



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ и NUTRILITE™: на пути к оптимальному здоровью

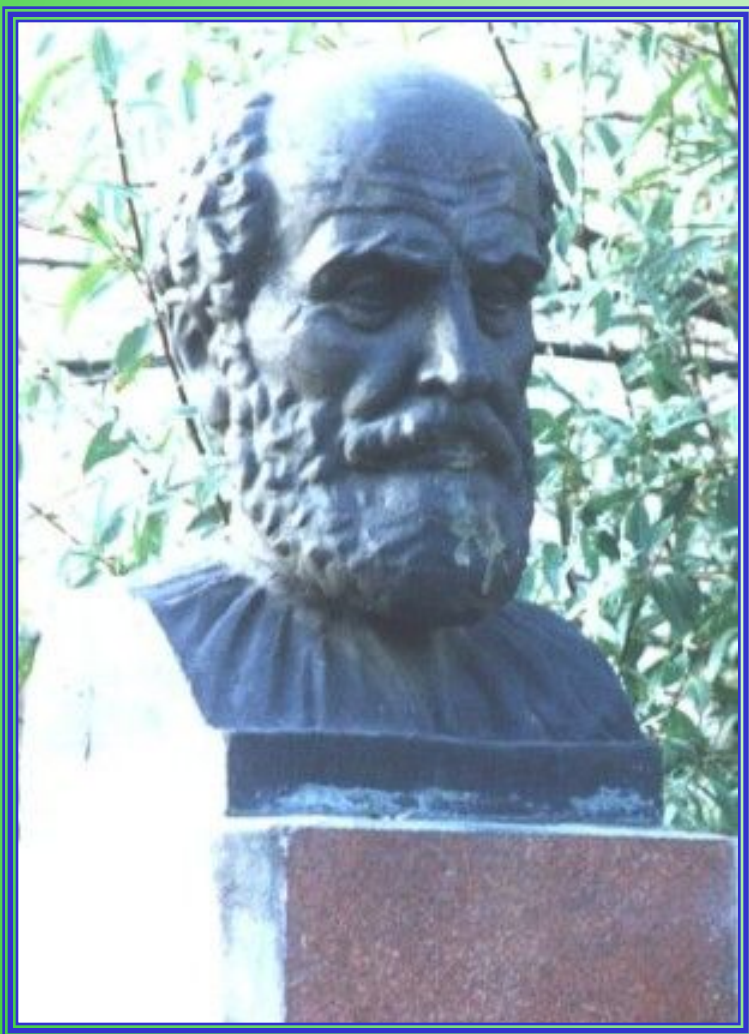
ТУРЧАНИНОВ ДЕНИС ВЛАДИМИРОВИЧ

Д.м.н., профессор, заведующий кафедрой
гигиены, питания человека

Омского государственного медицинского университета,
Федеральный эксперт в научно-технической сфере
Минобрнауки РФ, главный диетолог Министерства
здравоохранения Омской области

Томск - 2017

***БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ,
ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ...***



Гиппократ II Великий

**сын Гераклида, внук
Гиппократа I,
выдающийся врач и
философ, основоположник
научной медицины.**

**Сформулировал основы
профилактического
направления медицины.**

СЕГОДНЯ В ПЛАНЕ МЕРОПРИЯТИЯ :

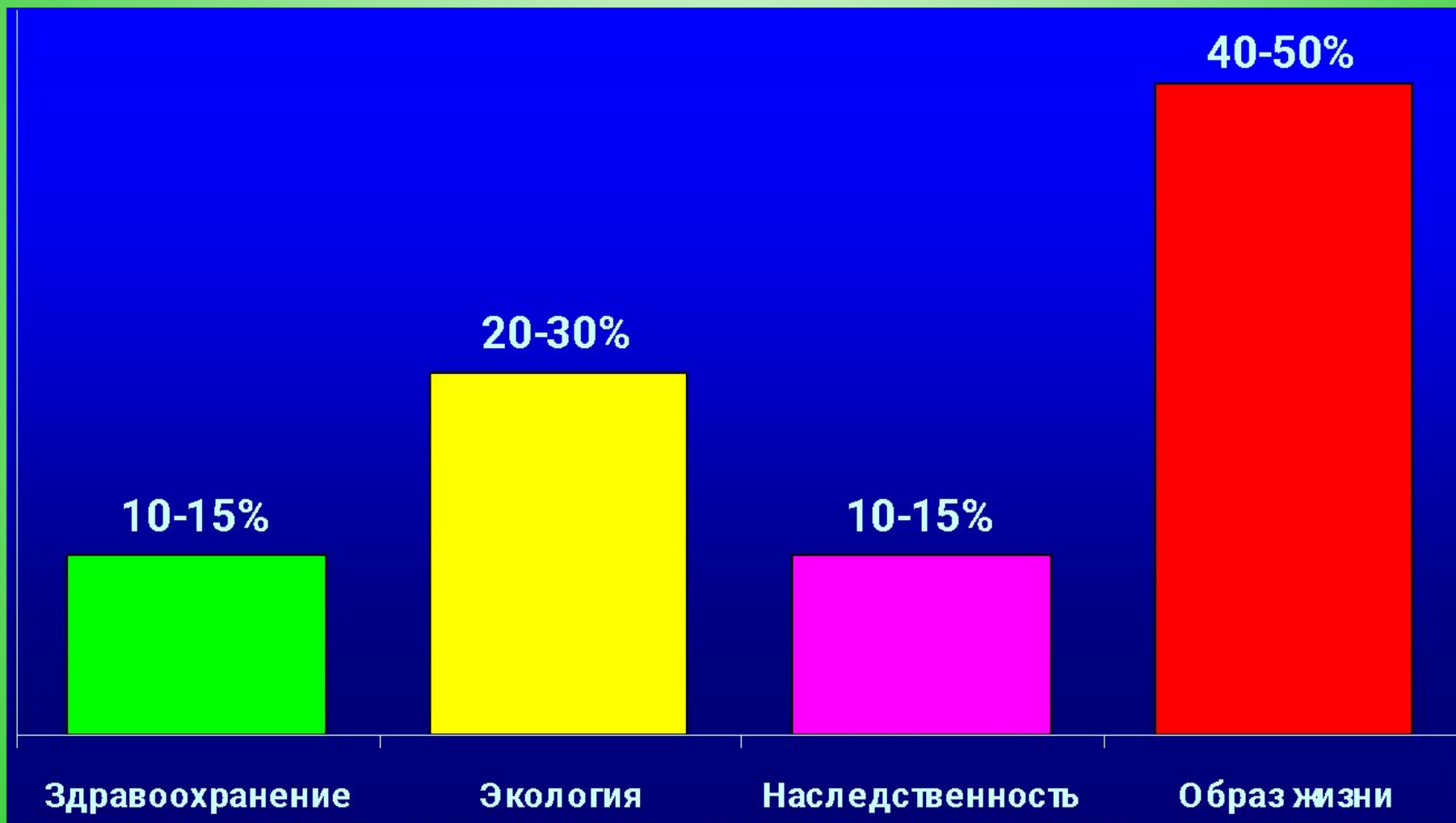
1. *Оптимальное здоровье: тайное становится явным (секреты и механизмы формирования).*
2. Кто виноват или «бичи человечества на пути к долголетию и светлому будущему».
3. Эффективность применения биологически активных добавок (что говорят результаты научных исследований).
4. Что делать ?.. (решаем проблемы!)
5. Как правильно и эффективно использовать БАД (обзор практики и ответы на вопросы).

Пожалуйста, задавайте вопросы ! (в письменной форме)

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- **Здоровье** - состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Из Устава Всемирной организации здравоохранения).
- **Болезнь (патология)** – это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структуры и функций организма под влиянием внешних или внутренних факторов среды.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ (медико-экологические факторы) (Ю.П. Лисицын, 1984; ВОЗ)



ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ В СВЯЗИ С ПИТАНИЕМ

-
- Здоровье.
 - Напряжение адаптации.
 - Формирование гиповитаминозов и микроэлементозов (скрытые формы)
 - Клинические проявления нарушений пищевого статуса (симптомы, ИМТ, ОТ/ОБ и др.)
 - Болезнь (нозологическая форма, диагноз)

ПРЕДБОЛЕЗНЬ

ДОКАЗАННЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ и ДИАБЕТА:

1. **Генетическая (наследственная) предрасположенность.**
2. **Гиподинамия.**
3. **Ожирение.**
4. **Животные жиры, повышенный уровень липидов крови.**
5. **Недостаток овощей и фруктов.**
6. **Недостаток Омега-3 жирных кислот.**
7. **Дефицит витамина Д.**
8. **Курение.**
9. **Хронический стресс, депрессия.**
10. **Гипотиреоз.**
11. **Злоупотребление алкоголем.**
12. **Копченая или подгорелая пища.**
13. **Излишнее потребление соли.**
14. **Сахарный диабет II типа**
15. **Хроническое воспаление.**
16. **Загрязнение окружающей среды.**
17. **Долгое пребывание на солнце.**
18. **Некоторые инфекции.**



Европейская классификация болезней по степени влияния питания на их возникновение :

I. Болезни, в формировании которых питание играет ведущую роль:

- **Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ, в т.ч. сахарный диабет и ожирение;**
- **Болезни крови (анемии);**
- **Болезни системы кровообращения, в т.ч. артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца (инфаркты), инсульты;**
- **Онкологические заболевания.**

II. Болезни, в формировании которых питание имеет значение.

III. Прочие болезни

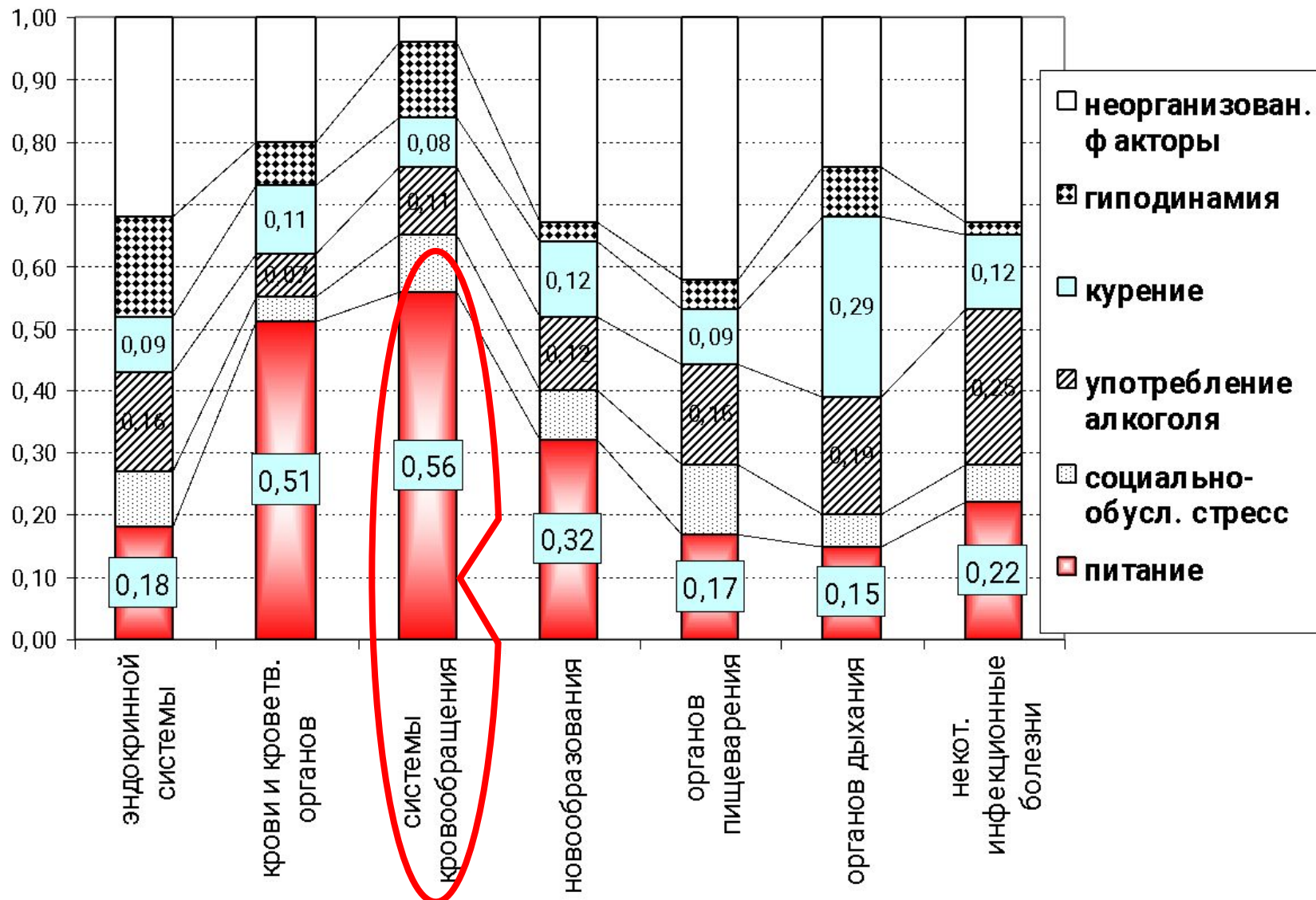
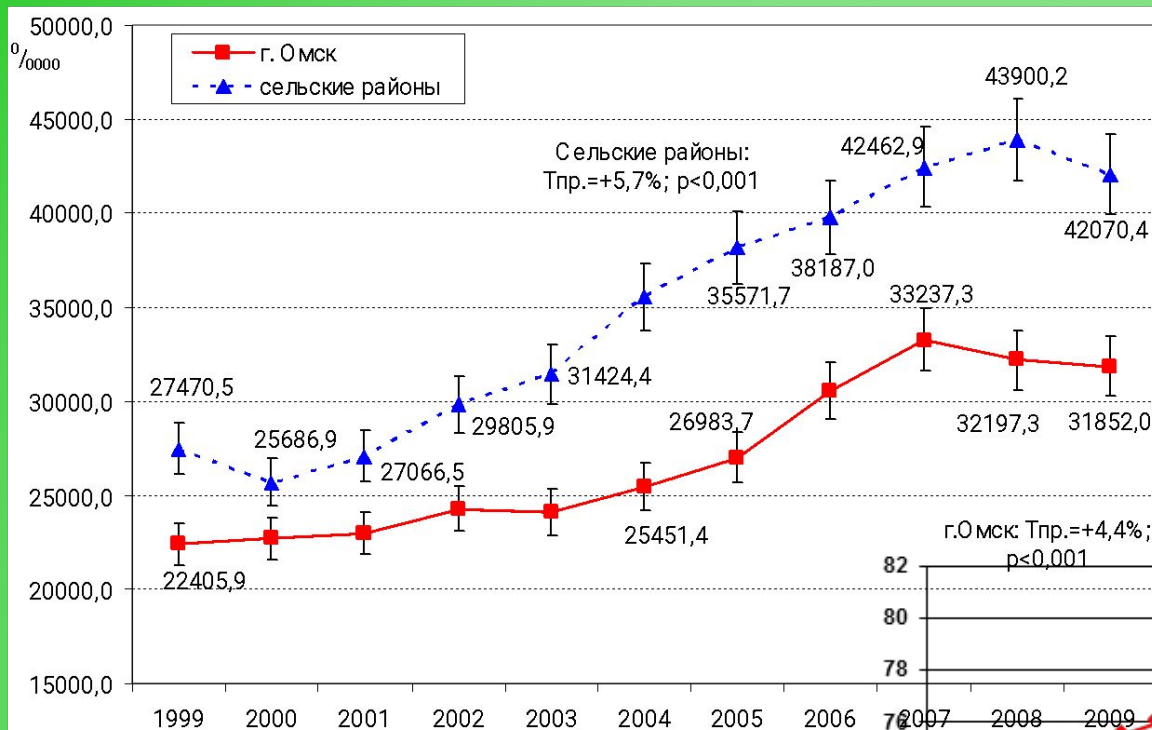


Рис. Показатели силы влияния изучаемых факторов на заболеваемость населения Сибири (η_x^2 ; в долях единицы)



