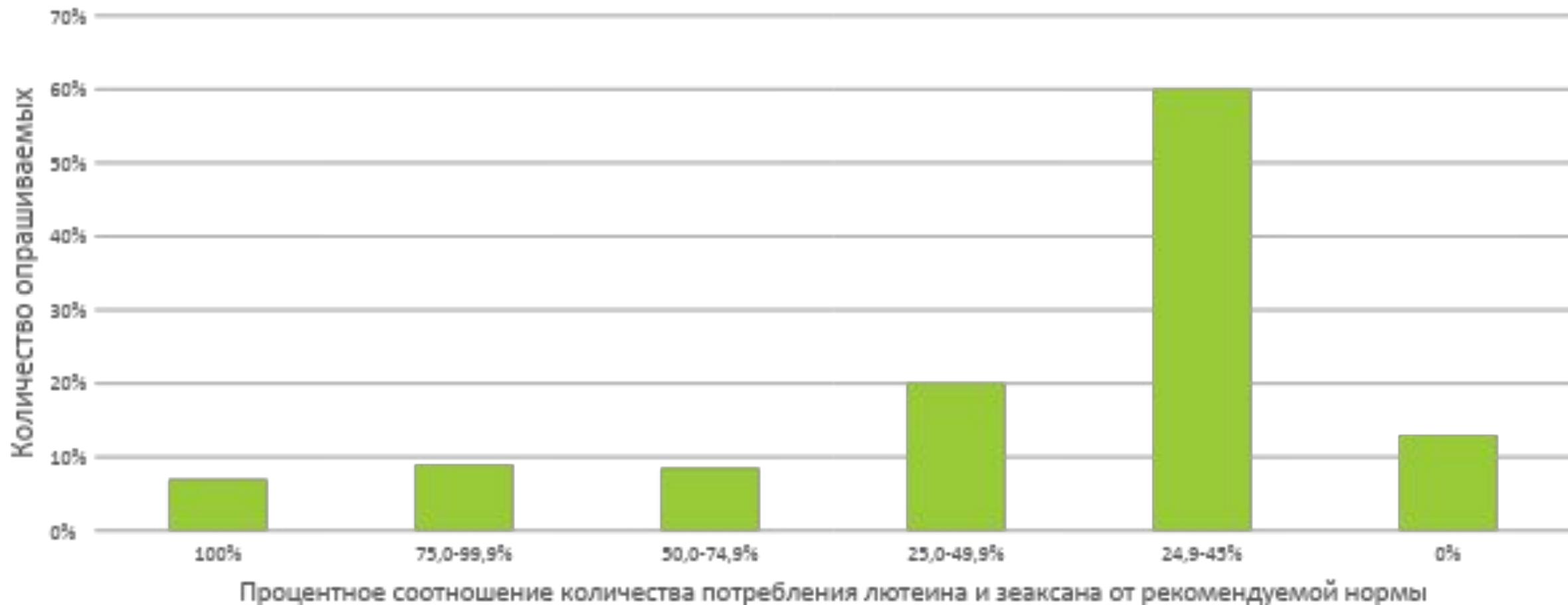
Из списка пищевой продукции с высоким содержанием лютеина и зеаксантина были отобраны и внесены в анкету-опросник продукты, наиболее распространенные на продовольственном рынке Оренбурга: **зеленый горошек, кабачки, брокколи, кукуруза, тыква, петрушка, зеленый лук, листовой салат, яйца, томаты, морковь, апельсиновый сок, киви.**

Анкета предусматривала регистрацию количества их потребления в сутки.

В анкетировании принимали участие 80 студентов в возрасте 19-21 года.

Результаты исследования

Оценка уровня потребления лютеина и зеаксантина у людей молодого
возраста



Вывод

Более чем у половины (60%) студентов поступление невитаминных каротиноидов (лютеина и зеаксантина) с рационом было на низком уровне –24,9% - 45% от рекомендуемого количества, у 13 % - полностью отсутствовали значимые источники в рационе.

В связи с этим возможен риск заболеваний зрительного анализатора

Во избежание этого рекомендуется диета с повышенным содержанием макулярных ксантофиллов.

Спасибо за внимание !