Ожидаемая продолжительность жизни при рождении

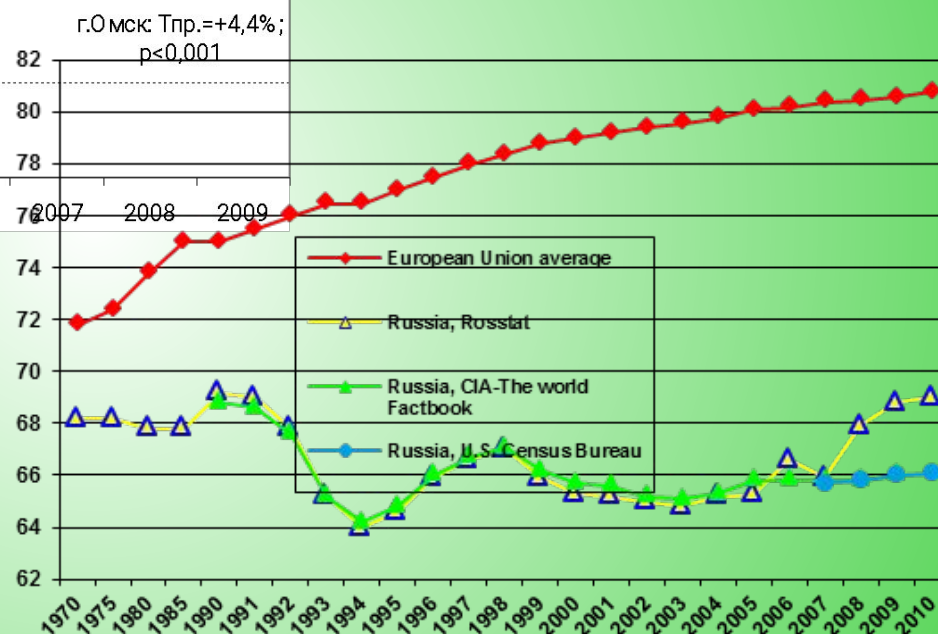
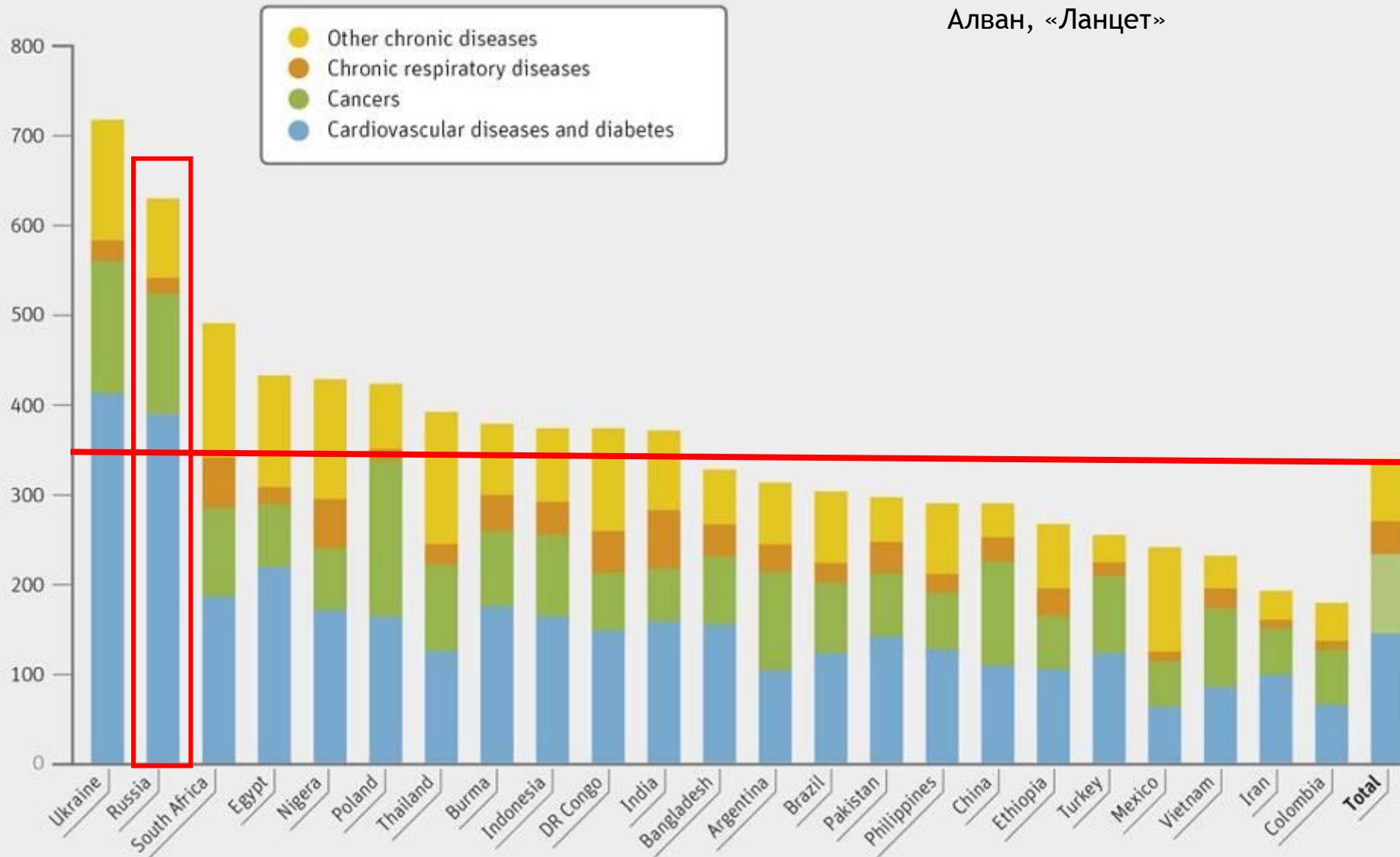


Рис. Показатели заболеваемости населения Омской области болезнями, в формировании которых фактор питания играет ведущую роль (на 100 тыс. чел.; 1999-2009 гг.)

Смертность от неинфекционных заболеваний (на 100 000 взрослых 15-69 лет)

Алван, «Ланцет»



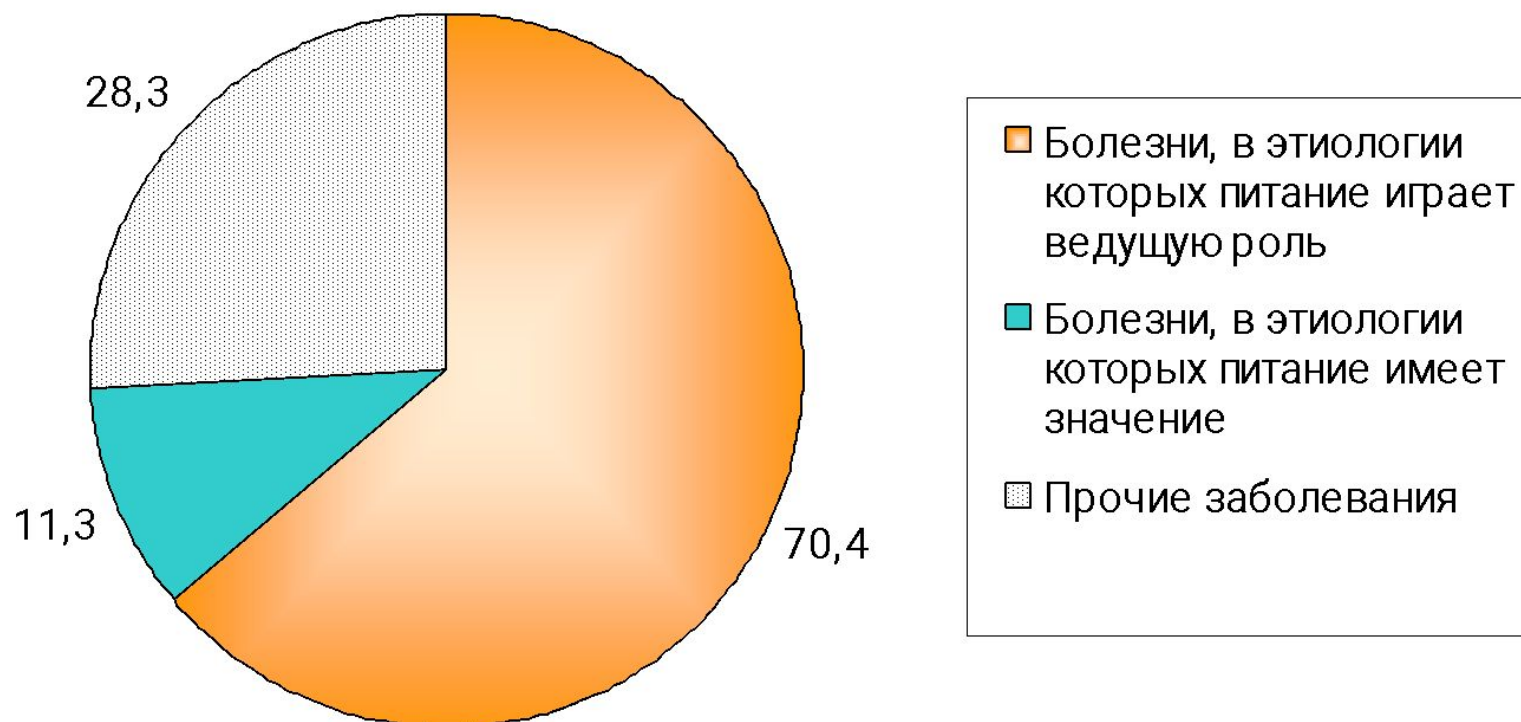
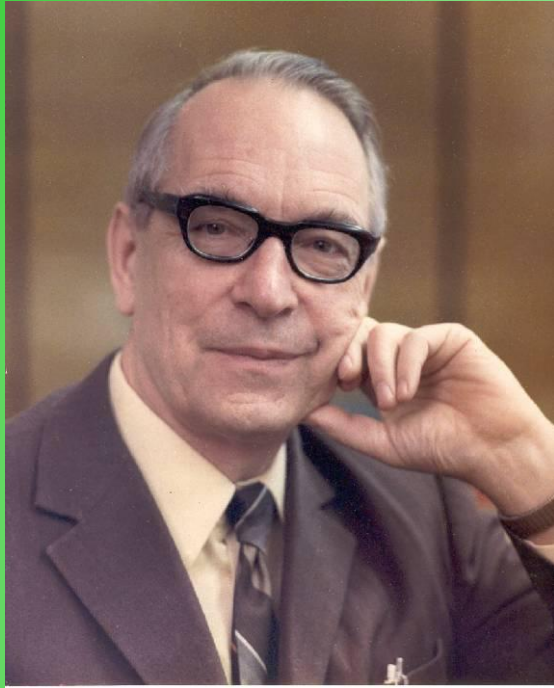


Рис. Удельный вес алиментарно-зависимых заболеваний в общей смертности населения г.Омска (%; 1999-2009 гг.)

Вывод: здоровье и полноценная долгая жизнь в XXI веке – это на 70% - правильное питание.



«Пища - понятие гораздо более емкое, чем это принято представлять. Это комплекс многих сотен тысяч (и, быть может, миллионов) веществ, каждое из которых обладает определенной мерой биологической активности. ... Многие из биологически активных веществ обнаруживаются в продуктах питания в равных, а иногда и более высоких дозах, чем они используются в фармакопее»

«Пищу следует рассматривать не только как источник энергии и пластических веществ, но и как весьма сложный фармакологический комплекс.»

А.А.Покровский «Метаболические аспекты фармакологии и токсикологии пищи»

ЧЕЛОВЕК – СУЩЕСТВО БИОСОЦИАЛЬНОЕ:

Несмотря на внешнее и генетическое сходство человека с приматами (биологическая природа человека), человеку свойственны :

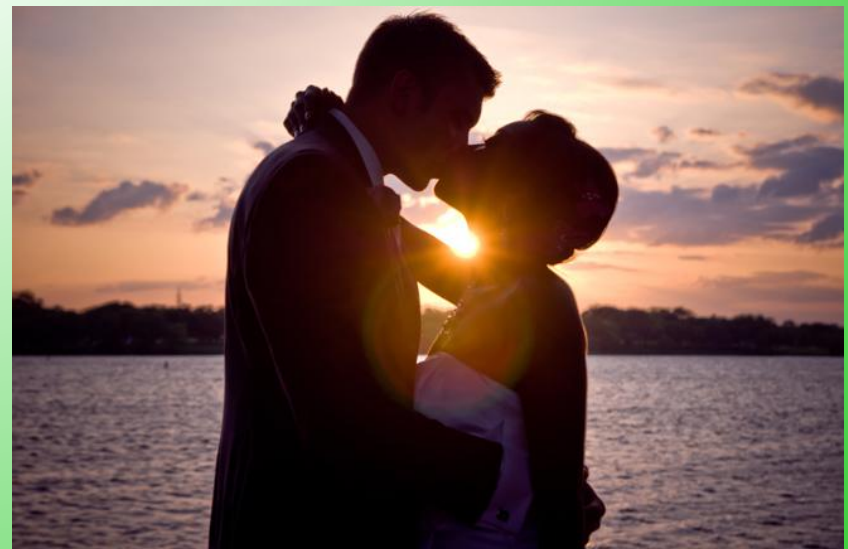
- разум,
- воля к самосовершенствованию,
- духовность,
- высокий уровень абстракции,
- совесть,
- эстетические чувства,

Хотя человек неотделим от своей природы, телесности, но вместе с этим он - обладатель сознания, души.

Социальное и биологическое существуют в человеке в нераздельном единстве.



≠



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВКЛЮЧАЕТ:

Биологический
компонент

+

Социальный (психологический)
компонент

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:

- ~~- полноценным питанием~~
- ~~- профилактикой загрязнения
пищи ксенобиотиками~~

+

- ~~- уровнем жизни~~
- ~~- стилем и образом жизни~~

ИСТИННАЯ ПРИЧИНА СМЕРТНОСТИ В РОССИИ:

Социальный стресс

ИСТИННЫЕ КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:

Продолжительность жизни

+

Качество жизни

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ:

- 1. Бедность**
- 2. Социально-экономические условия жизни в раннем детстве (основы здоровья закладываются именно в раннем детстве)**
- 3. Жилищные условия (микроклимат, перенаселенность, благоустройство, район проживания)**
- 4. Безработица и условия работы**
- 5. Социальный капитал человека (отношения в семье, частота общения с родственниками, друзьями, соседями) и неформальная социальная поддержка (наличие кого-то, кто придет на помощь в кризисной ситуации). Недоверие, одиночество.**

КАК ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ влияют на формирование потерь здоровья ? – ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНЫЙ СТРЕСС !

Социальный стресс (по Б.Т. Величковскому) (стресс, вызванный воздействием социальных факторов) – реакция человеческого организма в ответ на чрезмерное воздействие факторов социальной природы, снижающая сопротивляемость организма и вызывающая развитие характерных патологических изменений.



ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОГО СТРЕССА

1. Касается не любых живых организмов и даже не любого человека, а только дееспособного индивида.
2. Возникающие отрицательные изменения (в уровне смертности и продолжительности жизни), в максимальной степени происходят не в наиболее ранимых детских и пожилых возрастных группах, а у лиц трудоспособного возраста (изменяется фундаментальная биологическая закономерность - различие в устойчивости основных возрастных групп населения).
3. Изменения, возникающие в организме, не ограничиваются чрезмерной нейрогормональной реакцией и вызываемыми ею патологическими процессами, а касаются всех классов болезней.
4. Социальный стресс имеет свою специфическую причину развития – утрату эффективной трудовой мотивации.



Что такое «КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»?



КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, СВЯЗАННОЕ СО ЗДОРОВЬЕМ

"Субъективная оценка человеком влияния его здоровья на жизнедеятельность и благополучие в целом. Это понятие включает в себя социальные, физические, психологические и эмоциональные аспекты."

Шумэйкер и Нафтон, 1995

СЕГОДНЯ В ПЛАНЕ МЕРОПРИЯТИЯ :

1. **Оптимальное здоровье: тайное становится явным (секреты и механизмы формирования).**
2. ***Кто виноват или «бичи человечества на пути к долголетию и светлому будущему».***
3. **Эффективность применения биологически активных добавок (что говорят результаты научных исследований).**
4. **Что делать ?.. (решаем проблемы!)**
5. **Как правильно и эффективно использовать БАД (обзор практики и ответы на вопросы).**

Пожалуйста, задавайте вопросы ! (в письменной форме)

ВРОДЕ ВСЁ - КАК ВСЕГДА... ???

- Раньше люди жили в основном в сельской местности, работали в сельском хозяйстве
- Воздух был чист и зерновые тоже все были «органическими»
- Урожай собирался в момент созревания, употреблялся в пищу и заготавливался натуральными способами. Его не опрыскивали химикатами для сохранности.
- Пища готовилась дома, при этом использовались естественные компоненты.
- Вся пища была органической.
- Мы употребляли цельнозерновой хлеб вместо того «продукта», который большинство из нас ест сегодня;
- Еще в начале 20 века физические нагрузки человека были существенными, значит – потребность в калориях была высокой, значит – объемы потребления преимущественно растительной пищи были большими, а это была гарантия, что будет достаточная обеспеченность и витаминами, минералами.
- **СЕЙЧАС ЭТОЙ ГАРАНТИИ НЕТ !!!**

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗДОРОВОЙ, АКТИВНОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ?

- 90 биологически активных веществ
- 59 минералов
- 16 витаминов
- 12 основных аминокислот и протеин-содержащих белков
- 3 основных жирных кислоты



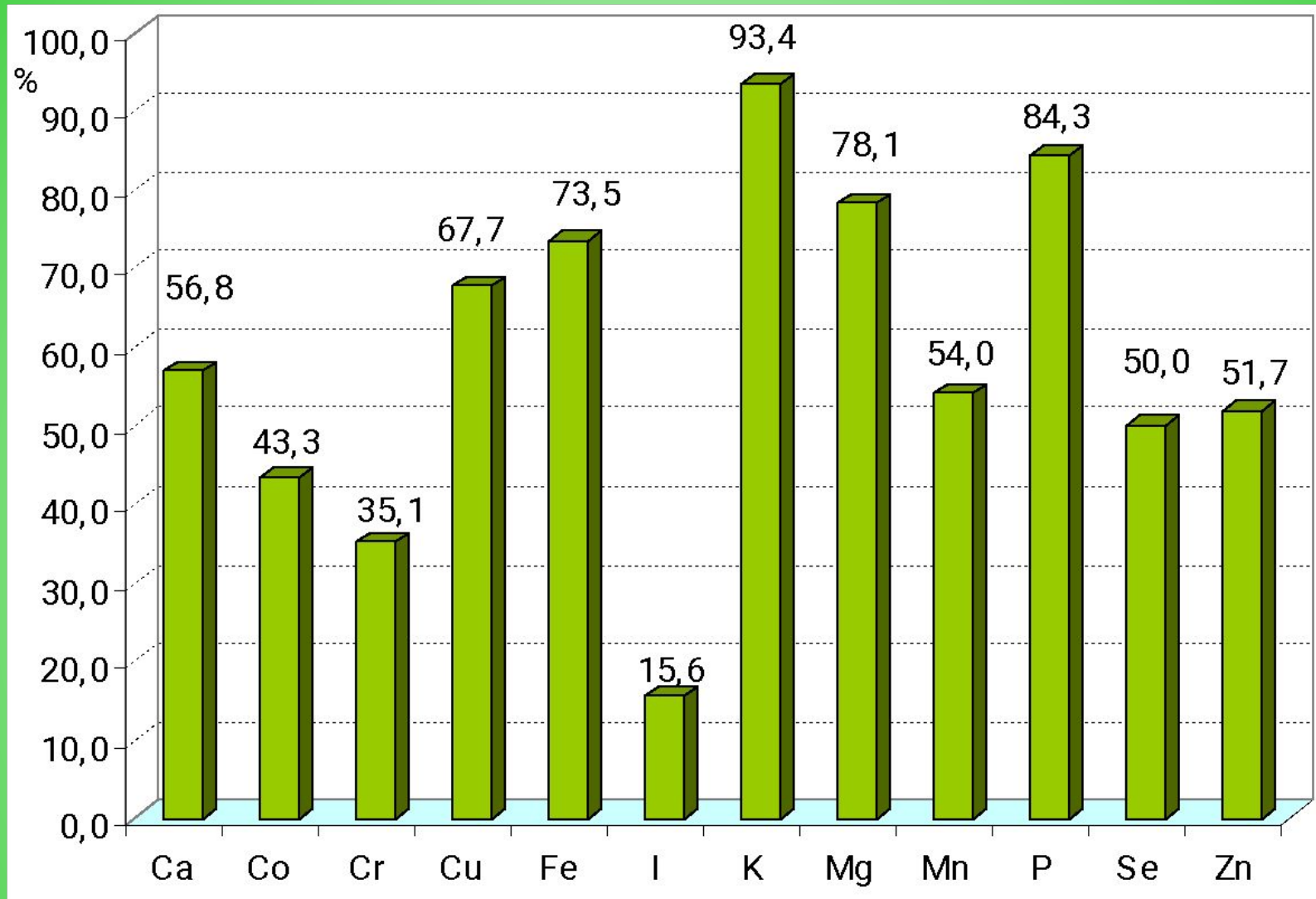
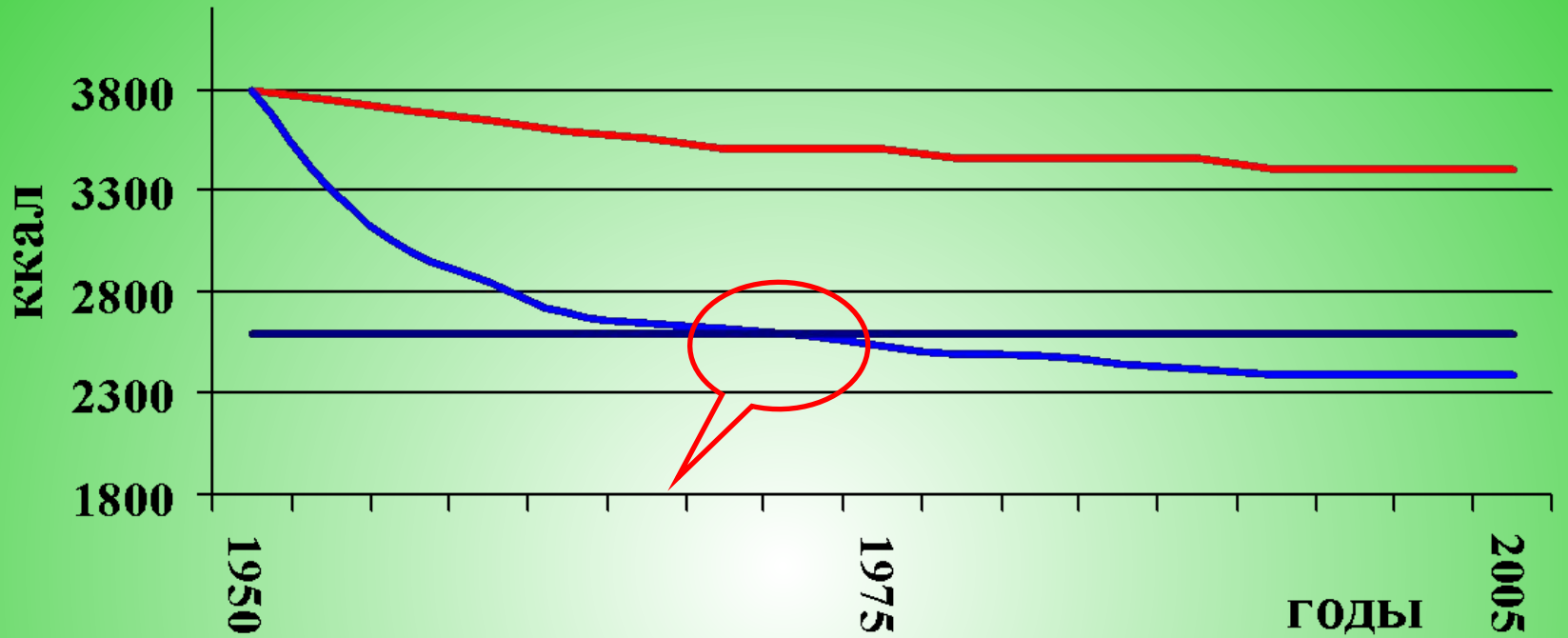


Рис. Среднее содержание минералов в свежих овощах (картофель, капуста, лук репчатый), выращенных в Омской области (% от **должной** величины; 2008-2010 гг.)

Табл. Среднее содержание некоторых витаминов в пищевых продуктах, продающихся в Омской области (2014 г.; данные собственных исследований)

Наименование продукта	Вит В1	Вит В2	Вит В6	Вит РР
Греча	сущ ниже	сущ ниже	сущ выше	сущ выше
Горох	сущ ниже	не сущ	сущ выше	сущ выше
Рис	не сущ	сущ ниже	сущ выше	сущ выше
Хлопья овсяные	сущ ниже	сущ выше	сущ выше	сущ выше
Мука	сущ ниже	сущ выше	сущ выше	сущ выше
Хлеб	сущ ниже	сущ ниже	сущ выше	сущ выше
Молоко питьевое пастеризованное, м.д.ж. 2,5%	сущ ниже	сущ выше	сущ выше	сущ выше
Капуста белокочанная	сущ ниже	сущ ниже	сущ выше	не сущ
Картофель	не сущ	сущ ниже	сущ ниже	не сущ
Лук-репка	сущ выше	сущ выше	сущ выше	сущ выше
морковь	не сущ	сущ ниже	сущ выше	не сущ
Огурец	не сущ	сущ ниже	сущ ниже	сущ выше
Петрушка	сущ ниже	сущ выше	сущ выше	сущ выше
Укроп	сущ ниже	сущ ниже	сущ ниже	не сущ
Яблоко	сущ ниже	сущ ниже	сущ выше	сущ выше
Карась озерный	сущ ниже	не сущ	сущ выше	сущ выше
Печень сырая	сущ выше	не сущ	сущ выше	сущ выше
Печень тушенная	не сущ	сущ ниже	сущ выше	не сущ
Яйцо куриное	не сущ	не сущ	сущ выше	сущ выше

ИЗМЕНЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА



— потребность в микронутриентах
— потребность в энергии
— пищевая плотность рациона




- Рационы из традиционных продуктов больше не могут обеспечить потребность человека в микронутриентах

«БОЛЬШАЯ ДЕСЯТКА» ФАКТОРОВ РИСКА

№ п/п	ФАКТОРЫ РИСКА	ССЗ	Онко	Ожирение	СД	ИТОГО
1	Гиподинамия	+	+	+	+	4
2	Наследственная предрасположенность	+	+	+		3
3	Курение	+	+		+	3
4	Недостаток овощей и фруктов	+	+		+	3
5	Хронический стресс	+	+	+		3
6	Гомоцистеин и хроническое воспаление	+	+		+	3
7	Сахарный диабет	+	+			2
8	Ожирение	+	+			2
9	Употребление транс-изомеров жирных кислот	+			+	2
10	Избыточное употребление животных жиров		+		+	2

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ РОССИЯН В 2000-х ГОДАХ:³⁰

- **1) МАССОВОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГИПОВИТАМИНОЗОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОЗОВ:**
 - снижение содержания витаминов и микроэлементов в продуктах питания,
 - применение новых технологий переработки продовольственного сырья в пищевые продукты
 - широкое внедрение продуктов питания с ГМИ и успехи селекции
 - снижение пищевой и биологической ценности продуктов при их удешевлении (замена более дорогих и полезных компонентов дешевыми и «пустыми»)
 - стремление поддерживать нормальную массу тела и связанные с этим ограничения потребления пищи («диеты»)
- **2) ВОЗРАСТАНИЕ ДОЛИ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ С ОДНОВРЕМЕННЫМ СНИЖЕНИЕМ ПОТРЕБЛЕНИЯ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ,**
- **3) распространение типа питания, богатого поваренной солью, холестерином и легкоусвояемыми углеводами (фаст-фуд),**
- **4) снижение культуры питания, массовое нарушение рационального режима питания.**



**РИСК ОТ
НЕДОСТАТОЧ-
НОСТИ
ЭССЕНЦИАЛЬНЫХ
ПИЩЕВЫХ
ВЕЩЕСТВ**

**РИСК ОТ
ПОСТУПЛЕНИЯ
КОНТАМИНАНТОВ
ВО ВНУТРЕННЮЮ
СРЕДУ
ОРГАНИЗМА С
ПРОДУКТАМИ
ПИТАНИЯ,
ВОЗДУХОМ И
ВОДОЙ**

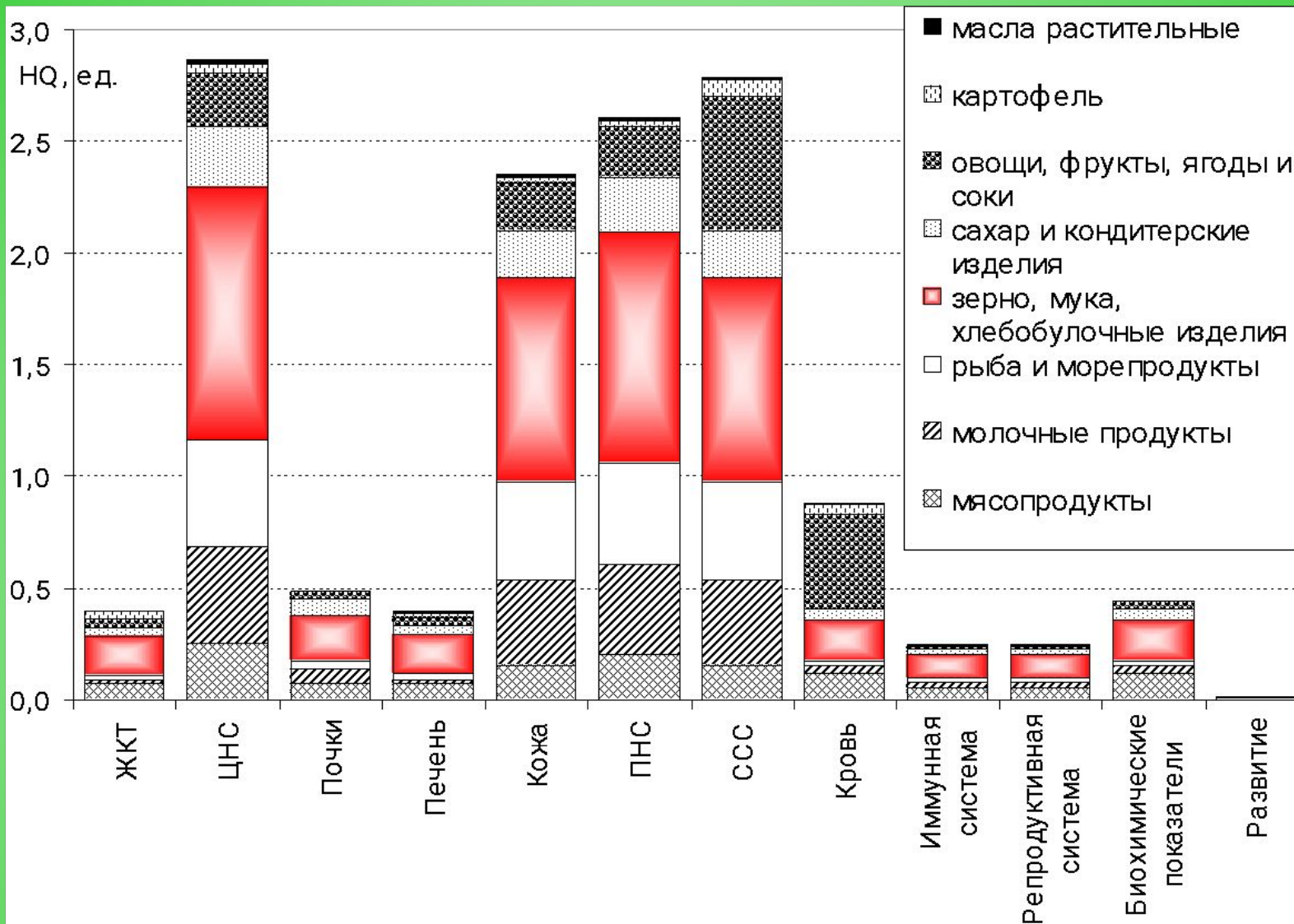


Рис. Коэффициенты опасности (Н_к) для здоровья населения от воздействия контаминантов, поступающих с основными продуктами питания, по направленности на "критические" органы и системы (1996-2005 гг., ед.)

ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ (1)

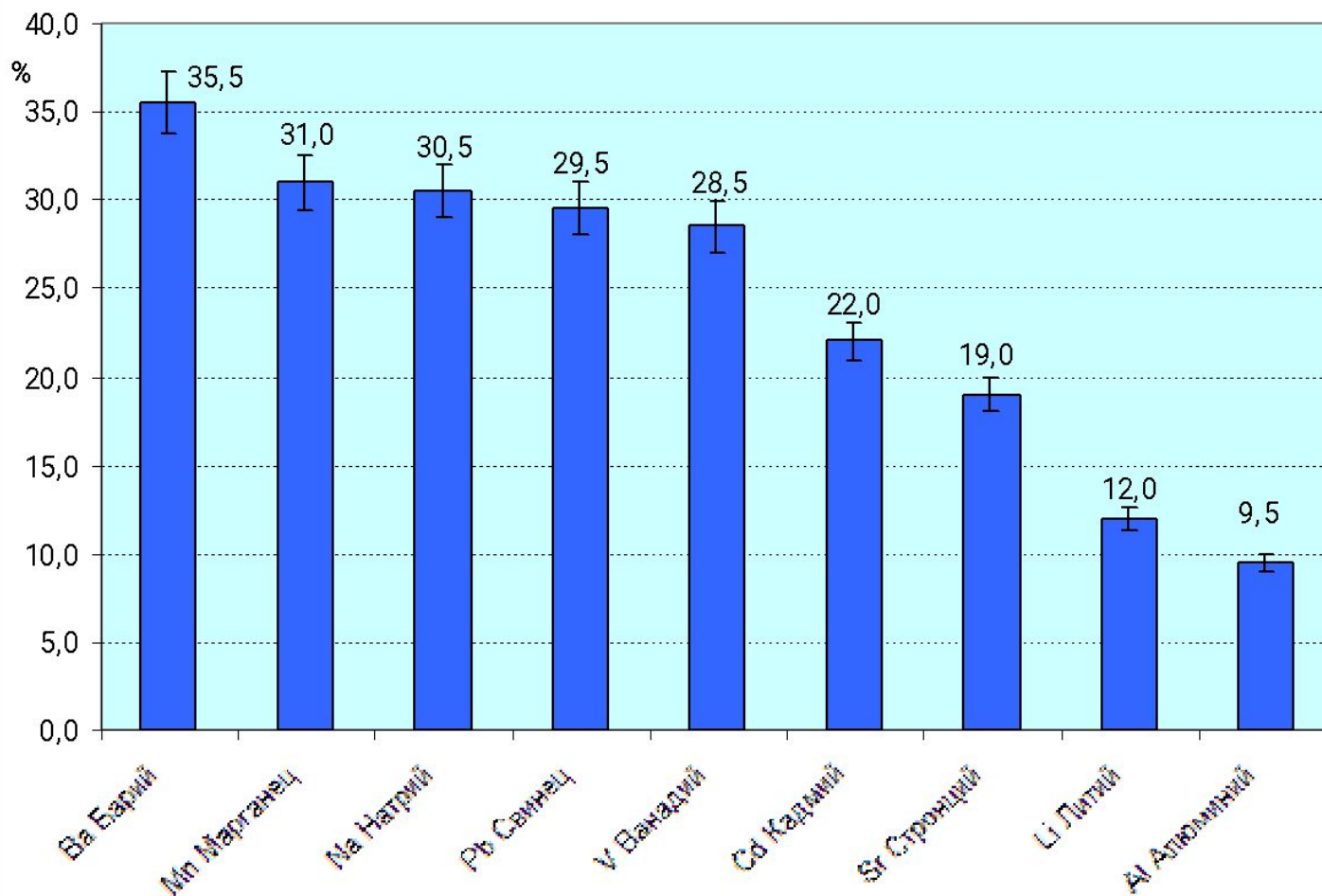
- ... Высокая распространенность болезней костно-мышечной системы, болезней нервной системы, онкологических болезней, врожденных аномалий развития.
- Более 50 лет в Томской области функционирует крупнейшее в мире предприятие по производству оружейного плутония — Сибирский химический комбинат (СХК). Основным источником радиоактивного загрязнения приземной атмосферы Томской области техногенными радионуклидами является вторичное загрязнение радиоактивной пылью, которая поднимается ветром в воздух с загрязненных ранее территорий. Радиоактивное загрязнение почв носит «пятнистый» характер. Повышенное содержание цезия-137 в пробах почвы северо-восточного направления объясняется как штатными, так и аварийными выбросами СХК в прошлые годы.

ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ (2)

- По территории области антропогенная нагрузка на атмосферный воздух распределена неравномерно и наибольшее загрязнение отмечается в местах размещения предприятий нефтегазодобывающей отрасли: в Кургаском, Парабельском, Александровском районах.
- В населенных пунктах области загрязнение воздушной среды обусловлено функционированием промышленных предприятий, жилищно-коммунальных комплексов и автотранспорта.
- Особенно остро проблема загрязнения атмосферы выбросами автотранспорта стоит в областном центре.
- Состояние атмосферного воздуха в Томске в последние годы (с 2011 г.) ухудшилось, индекс загрязнения атмосферы повысился на 2 ед. и составил 10,2, что связано с перераспределением транспортных потоков. Основной «вклад» в загрязнение города вносят следующие вещества: бенз(а)пирен, формальдегид, хлорид водорода, фенол, аммиак. Первые два наименования — продукты неполного сгорания топлива автотранспортных средств

ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ (3)

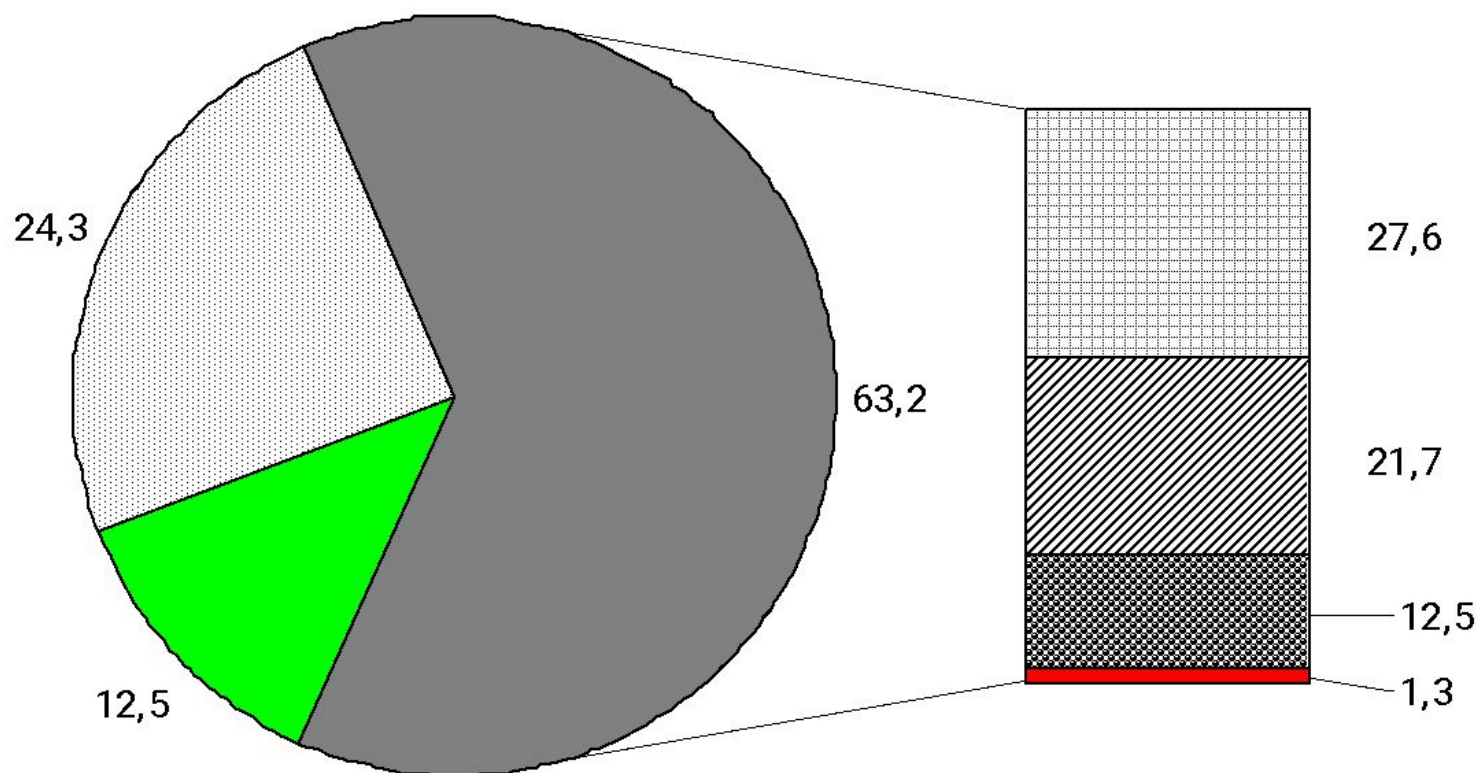
- Волосы детей в наиболее населенном Томском районе характеризуются широким спектром элементов, содержание которых выше среднеобластных показателей: Th, Sb, Br, Eu, Yb, Sc, Cr, Fe, Br, Sb, Au. Столь широкий спектр элементов обусловлен сложной природно-техногенной обстановкой территории района.
- Повышенная нагрузка токсикантами касается большинства из обследованных групп населения области, однако только у мужчин она сопровождается повышенным риском дефицитов антагонистов (Zn, Cu, Fe, Co) металлов-токсикантов и ряда других жизненно важных элементов (P, I).
- Население Томской области подвержено повышенному риску металлотоксикозов, причем группой с наиболее выраженным дисбалансом химических элементов являются мужчины трудоспособного возраста. В этой группе населения кроме общих для всех мероприятий по снижению нагрузки токсикантами необходимо проводить пицценурицевтическую коррекцию выявленных дефицитов минеральных веществ.



Превышение нормальных концентраций в организме взрослых жителей Омской области следующих токсичных и потенциально токсичных элементов чаще встречалось в комбинированном виде

Рис. Распространенность повышенных концентраций токсичных минеральных элементов у населения Омской области (на 100 обследованных; ДИ=95%; 2006-2009 гг.)





- | | |
|--|---|
|  оптимальный статус |  моногиповитаминоз |
|  гиповитаминоз по 2 витаминам |  гиповитаминоз по 3 витаминам |
|  гиповитаминоз по 4 витаминам |  гиповитаминоз по 5 витаминам |

Рис. Структура населения по наличию и сочетанию недостатка витаминов в организме (в %; г.Омск, 2015-2016 гг., данные собственных исследований)

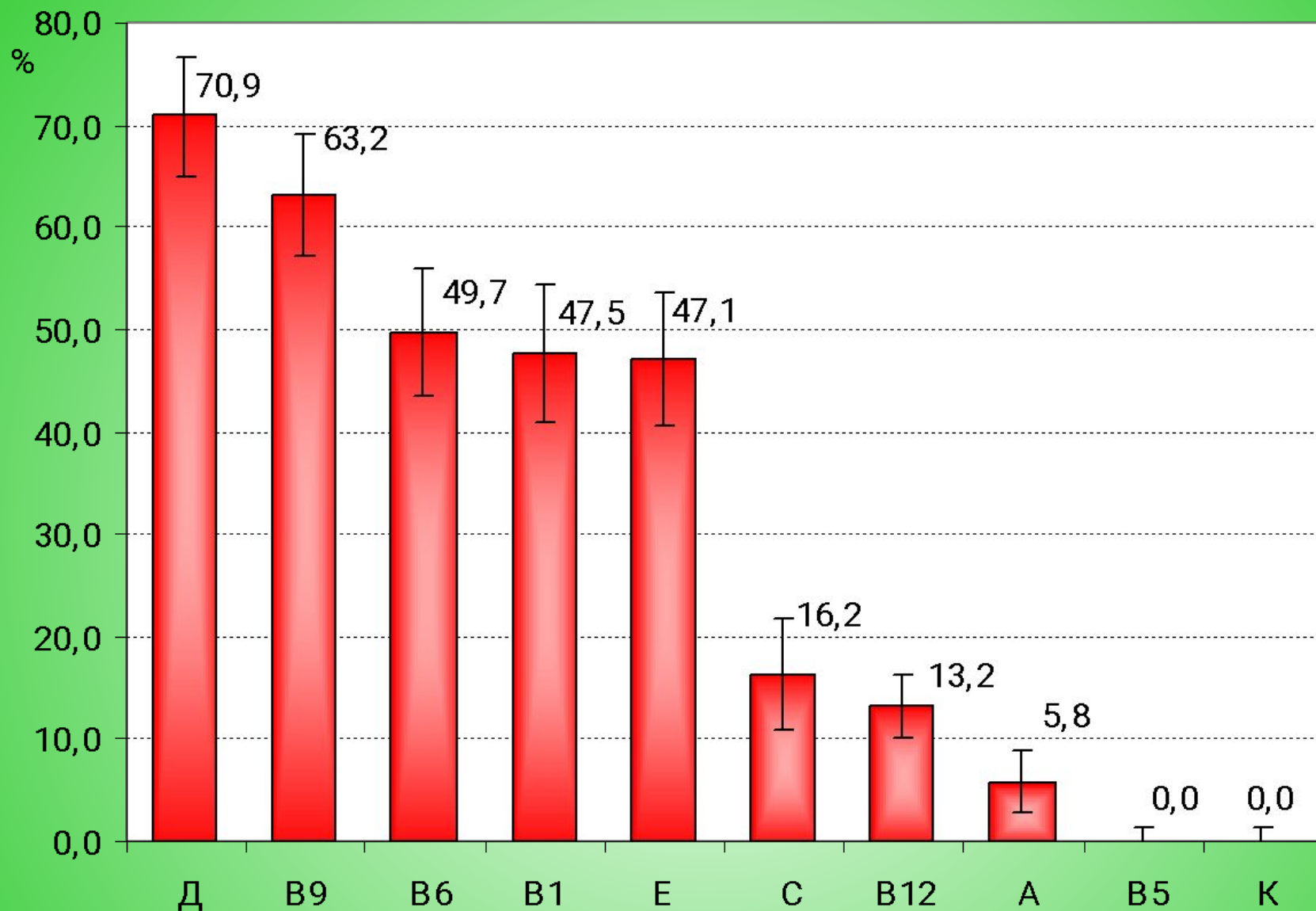


Рис. Удельный вес лиц с недостаточной обеспеченностью витаминами (на 100 обследованных; 2015-2016 г., г.Омск, данные собственных исследований)

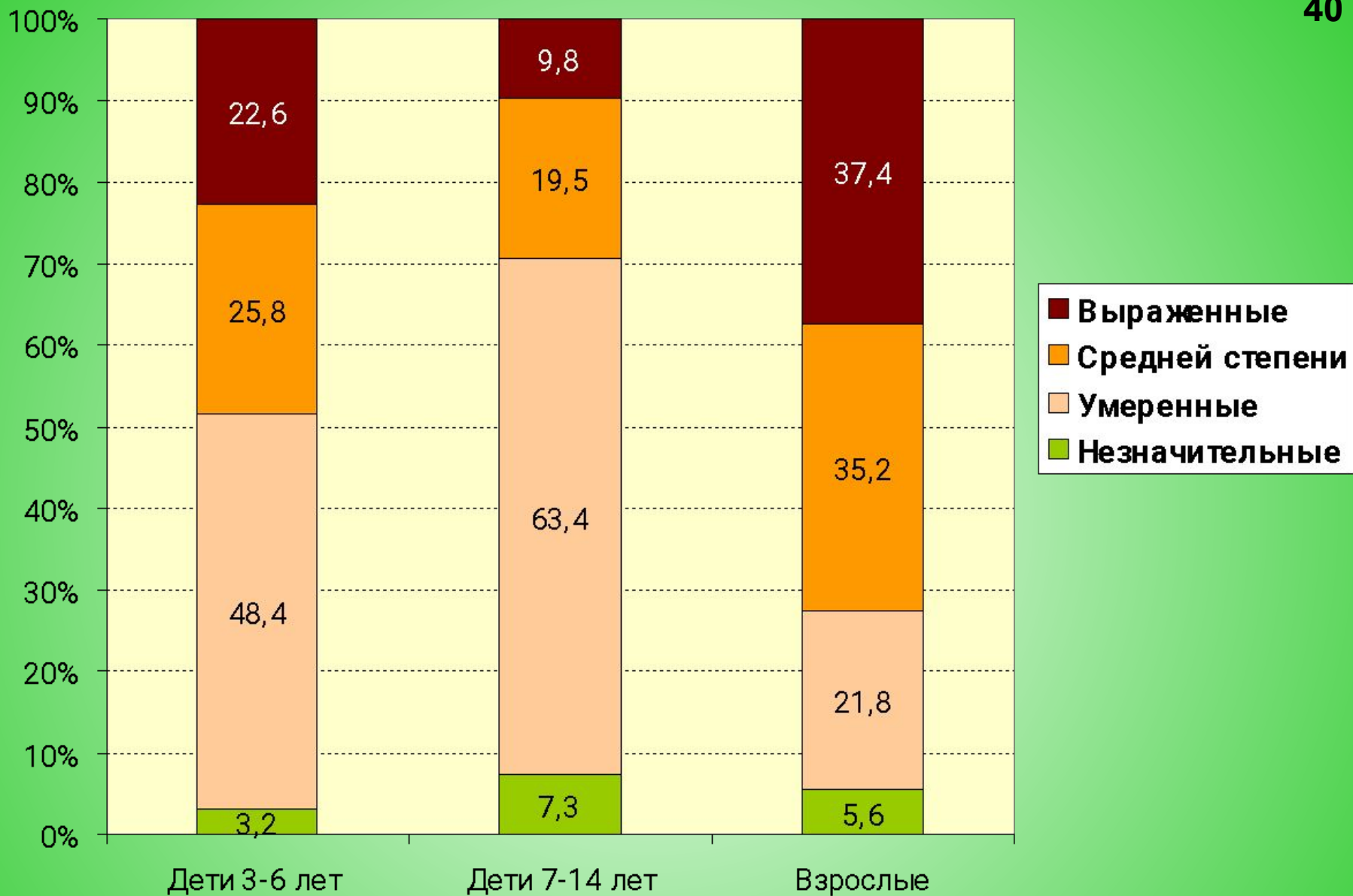


Рис. Структура нарушений минерального обмена у населения Омской области (в %)

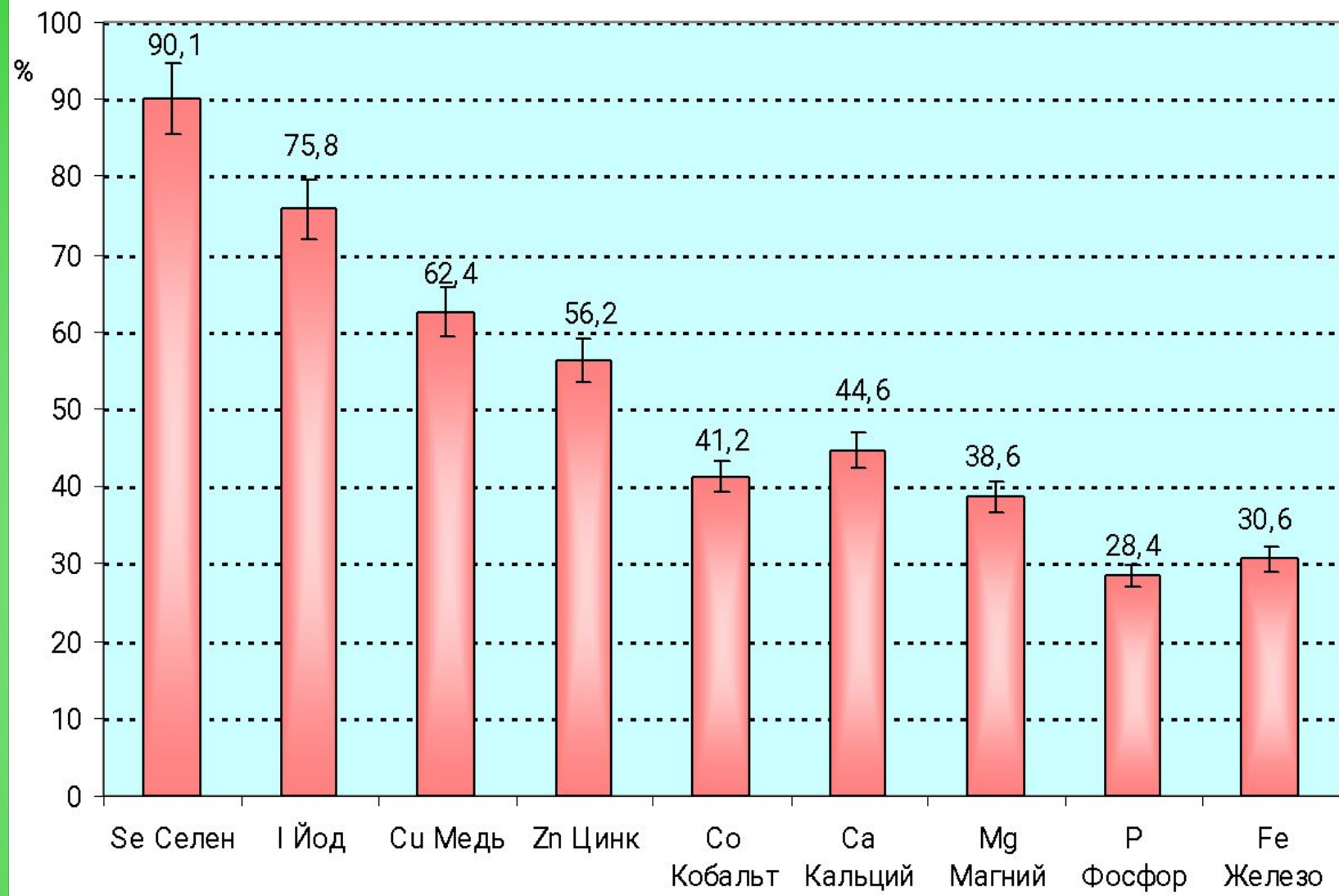


Рис. Распространенность дефицита эссенциальных биоэлементов среди взрослого населения г.Омска (на 100 обследованных; ДИ=95%; n=218; 2006-2009 гг.)

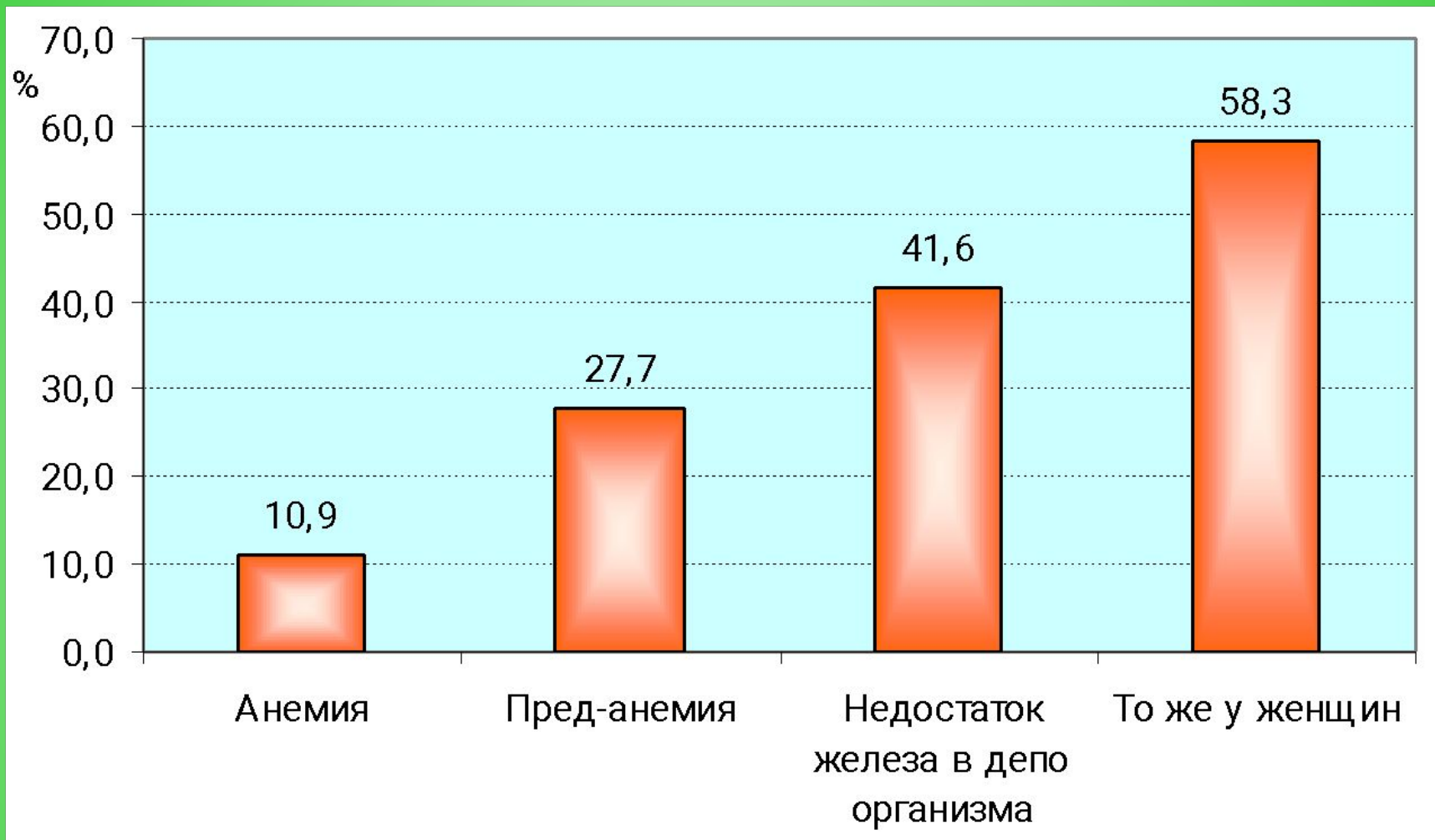


Рис. Распространенность железодефицитных состояний у населения г.Омска (данные – май 2013 г., Д.В. Турчанинов, О.Н. Глаголева)

ДОКАЗАННЫЕ ЭФФЕКТЫ ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

Рекомендуемое соотношение ω -6 / ω -3 в рационе здорового человека - 10:1, для лечебного питания - от 3 : 1 до 5 : 1.

В эпидемиологических исследованиях доказаны следующие эффекты:

Заболевания	Эффекты омега-3 ЖК	Эффекты омега-6 ЖК при дефиците омега-3
Атеросклероз, инфаркты, инсульт	Защищают	Провоцируют
Некоторые формы гипертонической болезни	Ослабляют	Усиливают
Хронические воспаления суставов и внутр.органов	Препятствуют	Способствуют
Аллергии	Противостоят	Стимулируют
Старение кожи, аллергические дерматиты, акне	Тормозят	Ускоряют
Диатез у детей, атопический дерматит, астма	Защищают	Провоцируют
Остеопороз	Противостоят	Стимулируют
Поздний токсикоз беременности и преждевременные роды	Препятствуют	Способствуют
Недоразвитие плода, интеллектуальное отставание	Защищают	Не влияют
Гиперактивность и связанная с ней низкая обучаемость у детей	Исправляют, приводя к норме	Не влияют
Депрессии	Защищают	Не влияют

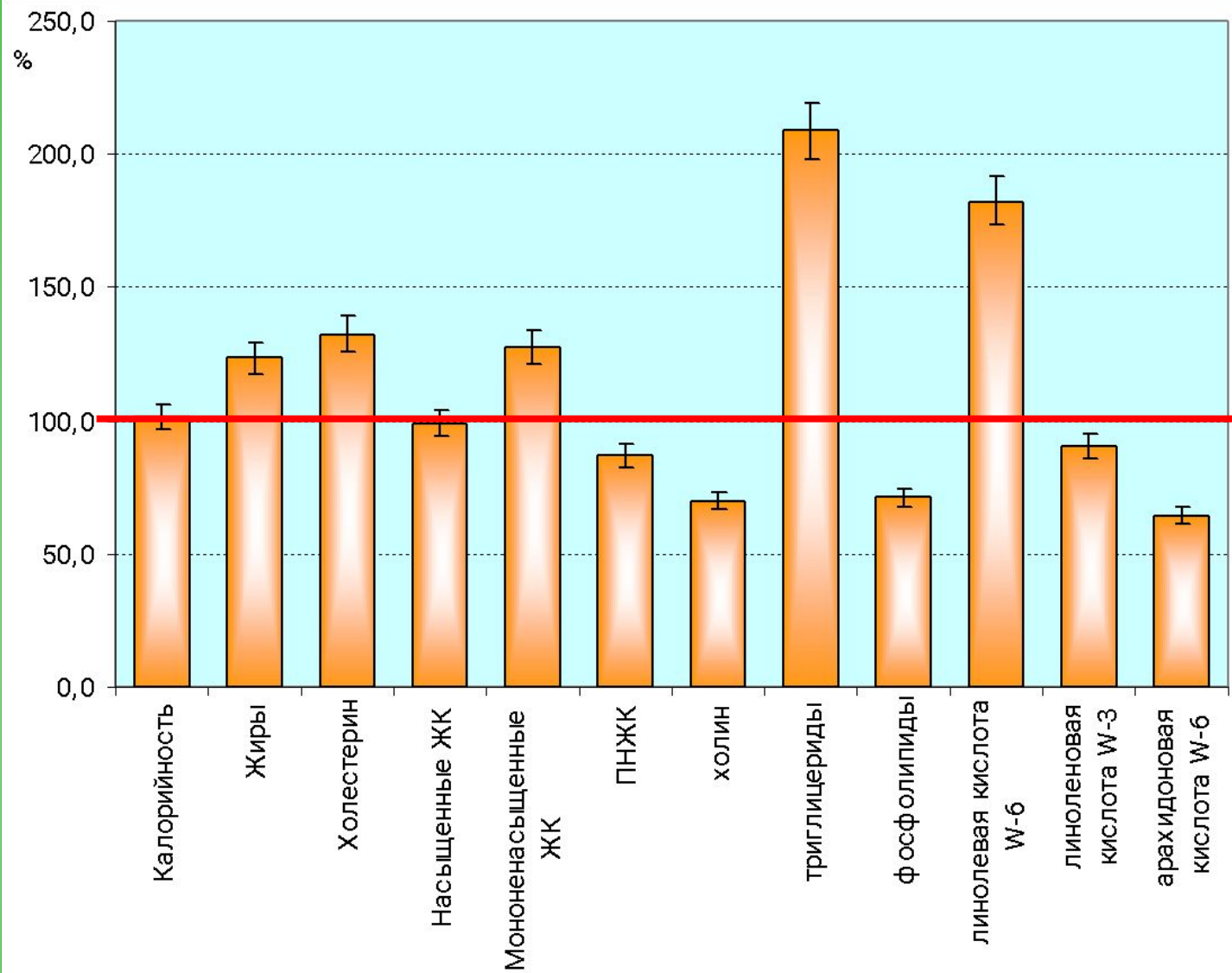


РИС. ПОТРЕБЛЕНИЕ ЛИПИДНЫХ НУТРИЕНТОВ МОЛОДЕЖЬЮ Г. ОМСКА (% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ; 2012-2013 ГГ.; 100%-АЯ ОТМЕТКА СООТВЕТСТВУЕТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ

СООТНОШЕНИЕ ω -6 / ω -3 :

- Физиологическая потребность в ПНЖК – для взрослых 6-10 % от калорийности суточного рациона (для детей – до 14%), фактически установленная у молодежи – **8,3** (6,4-10,6)%.
- Фактически, потребление ω -6 ПНЖК 14,8 г (10,8-19,7), т.е. несколько избыточно, а ω -3 жирных кислот – 0,72 (0,5-1,04 г.), - напротив – на уровне нижней границы рекомендаций.
- Показатель удельного веса калорий, поступающих за счет ПНЖК для ω -6, и особенно для ω -3 занижен (например, за счет ω -3 ЖК должно поступать 1-2% суточной калорийности, а поступает 0,27 (0,22-0,34%).
- Такая ситуация привела к тому, что важнейшее соотношение ω -6 к ω -3 составило **19,2 к 1**, что в 4 (!) раза превышает норму.
- Соотношение ω -6 к ω -3 составило у мужчин **16/1**, у девушек **21/1** ($p < 0,001$)

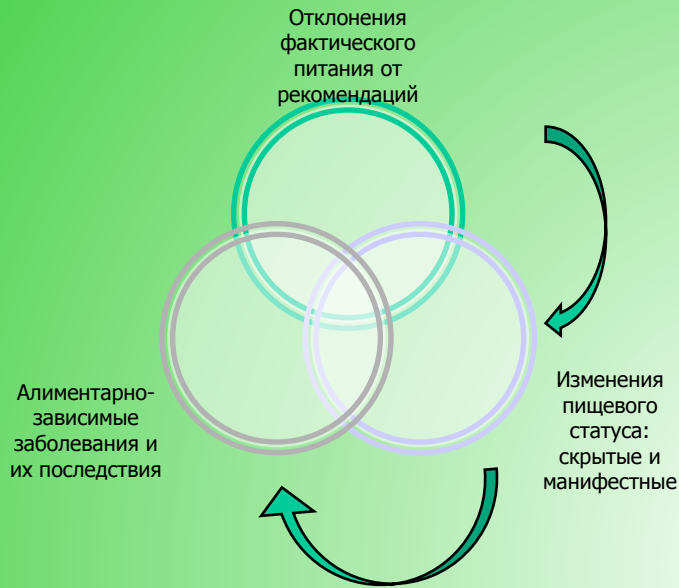
ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Атерогенная дислипидемия
- Артериальная гипертензия
- Гипергликемия
- Протромботическое состояние
- Провоспалительное состояние

- **Сердечно-сосудистые заболевания**
- **Онкологические заболевания**
- **Сахарный диабет II типа**

ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ СМЕРТНОСТЬ!!!

РЕКОМЕНДАЦИИ



1. Снизить общее потребление жиров примерно на 10%, уменьшив количество продуктов животного происхождения со «скрытым жиром» (сосиски, колбасы, «фастфуд», жирные сорта свинины, баранины, говядины)
2. Увеличить потребление ω -3 ЖК (растительные масла: льняное, оливковое, соевое, канола; жирная морская рыба).
3. Как юношам, так и (в большей степени) девушкам рекомендован курсовой прием биодобавок ω -3 ЖК («рыбий жир»)
4. Молодежи рекомендуется повышать физическую активность (цель – 10 000 шагов в день – 8 км.)

Люди, которые считают, что у них нет времени на физические упражнения, рано или поздно будут вынуждены находить время для болезни.

Эдвард Стэнли, граф Дерби, 1873

БИОЛОГИЧЕСКИЕ РОЛИ КАЛЬЦИТРИОЛА

КАЛЬЦИТРИОЛ — активная форма витамина D

- Иммунитет
- Апоптоз
- Клеточная пролиферация
- Дифференцировка клеток

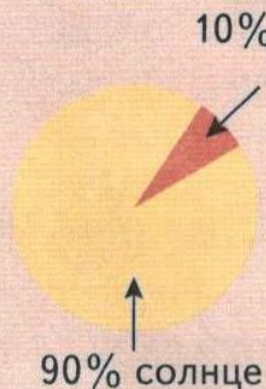


Абсорбция кальция

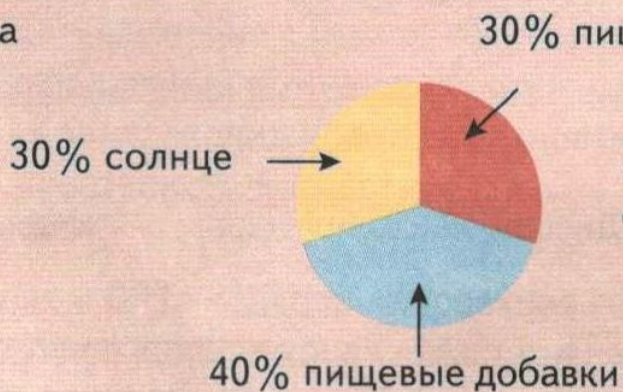
Кальциево-фосфорный обмен

ВИТАМИН D: ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

ПОСТУПЛЕНИЕ ВИТАМИНА D В ОРГАНИЗМ



😊 ОПТИМАЛЬНОЕ



😐 ВОЗМОЖНОЕ



😞 РЕАЛЬНОЕ

ВИТАМИН D: ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ-3



СЕГОДНЯ В ПЛАНЕ МЕРОПРИЯТИЯ :

1. **Оптимальное здоровье: тайное становится явным (секреты и механизмы формирования).**
2. **Кто виноват или «бичи человечества на пути к долголетию и светлому будущему».**
3. ***Эффективность применения биологически активных добавок (что говорят результаты научных исследований).***
4. **Что делать ?.. (решаем проблемы!)**
5. **Как правильно и эффективно использовать БАД (обзор практики и ответы на вопросы).**

Пожалуйста, задавайте вопросы ! (в письменной форме)



ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ И КЛИНИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА



- профилактическая медицина; • гигиена окружающей, производственной, образовательной, жилой среды; • проблемы санитарно-эпидемиологической безопасности населения;
- общественное здоровье и здравоохранение; • охрана материнства и детства; • клинические и экспериментальные исследования; • новые технологии, методы диагностики, лечения и профилактики в здравоохранении; • эпидемиология, диагностика, клиника и профилактика инфекционных и паразитарных болезней; • социально значимые болезни и состояния;
- восстановительная медицина; • медицинская психология; • история медицины.

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
«Профилактическая и
клиническая медицина»
(Санкт-Петербург),
№3 за 2012 год, с.100-104

Статья «ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ПРИМЕНЕНИЯ
БАД - НУТРИЦЕВТИКА
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
ОБЕСПЕЧЕННОСТИ
ОРГАНИЗМА
МИНЕРАЛЬНЫМИ
ВЕЩЕСТВАМИ»
(Турчанинов Д.В. с соавт.)



[О журнале](#)

[Номера журнала](#)

[Поиск](#)

[Правила для авторов](#)

[Оплата](#)

[Колонка
редактора](#)

[Издания РАЕ](#)

[Главная](#) / [Номера журналов](#) / № 1 за 2013 год

№ 1 за 2013 год

Медицинские науки

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «Современные проблемы науки и образования», №1 за 2013 год,

Статья ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «**NUTRILITE DOUBLE X**»
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ОРГАНИЗМА
МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ (Турчанинов Д.В. с соавт.)

адрес <http://www.science-education.ru/107-8448>

ДИЗАЙН ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. «Основная» группа – **124** человека, до исследования не принимали в течение минимум 6 месяцев никаких витаминно-минеральных добавок. Как правило, вообще не принимали Nutrilite в течение жизни.
2. «Контрольная» группа – **82** человека, до исследования - не принимали ВМК - БАД в течение последних 2-3 месяцев (n=26) или в течение последних месяцев принимали Nutrilite, но прекратили прием любых добавок минимум за 4 недели до начала исследования (n=56).
3. **Вмешательство: 60-дневный курс ежедневного приема суточной дозы добавки Nutrilite Double X (в основной группе).**
4. Контрольная группа не принимала никаких ВМК.
5. Метод оценки эффективности вмешательства: исследование концентраций 25 химических элементов в волосах лиц, включенных как в основную, так и в контрольную группу в 2-х точках: перед началом вмешательства и спустя 1-7 дней после его окончания.
6. Сравнения «до – после» в каждой группе и «опыт- контроль» в каждой точке исследования. Омск, Челябинск, Пермь

Информация о составе

Таблетки, содержащие витамины

Биологически активные вещества	2 табл. содержат	% РСП*
Витамин С	90 мг	129
Пантотеновая кислота	5 мг	100
Фолиевая кислота	200 мкг	100
Витамин Е	8 мг ТЭ	80
Витамин В6	1,5 мг	75
Витамин В2	1,2 мг	67
Витамин В1	1 мг	67
Никотинамид	13 мг	65
Биотин	30 мкг	60
Витамин D	2,5 мкг	50
Витамин А	0,4 мг	40
Витамин В12	1 мкг	33
Бета-каротин	1,5 мг	30
Витамин К	27,5 мкг	23
Кальций	122 мг	12

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСП)

Таблетки, содержащие минералы

Биологически активные вещества	1 табл. содержат	% РСП*
Хром	12,5 мкг	25
Марганец	0,5 мг	25
Цинк	3 мг	20
Железо	2,5 мг	17 (для женщин) 25 (для мужчин)
Селен	12,5 мкг	18
Йод	18,75 мкг	13
Магний	27,5 мг	7
Кальций	51 мг	5

* % от Рекомендуемого уровня суточного потребления (РСП)

Таблетки, содержащие фитонутриенты

Биологически активные вещества	1 табл. содержат	% РСП*
Медь	0,375 мг	38
Кверцетин	8,75 мг	29
Витамин Е (токоферолы сои)	1 мг	10
Магний	27,5 мг	7
Кальций	62,5 мг	6

• Содержит 9 минералов:

- - кальций (23% от РСП);
- - хром (25%);
- - марганец (25%);
- - цинк (20%);
- - железо (17-25%);
- - селен (18%);
- - йод (13%);
- - магний (14%);
- - медь (38%).



Научные и практические результаты первого в России экспериментального исследования эффективности Nutrilite (1)

- Получен надежный и достоверный эффект по всем минералам (кальций, хром, марганец, цинк, железо, селен, магний, медь), кроме йода (его мало для наших высоких потребностей)
- Жалоб на побочные и аллергические реакции не отмечено (хорошая переносимость)
- Прием Nutrilite улучшает самочувствие, повышает работоспособность, снижается количество жалоб на здоровье (в начале исследования всего лишь **30%** участников основной группы отметили хорошее самочувствие, высокую работоспособность, отсутствие жалоб. После курса Nutrilite число таких людей **выросло до 41%**, а в контроле наоборот **упало с 48% до 33%**, т.к. участники из контрольной группы не могли кушать любые витаминно-минеральные добавки по условиям участия в эксперименте).

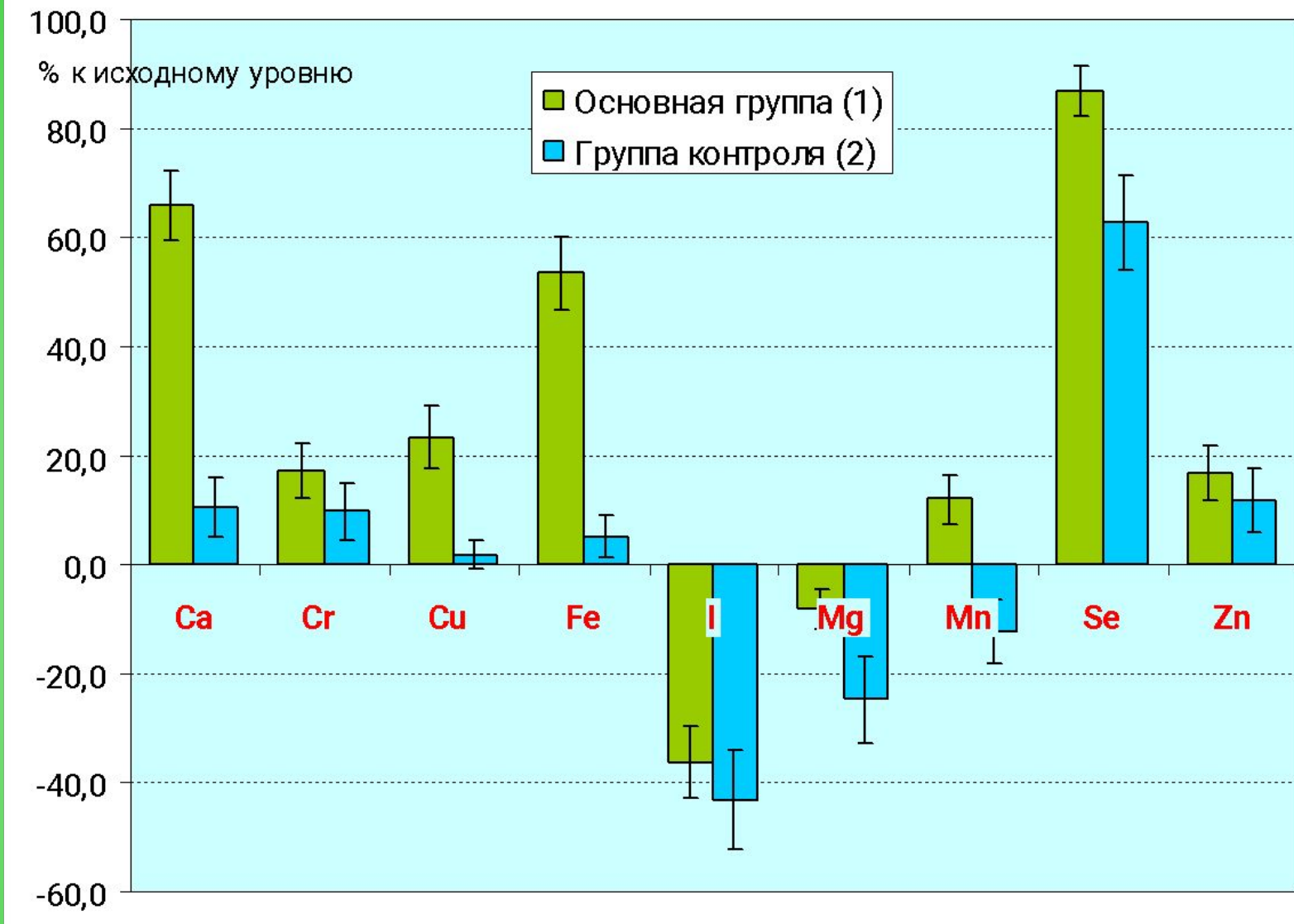


Рис. Динамика изменения концентраций эссенциальных элементов в основной и контрольной группах после применения Nutrilite Double X (в % к исходному уровню)

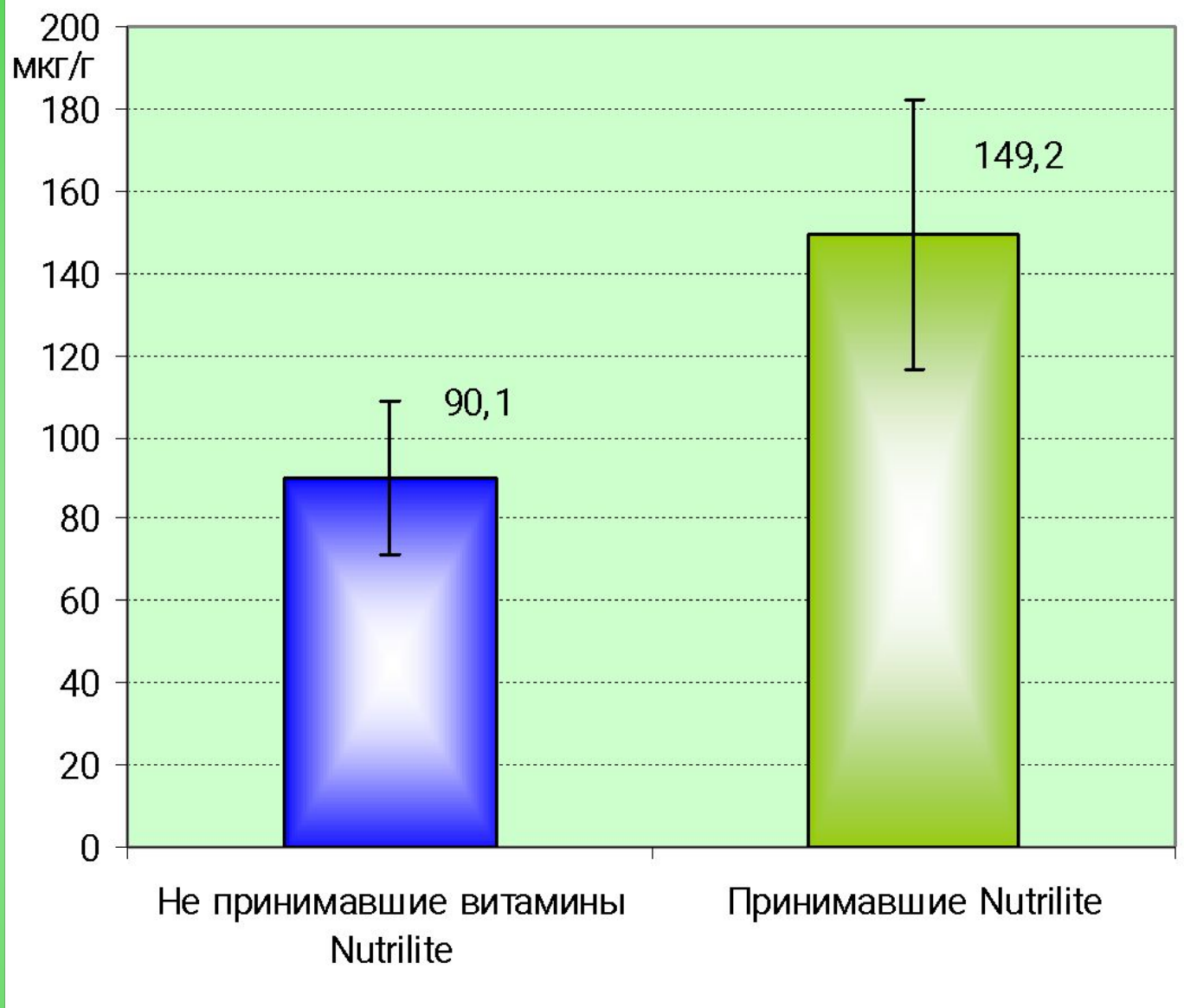


Рис. Содержание магния в волосах участников исследования (I этап, до вмешательства, мкг/г)

Научные и практические результаты первого в России экспериментального исследования эффективности Nutrilite (1)

- Получен надежный и достоверный эффект по всем минералам (кальций, хром, марганец, цинк, железо, селен, магний, медь), кроме йода (его мало для наших высоких потребностей)
- Жалоб на побочные и аллергические реакции не отмечено (хорошая переносимость)
- Прием Nutrilite улучшает самочувствие, повышает работоспособность, снижается количество жалоб на здоровье (в начале исследования всего лишь **30%** участников основной группы отметили хорошее самочувствие, высокую работоспособность, отсутствие жалоб. После курса Nutrilite число таких людей **выросло до 41%**, а в контроле наоборот **упало с 48% до 33%**, т.к. участники из контрольной группы не могли кушать любые витаминно-минеральные добавки по условиям участия в эксперименте).

Сравнительная характеристика субъективных оценок самочувствия и работоспособности участниками исследования в динамике через 2 мес. (в %)

Показатель	Основная группа (n=124)	Контрольная группа (n=82)
I исследовательская точка		
Хорошее самочувствие, высокая работоспособность, отсутствие жалоб, %	29,8	47,6
Сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, иные жалобы, %	70,2	52,4
$p= 0,0076$, критерий Фишера		
II исследовательская точка		
Хорошее самочувствие, высокая работоспособность, отсутствие жалоб,%	41,1	32,9
Сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, иные жалобы,%	58,9	67,1
$p= 0,1488$, критерий Фишера		

Научные и практические результаты первого в России экспериментального исследования эффективности Nutrilite (2 – дополнительные преимущества)

- После приема Double X в организме участников эксперимента увеличилось количество кобальта, фосфора, кремния (положительный синергизм – нормализация обмена других жизненно важных минералов, + почвы Калифорнии, Мексики, Бразилии)
- После приема Double X в организме участников эксперимента улучшилось соотношение Ca/Pb (снижение интоксикации тяжелыми металлами, оптимизация скорости биохимических реакций обмена веществ – **ДЕЗИНТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА**)
- После приема Double X в организме участников эксперимента улучшилось соотношение Na/Mg (сохранилась **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА**, в контрольной группе произошел обвал – с Nutrilite Вам не страшен стресс)



- Фактически, Nutrilite воздействует даже на образ жизни.







О журнале

Номера журнала

Поиск

Правила для авторов

Оплата

Колонка
редактора

Издания РАЕ

[Главная](#) / [Номера журналов](#) / № 1 за 2013 год

№ 1 за 2013 год

Медицинские науки

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «Современные проблемы науки и образования», №1 за 2013 год,

Статья ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «**NUTRILITE DOUBLE X**»
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ОРГАНИЗМА
МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ (Турчанинов Д.В. с соавт.)

адрес <http://www.science-education.ru/107-8448>

**Прочтите сами. Обсудите с заинтересованными
и компетентными людьми. Проголосуйте!**

СЕГОДНЯ В ПЛАНЕ МЕРОПРИЯТИЯ :

1. Оптимальное здоровье: тайное становится явным (секреты и механизмы формирования).
2. Кто виноват или «бичи человечества на пути к долголетию и светлому будущему».
3. Эффективность применения биологически активных добавок (что говорят результаты научных исследований).
4. *Что делать ?.. (решаем проблемы!)*
5. Как правильно и эффективно использовать БАД (обзор практики и ответы на вопросы).

Пожалуйста, задавайте вопросы ! (в письменной форме)

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ В СВЯЗИ С ПИТАНИЕМ

-
- Здоровье.
 - Напряжение адаптации.
 - Формирование гиповитаминозов и микроэлементозов (скрытые формы)
 - Клинические проявления нарушений пищевого статуса (симптомы, ИМТ, ОТ/ОБ и др.)
 - Болезнь (нозологическая форма, диагноз)

ПРЕДБОЛЕЗНЬ

ГЛАВНОЕ В ПИТАНИИ: разнообразии и умеренности !



ЦВЕТА ТВОЕГО ПИТАНИЯ

НЕДОСТАТОК МИКРОНУТРИЕНТОВ :

- Дефицит микронутриентов в рационе – проблема и развитых, и развивающихся стран.
- 2000 г. – ВОЗ – 1/3 людей во всем мире подвержена дефициту витаминов и минеральных веществ.
- 2002 г. – Научный обзор в JAMA: «Становится очевидным, что всем взрослым есть смысл принимать витаминные добавки».
- 2003 г. – ВОЗ – Дефицит микронутриентов в питании – первопричина заболеваемости и смертности во всем мире.
- 2010 г. – Россия, Сибирь – около 55% взрослого населения испытывают недостаток 3-5 витаминов, 70-75% - нарушения минерального обмена средней степени и выраженные.
- Во всем мире люди используют добавки: 43% немцев, 54% корейских школьников, 52% взрослого населения США (30,5% - 61%), в Дании – 59% населения, в Австралии – 48% мужчин и 61% женщин.
- В России - ? Около 10-12% и нерегулярно.
- Но...

НОВАЯ ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Copyright © 2008.

For more information about The Healthy Eating Pyramid, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org>, and Eat, Drink, and Be Healthy, by Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett (2005). Free Press/Simon & Schuster Inc.

ДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ МИКРОНУТРИЕНТОВ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ - 1

- Повышается общая субъективная оценка душевного состояния
- Улучшается физическое самочувствие
- Снижается частота жалоб со стороны внутренних органов
- Улучшается психологическая компонента здоровья
- Улучшается социальное функционирование (социальная активность)
- Улучшается ролевое эмоциональное функционирование

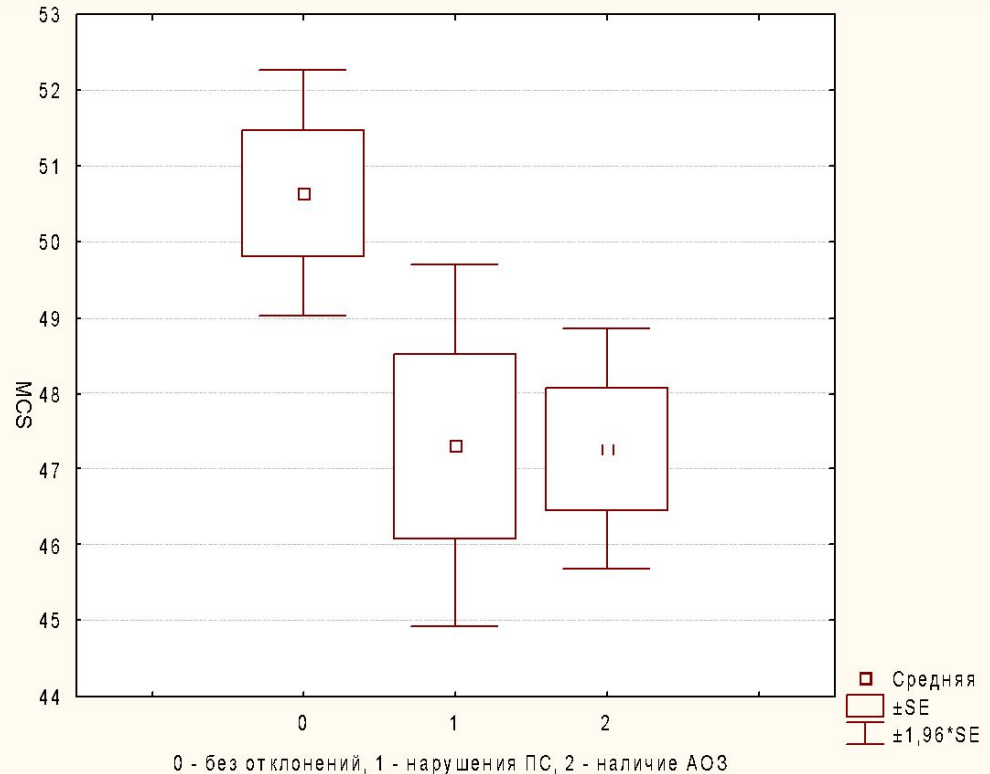
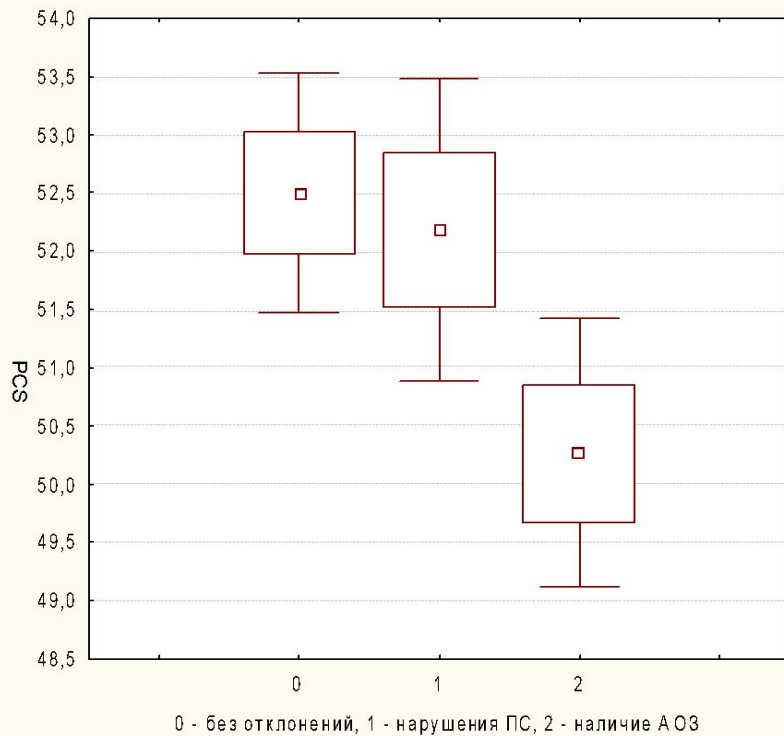
Показатели качества жизни (преимущественно по шкалам физического компонента здоровья) находились в прямой сильной корреляционной зависимости от состояния питания населения (Е.А. Вильмс, 2007)

Исследование микронутриентной профилактики анемий, связанных с питанием (О.Н. Глаголева, Е.А. Вильмс, 2016; Омск)

ДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ МИКРОНУТРИЕНТОВ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ - 2

- Установлена прямая зависимость оценки качества жизни от количества таких витаминов в рационе, как В₁, В₂, РР, пантотеновая кислота, В₆, фолиевая кислота и В₁₂.
- Выявлена взаимозависимость между оценкой качества жизни и количеством в рационе железа, кобальта, марганца, меди, молибдена, цинка, селена, хрома. Вклад количества каждого из перечисленных нутриентов (витаминов и минеральных веществ) в формирование показателя качества жизни составил от 3 до 9 %. Чем больше было среднесуточное потребление микронутриентов (но не более рекомендуемых норм), тем выше оценивалось качество жизни обследуемых.
- Показатели качества жизни изменяются в зависимости от питания подростков, которое вносит непосредственный вклад в формирование показателей качества жизни подрастающего поколения.

Рисунок - Показатели, характеризующий физический (PCS; слева) и психологический (MCS; внизу) компонент качества жизни в группах населения в зависимости от этапа формирования алиментарно-зависимых заболеваний (население ХМАО-Югры, опросник MOS SF-36, n=306)



Исследование Н.В. Гогодзе (2016)

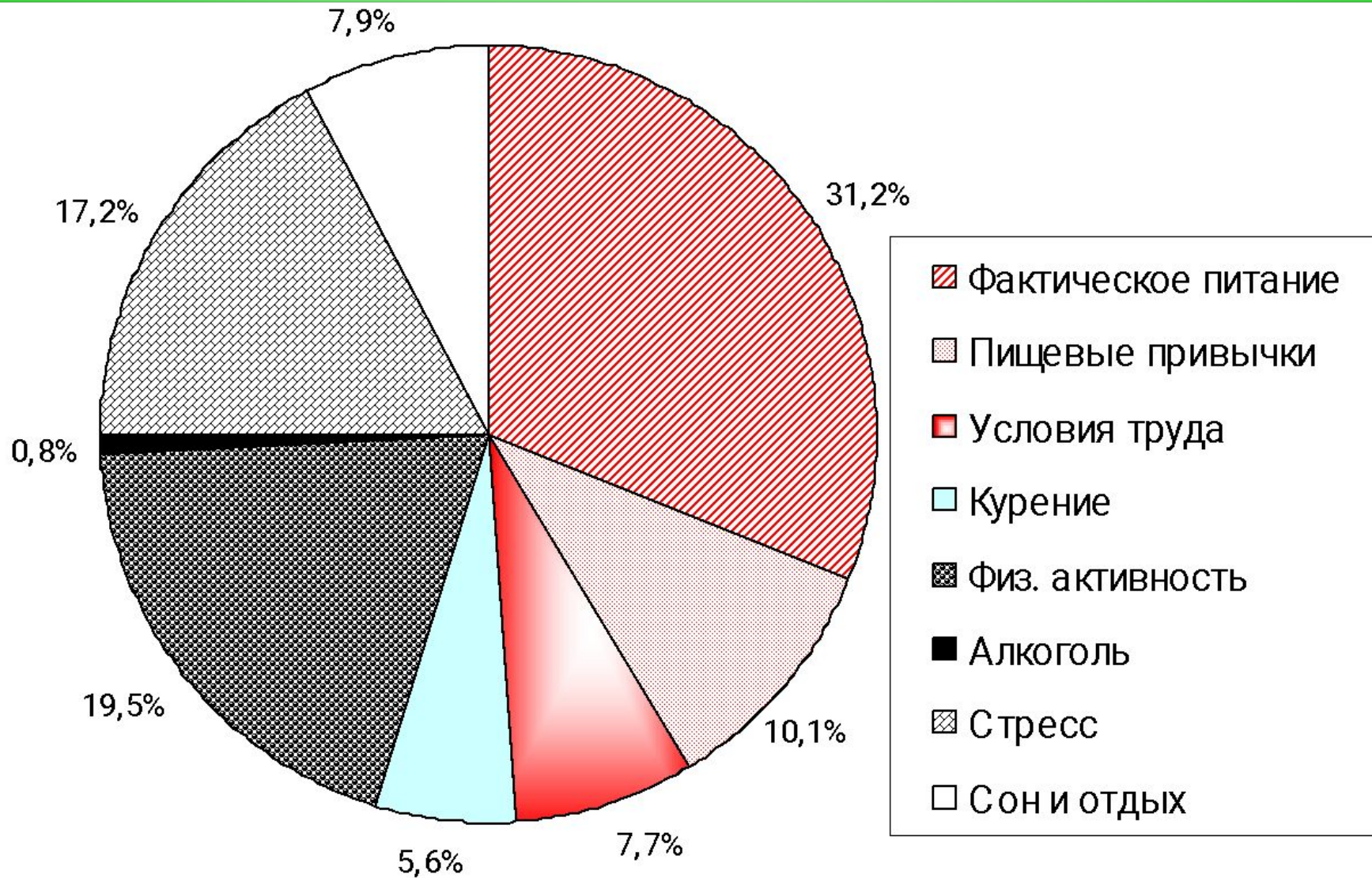


Рисунок - Удельный вклад факторов в формирование показателей качества жизни, связанного со здоровьем населения ХМАО – Югры (в %; данные корреляционного анализа, обработанные методом интегральной оценки совокупности показателей, по В.Б. Колядо, 1996; Гогодзе Н.В., 2016)

НОВЫЕ НАУКИ XXI ВЕКА

Нутригеномика, — наука, изучающая влияние пищи на геном человека, т.е. как разные нутриенты влияют на экспрессию генов, и как это ведет к изменению здоровья человека.

Нутригенетика, в свою очередь, исследует эффекты генетической вариабельности и взаимосвязи диеты и здоровья, с привлечением данных относительно чувствительных групп населения (например, лиц, имеющих диабет, целиакию, фенилкетонурию и т. д.)

Прогноз: В 2017-19 гг. рост рынка витаминов

Кто это будет?

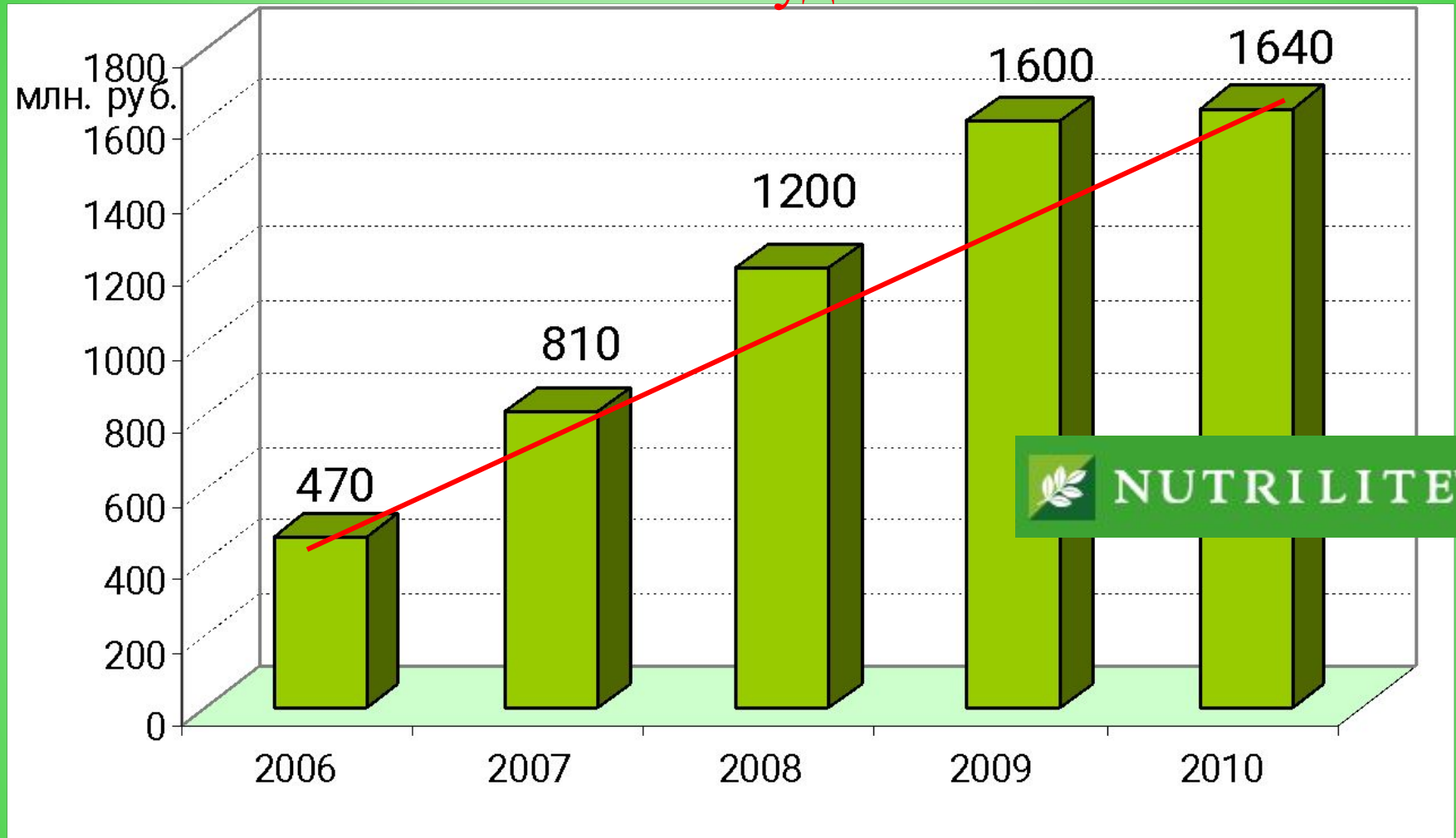


Рис. Динамика продаж продукции под брендом Nutrilite в России за 2006-2010 гг. (млн. руб., темп прироста +27,4%)

1. Чистые рубашки – это хорошо. Это правильно. Это нужно.

- Производители бытовой химии.

И это сейчас уже общепризнано. Понятно.

2. Хорошая обеспеченность витаминами и минералами + здоровое питание – это хорошо. Это правильно. Это нужно для оптимального здоровья и долголетия.

- Врачи, ученые, производители БАД

А в этом сейчас мы только в начале пути. И мы здесь – на передовой, поэтому у нас – «хорошие козыри на руках».

СЕГОДНЯ В ПЛАНЕ МЕРОПРИЯТИЯ :

1. Оптимальное здоровье: тайное становится явным (секреты и механизмы формирования).
2. Кто виноват или «бичи человечества на пути к долголетию и светлому будущему».
3. Эффективность применения биологически активных добавок (что говорят результаты научных исследований).
4. Что делать ?.. (решаем проблемы!)
5. *Как правильно и эффективно использовать БАД (обзор практики и ответы на вопросы).*

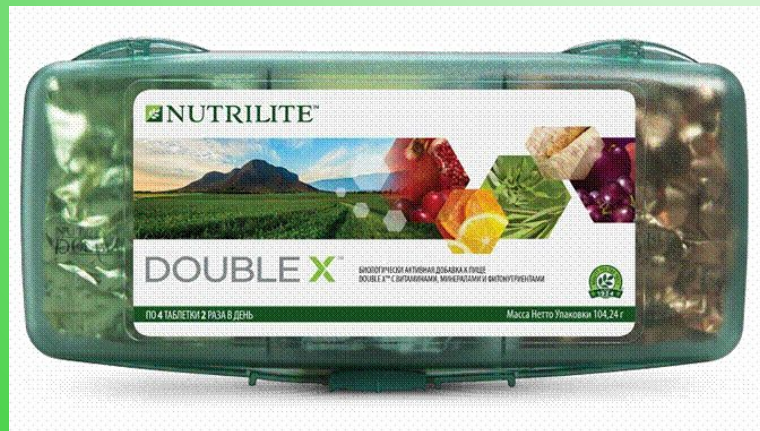
Пожалуйста, задавайте вопросы ! (в письменной форме)

БЕЗОПАСНЫ ЛИ ДОБАВКИ ?

- Риски конечно существуют, как и от всего, чем мы занимаемся.
- Прежде всего – в случае передозировки и взаимодействия с лекарственными препаратами.
- Если уже есть заболевания и назначается лечение – необходимо посоветоваться с врачом и поставить его в известность о том, какие добавки Вы собираетесь принимать.
- Почему обычную медицину устраивают лекарства, основанные на натуральных растительных веществах, а применение натуральных биодобавок она считает неправильным? Нужно быть более последовательными.

КАКИЕ БИОДОБАВКИ ВАМ ПРИНИМАТЬ? (базовый набор для всех):

1. Хороший комплекс «поливитамины-мультиминералы-фитонутриенты»;
2. Омега-3 – жирные кислоты;
3. Фитонутриенты настоящих овощей и фруктов;
4. Пищевые волокна
5. Кальций с витамином Д.



Кроме добавок витаминов и минералов советую

обратить внимание:

- **Омега-3 – жирные кислоты.** Противовоспалительный эффект, нормализация соотношения Омега 6 / Омега 3, нормализация АД, уровня сахара крови, снижение смертности от сердечных приступов, предупреждение болезни Альцгеймера, положительное воздействие на гены, увеличивает продолжительность жизни, снижает проявления аутоиммунизации, снижает риск рака вообще и кишечника в частности;
- **Пищевые волокна.** Снижение риска сахарного диабета, кардиориска, профилактика рака кишечника
- **Концентраты овощей и фруктов.** Компенсация недостаточного потребления овощей и фруктов, общий противовоспалительный эффект, значительно снижают общий риск хронических заболеваний
- **Блокатор жиров**
- **Протеин-содержащие добавки** – рекомендуется для восполнения дефицита метионина при сниженном потреблении мяса и молочных продуктов

NUTRILITE ДЛЯ ДЕТЕЙ (СТАРШЕ 4 ЛЕТ):

- Применять строго по возрастной дозировке (как указано на упаковке или в аннотации);
- Дозировка отдельных препаратов в зависимости от возраста подбирается индивидуально в процессе консультирования;
- Для подбора дозы желательно иметь минералограмму (в детском возрасте наиболее важно «точно попасть» для эффективной коррекции, т.к. скорость обмена веществ, роста и развития у детей выше)
- Жевательные таблетки с мультивитаминами - с 14 лет
- Жевательные таблетки с кальцием и магнием – с 4 лет.

КАКИЕ БИОДОБАВКИ ВАМ ПРИНИМАТЬ? **(дополнительный набор в зависимости от собственных рисков здоровью):**

- 1. Риск проблем с суставами (артрит, артроз) – глюкозамин;**
- 2. Риск сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Паркинсона – коэнзим Q10;**
- 3. Риск по холестерину – льняное семя, чеснок, хром.**
- 4. Риск онкологии, болезни Альцгеймера, слабоумия, болезни Паркинсона – зеленый чай (полифенолы).**
- 5. Риск сахарного диабета или сердечно-сосудистых заболеваний – добавьте хром.**
- 6. Проконсультируйтесь с лечащим врачом.**

1. Репутация (мировой лидер, доверие, опыт – более 80 лет).
2. Гарантированное качество (GMP, одобрение FDA).
3. Научный подход (передовые технологии, институт здоровья Нутрилайт).
4. Органическое производство (единственный в мире бренд витаминно-минеральных комплексов).
5. Растительное происхождение, фитонутриенты.
6. Широкий спектр продукции с возможностью индивидуального подбора комплекса
7. Поддержка здорового образа жизни и рационального питания (НИИ питания РАМН, bodykey и др.).

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОДУКЦИИ NUTRILITE

В 2005 году ООО «АМВЕЙ» получил сертификат, удостоверяющий, что система менеджмента качества применительно к разработке,

производству и реализации продуктов функционального питания и биологически-активных добавок к пище

СООТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ

ГОСТ Р ИСО 9001-2001 (ИСО 9001:2000)

Регистрационный № РОСС RU. ИС39.
К00056





**- это единственный в мире
бренд витаминов и
минералов, который
выращивает, собирает и
обрабатывает растения для
своих продуктов на
собственных
сертифицированных фермах
органического земледелия**

NUTRILITE

Особенное в биопродуктах



Продукты имеют

- Цвет
- Вкус
- Запах
- Клеточную структуру

исходных натуральных
растительных
компонентов

ФИТОНУТРИЕНТЫ (научно подтверждено):

- **Ликопин** (снижение риска рака простаты, легких, желудка, поджелудочной железы, кишечника, пищевода, груди, шейки матки. Уменьшает воспаление);
- **Чеснок (аллицин)** – снижает повышенный уровень холестерина, АД, риск развития рака простаты.
- **Ресвератрол** – из ягод винограда – снижает хроническое воспаление;
- **Лютеин и зеаксантин** - защищают сетчатку глаза от воздействия химикатов, приводящих к слепоте;
- **Кверцетин** – уменьшает воспаление и риск развития рака простаты, действует как антиоксидант и помогает действию витамина С в организме. Особенно важен для нормальной работы кровеносных сосудов;
- **Гесперидин** – действует совместно с витамином С, отвечая за состояние капилляров, образование коллагена в соединительных тканях. Способствует заживлению ран и участвует в работе иммунной системы

Помните: добавки к пище – это не лекарства.

Это не чудодейственные средства, но это основа обмена веществ и построения клеток Вашего организма.

Они разработаны, чтобы ДОПОЛНЯТЬ Ваше питание и образ жизни, которые у Вас уже есть.

- Это гарантия, что в Вашем рационе нет пробелов.**
- Применение добавок – Ваша подстраховка, но не индульгенция на все «огрехи образа жизни».**

13 ПРАВИЛ ПРИМЕНЕНИЯ БИОДОБАВОК

(доктор Д. Джонсон):

- 1. Больше – не значит лучше.**
- 2. «Натуральный» - не значит «безопасный».**
- 3. Покупка в магазине «здорового питания» биодобавки – еще не гарантия их полезности для здоровья.**
- 4. Избегайте биодобавок, которые содержат травяные сборы.**
- 5. Проверьте, как они сделаны.**
- 6. Выбирайте «пищу», а не синтетические химикаты.**
- 7. Преимущественно органические.**
- 8. Требуйте подтверждений безопасности и эффективности.**
- 9. Деньги еще не все. Не ориентируйтесь только на цену.**
- 10. Избегайте продуктов восточной медицины (Китай, Индия, Юго-Восточная Азия).**
- 11. Слушайте действительно компетентных в биодобавках людей.**
- 12. Если Вы принимаете лекарства, проконсультируйтесь с Вашим врачом или фармацевтом.**
- 13. Станьте умными. Выбирайте осознанно!**



Метод приготовления пищи VITALOK™ позволяет готовить блюда, в которых сохраняется больше питательных веществ, вкуса и аромата, чем при обычных способах приготовления пищи. Это происходит благодаря созданию гидрозатвора между кастрюлей и крышкой, в результате чего пища готовится в собственном соку, сохраняя цвет, вкус, текстуру, а также витамины и минералы.

Благодаря методу VITALOK™ продукты, которые вы готовите, лучше сохраняют свой естественный аромат и вкус, к тому же в них сохраняется значительно больше питательных веществ, которые утрачиваются при варке или другом способе приготовления пищи при высоких температурах.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВКЛЮЧАЕТ:

Биологический
компонент

+

Социальный (психологический)
компонент

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:

- ~~- полноценным питанием~~
- ~~- профилактикой загрязнения пищи ксенобиотиками~~

+

- ~~- уровнем жизни~~
- ~~- стилем и образом жизни~~

ИСТИННАЯ ПРИЧИНА СМЕРТНОСТИ В РОССИИ:

Социальный стресс

ИСТИННЫЕ КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:

Продолжительность жизни

+

Качество жизни

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВКЛЮЧАЕТ:

Биологический
компонент

+

Социальный (психологический)
компонент

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:

- полноценным питанием
- профилактикой загрязнения пищи ксенобиотиками

- уровнем жизни
- стилем и образом жизни



ИСТИННАЯ ПРИЧИНА СМЕРТНОСТИ В РОССИИ:

Социальный стресс

ИСТИННЫЕ КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:

Продолжительность жизни

+

Качество жизни

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВКЛЮЧАЕТ:

Биологический
компонент

+

Социальный (психологический)
компонент

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:

- полноценным питанием
- профилактикой загрязнения пищи ксенобиотиками

+

- уровнем жизни
- стилем и образом жизни



NUTRILITE™

ИСТИННЫЕ КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:

Продолжительность жизни

+

Качество жизни

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

- **Быть здоровым, привлекательным и жить долго в XXI веке можно только с правильным питанием (умно и прицельно обеспечивая свой организм всеми необходимыми веществами). БЕСПЕЧНОСТЬ БОЛЬШЕ НЕ ПРОЙДЕТ!**
- **Оптимальное обеспечение организма питательными веществами – путь к здоровью и активному долголетию, т.к. фактически все факторы риска массовых заболеваний управляемы через питание.**
- **Мы имеем первое и единственное в России научное подтверждение эффективности Nutrilite с уникальными результатами.**
- **Правильное питание, витамины и микроэлементы – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Но для Вас также важны : регулярная гимнастика; устранение вредных факторов; чистая питьевая вода; полноценный отдых; позитивное отношение к жизни.**
- **Быть здоровым – непросто, но - МОЖНО, если знать – КАК и иметь для этого в распоряжении ИНСТРУМЕНТ. Теперь у Вас есть и то, и другое**

Встречаемость отклонений от нормы по результатам элементного анализа волос у жителей Томской области, %

Элемент	Дети, 3–15 лет				Взрослые, 25–50 лет			
	девочки		мальчики		женщины		мужчины	
	Повышено	Понижено	Повышено	Понижено	Повышено	Понижено	Повышено	Понижено
Al	0	-	7,1	-	4,3	-	1,7	-
As	0	-	0	-	0	-	0	-
B	16,7	-	0	-	1,1	-	8,9	-
Ca	0	14,3	50,0	0	36,5	8,7	26,9	20,0
Cd	0		7,1		9,6		21,1	
Co	0	85,7	0	71,4	2,6	46,1	0	72,6
Cr	28,6	0	64,3	7,1	13,0	14,8	7,4	5,1
Cu	14,3	42,9	28,6	21,4	52,2	10,4	13,7	36,6
Fe	28,6	28,6	21,4	7,1	13,9	16,5	3,4	40,0
Hg	0		0		13,8		10,9	
I	28,6	42,9	9,1	36,4	11,3	32,1	3,5	63,6
K	28,6	14,3	35,7	0	37,4	26,1	39,4	20,6
Li	0	0	0	0	3,5	1,7	8,6	0,6
Mg	28,6	0	28,6	14,3	39,1	13,9	21,1	33,1
Mn	57,1	14,3	21,4	14,3	63,5	0,9	61,7	0,6
Na	28,6	0	50,0	0	32,2	16,5	24,0	10,9
Ni	0	-	14,3	-	7,0	-	5,1	-
P	42,9	28,6	35,7	21,4	30,4	30,4	2,9	42,3
Pb	0	-	14,3	-	6,1	-	34,3	-
Se	14,3	42,9	0	14,3	2,6	27,0	1,7	23,4
Si	28,6	14,3	28,6	7,1	33,0	8,7	0	33,7
Sn	0	-	0	-	6,2	-	1,7	-
V	0		0		0,9		32,2	
Zn	28,6	42,9	28,6	35,7	20,0	40,9	20,6	35,4

ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ: региональные приоритеты (микронутриенты)

- Все: кобальт, йод, цинк; витамин Д, фолиевая кислота, W-3 ПНЖК, пищевые волокна.
- Девочки – медь, железо, селен.
- Взрослые (оба пола): фосфор, селен
- Мужчины: цинк, железо, магний, кремний

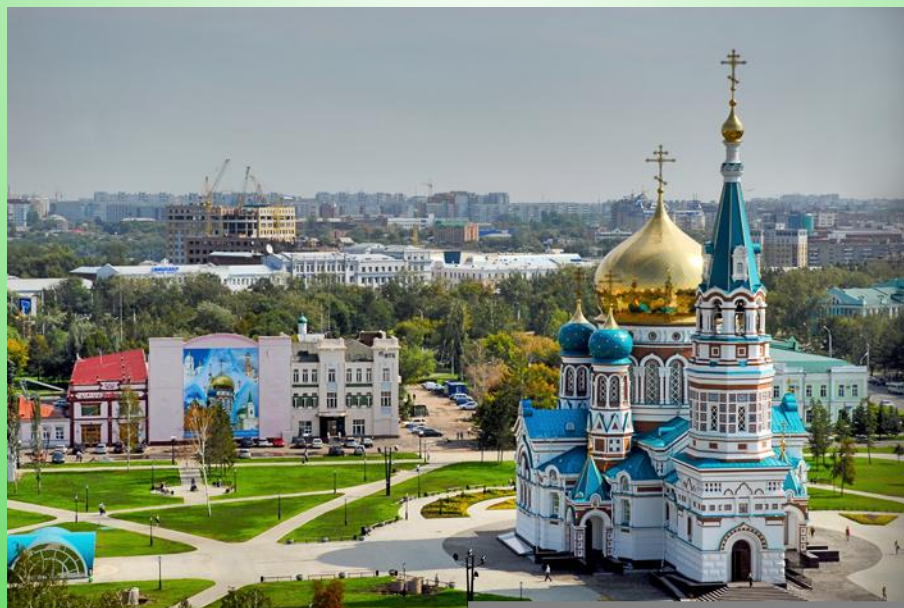
Данные: Афтанас Л.И., Скальный А.В. и соавт., 2014; Турчанинов Д.В., 2016



• **ЭКСКЛЮЗИВНО:**

<http://y92936le.beget.tech>

- **Заполните анкету на этом сайте и получите экспресс-оценку питания на эл. почту !** (без учета дополнительного приема витаминов)



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

WWW.SCIENCE-EDUCATION.RU/107-8448

Прочтите. Обдумайте. Обсудите!

Пройдите исследование на <http://Y92936LE.BEGET.TECH>

**Кафедра гигиены, питания человека
Омского государственного медицинского университета**

www.omsk-osma.ru

element-yasnosti@yandex.ru

При подготовке лекции были использованы следующие источники:

1. Результаты научных исследований, проведенных под руководством проф. Д.В. Турчанинова в Омской государственной медицинской академии (2001-2016 гг.);
2. Данные НИИ питания РАМН (г.Москва);
3. Данные профессора медицины Д. Джонсона (главный врач института здоровья Nutrilite, монография «Революция оптимального питания»)

**При использовании данных или
цитировании ссылка на первоисточник в
виде «данные Д.В. Турчанинова, 2017»
ОБЯЗАТЕЛЬНА**

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

- 1. Профилактика остеопороза. Укрепление кости происходит с помощью микроскопических кратковременных деформаций кости, обусловленных нагрузками.
- 2. Первичная и вторичная профилактика ишемической болезни сердца. Чем выше аэробная способность, тем больше концентрация липопротеидов высокой и меньше низкой плотности.
- 3. Профилактика и лечение артериальной гипертонии. Упражнения оказывают благоприятный эффект при артериальной гипертонии легкой и средней степени тяжести.
- 4. Первичная и вторичная профилактика ожирения.
- 5. Профилактика инсулиннезависимого сахарного диабета..
- 6. Профилактика метаболического синдрома.
- 7. Улучшение настроения.

ВОПРОСЫ ПРОШЛОГО СЕМИНАРА:

- 1. Где вы покупаете продукты питания?**
- 2. Какие основные витамины для ребенка 2-3 лет «Нутрилайт»?**
- 3. Карта питания. Как можно ее разработать для конкретного пациента?**
- 4. Как давно вы знакомы с брендом «Нутрилайт»? Как менялось ваше мнение об этом бренде?**
- 5. Какая польза от овощей, которые выращивают китайцы в Омской области? Сколько в них витаминов? И почему их выпускают на рынок?**
- 6. Какие витамины и минералы и продукты нужно употреблять, чтобы поправиться?**
- 7. Можно ли передозировать прием мультикаротина?**
- 8. Заболевание: артрит, артроз, гонартроз – это заболевания, которые провоцируются в том числе и нехваткой витаминов? Каких? Что посоветуете?**
- 9. Какие побочные эффекты от БАД?**
- 10. А ваш завтрак состоит из каких продуктов питания? И какую воду вы пьете? Сами занимаетесь каким видом спорта?**

ВОПРОСЫ ПРОШЛОГО СЕМИНАРА:

- 1. Много общих рекомендаций по рациональному питанию. Все сводится к тому, чтобы есть чего-то больше, чего-то меньше. Приведите реальный пример суточного рационального питания: завтрак, обед, ужин.**
- 2. Повышен холестерин и уровень сахара в крови у женщины 35 лет. Какие витамины рекомендовать и по какой схеме употреблять?**
- 3. Связаны ли с питанием сильные дерматиты у маленьких детей? Спасает только постоянное нахождение на море. Можно ли исправить питанием и добавками?**
- 4. Седые волосы – возможно ли вернуть с помощью питания и добавок?**
- 5. Молодая женщина 33 года. Телосложение худощавое. Повторяется гипертоническое повышенное давление (до 150). Обследования безрезультатны. Что посоветуете принимать?**
- 6. Много вопросов по детям...**

ГРУППЫ РИСКА

10
2

- У лиц, отнесенных к группе курильщиков (стаж курения более 5 лет, количество сигарет, выкуренных за сутки более 5) и в группе злоупотребляющих алкоголем (на 87,4% были представлены мужчинами) в волосах были существенно выше концентрации токсичных микроэлементов (Al, As, Cd, Li, Pb, Rb, Sb, Sn, V; $p < 0,01-0,001$).

ГРУППЫ РИСКА

В организме беременных (срок 21-40 недель) и кормящих женщин установлено статистически значимое снижение концентраций таких эссенциальных микроэлементов, как кальций, кобальт, медь, железо и магний (в сравнении с женщинами, не относящимися к этой категории; $p < 0,05$).

В группе лактоовоовегетарианцев в волосах существенно ниже концентрации ряда токсичных микроэлементов (Cd, Hg, Li, Pb, V), также K и Na, связанных с водно-солевым балансом организма, и, как следствие, более низкие показатели артериального давления ($p < 0,01$). НО: у вегетарианцев отмечены более низкие концентрации магния ($p < 0,05$), что можно считать позитивной стороной смешанного питания.

Рекомендации/советы врача по коррекции привычек питания



- **Ограничение насыщенных жиров/замена на ненасыщенные**
- **Не менее 500 грамм в день овощей и фруктов**
- **Употребление цельнозерновых продуктов**
- **Ограничение соли до 5 грамм**
- **Ограничение/исключение простых сахаров**
- **Предпочтительное употребление рыбы и морепродуктов**
- **Ограничение алкоголя**

КОНСЕРВАТИВНОСТЬ ВРАЧЕБНОГО СООБЩЕСТВА :

- закрывают глаза на очевидные факты статистики,
- идея БАД кажется в той или иной степени неправильной,
- заложники устаревшей парадигмы («из пищи все можно получить в достаточных количествах»),
- боятся, что пациенты «переусердствуют»,
- недостаточно информированы,
- легче просто не рекомендовать добавки,
- неуверены в своей точке зрения (и не зря 😊).
- есть тенденция изучать витамины и минералы как лекарственные вещества, НО! Речь ведь не о лечении уже заработанной болезни сердца или онкопатологии, а о предупреждении этих болезней при помощи правильного питания.
- не изолированно отдельный витамин, а эффективность комплекса.

Чем отличаются
существующие
КОМПЛЕКСЫ
биологически
активных
веществ
различных
производителей



Сравнительная характеристика содержания эссенциальных элементов в волосах детей до и после применения витаминно-минерального комплекса «Алфавит Детский сад» (мкг/г; результаты собственных исследований, Е.А. Вильмс, 2011)

	До	После	
Ca Кальций	197,21	247,92	есть эффект
Cu Медь	8,36	8,99	есть эффект
Fe Железо	15,67	17,84	нет
J Йод	0,73	1,53	есть эффект
Mg Магний	13,73	17,21	нет
Mn Марганец	0,3	0,3	нет
Se Селен	0,73	0,59	нет
Zn Цинк	83,75	125,6	есть эффект

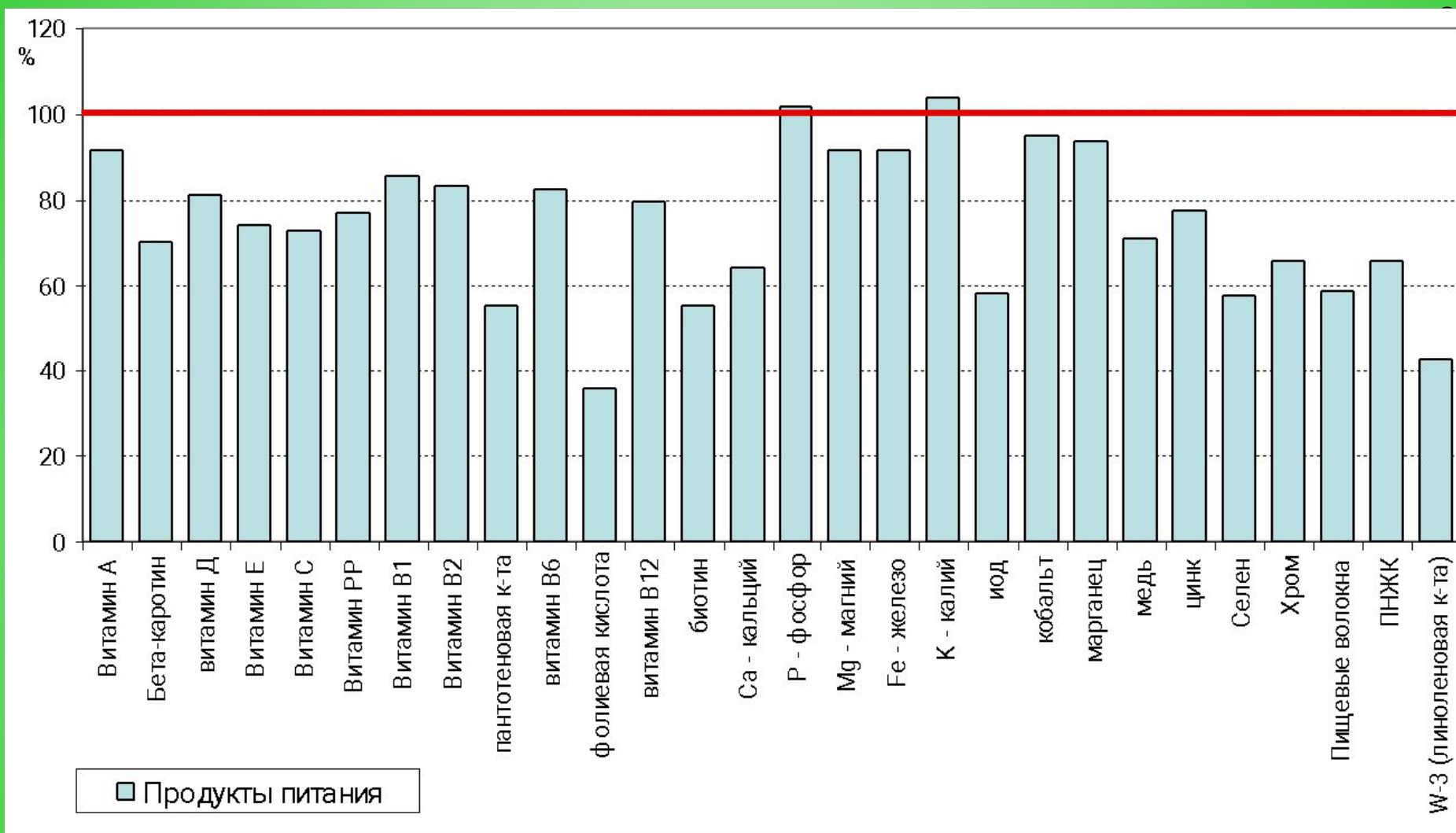
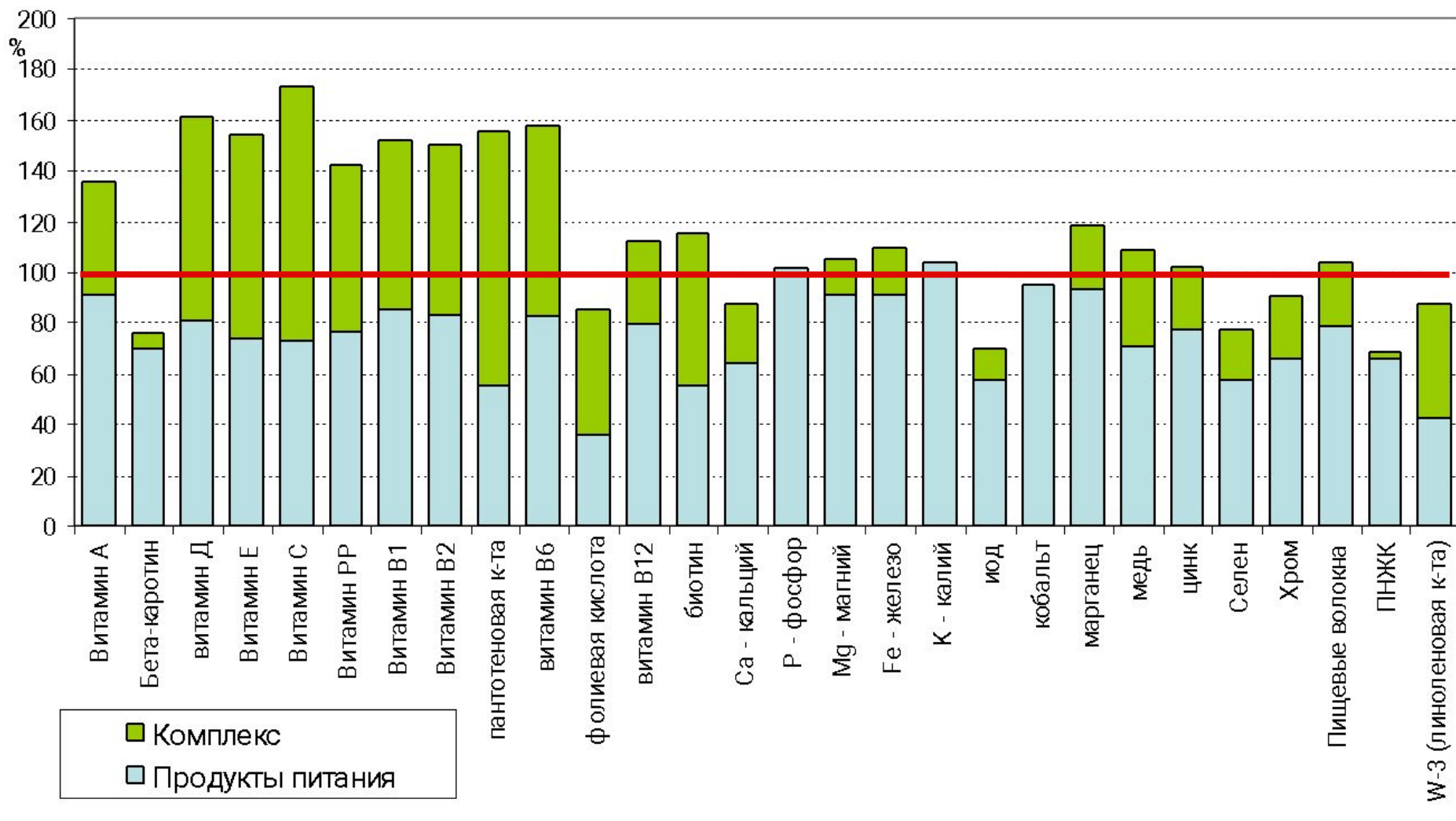


Рис. Потребление микронутриентов населением Омской области с продуктами питания (% от рекомендуемой НИИ питания РАМН суточной потребности; 2006-2010 гг.; n=4565)



ПРИМЕР: Потребление микронутриентов с продуктами питания и дополнительным приемом **Nutrilite™ Double-X + Омега-3 + Смесь пищевых волокон** (% от рекомендуемой НИИ питания суточной потребности)

NUTRILITE

Усвояемость БАВ

на примере каротиноидов (витамин А), в %

10 %



30%



90%

