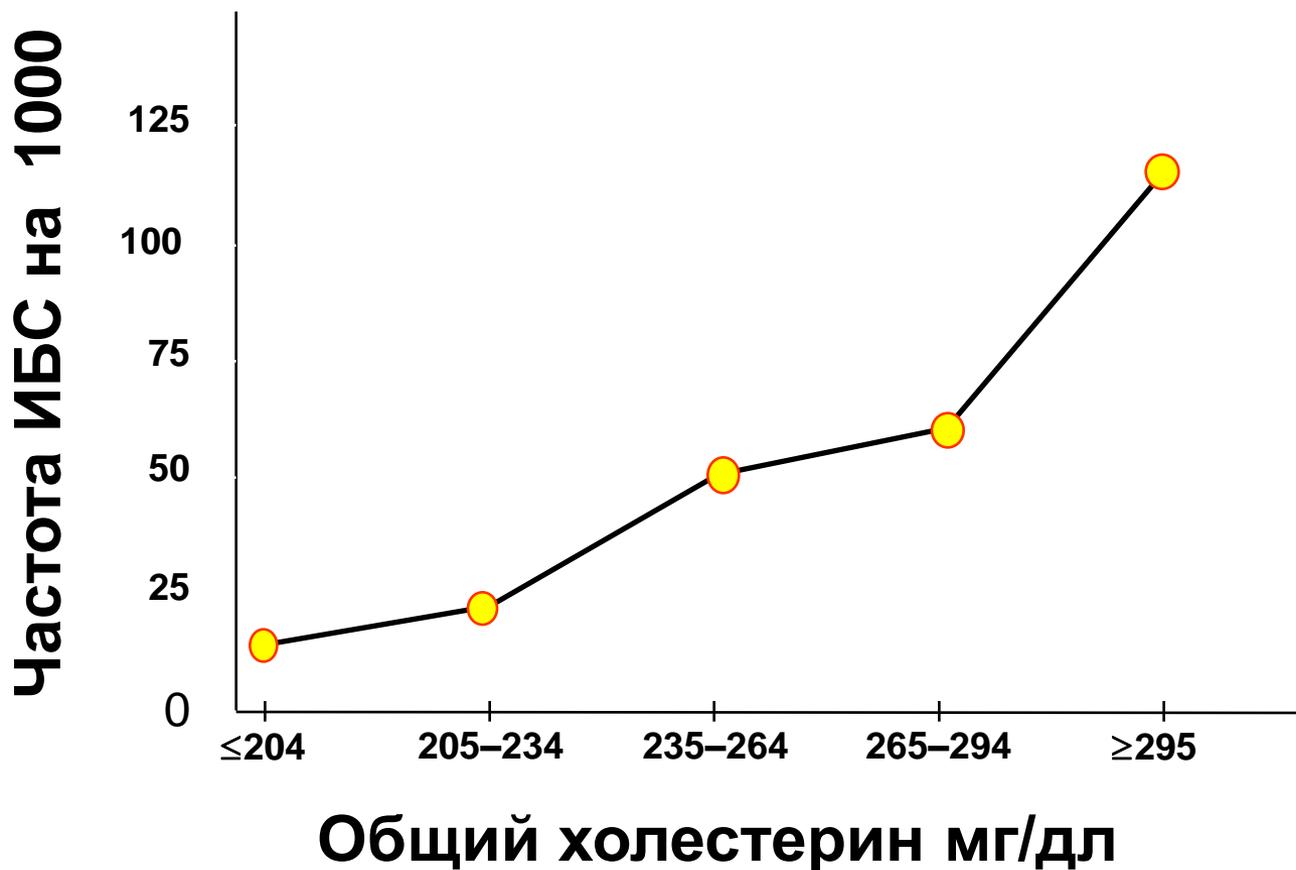


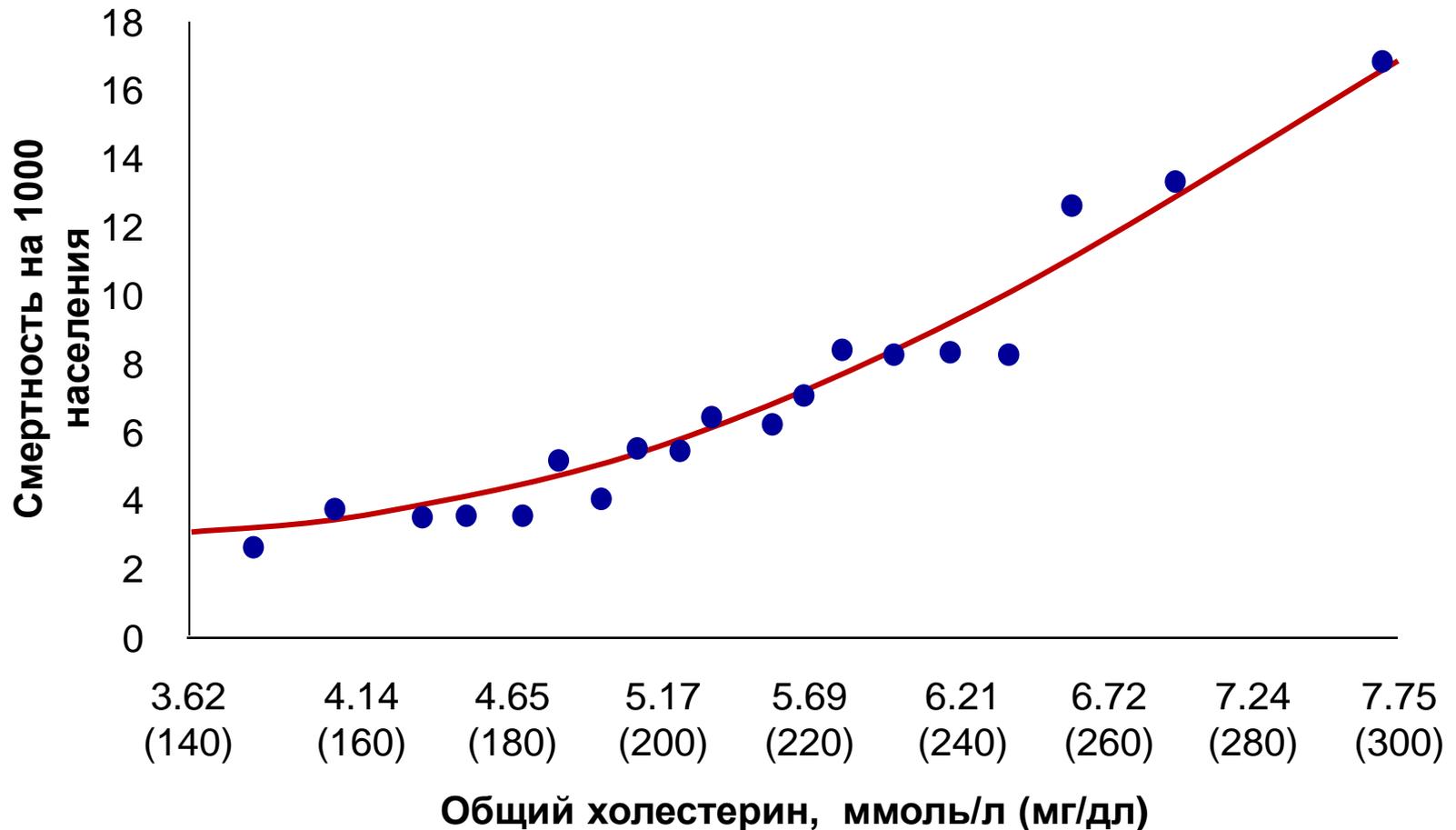
Роль овощей и фруктов в предупреждении болезней сердца и сосудов

**А.Б.Шек, д.м.н., профессор
зам.директора РСЦ Кардиологии**

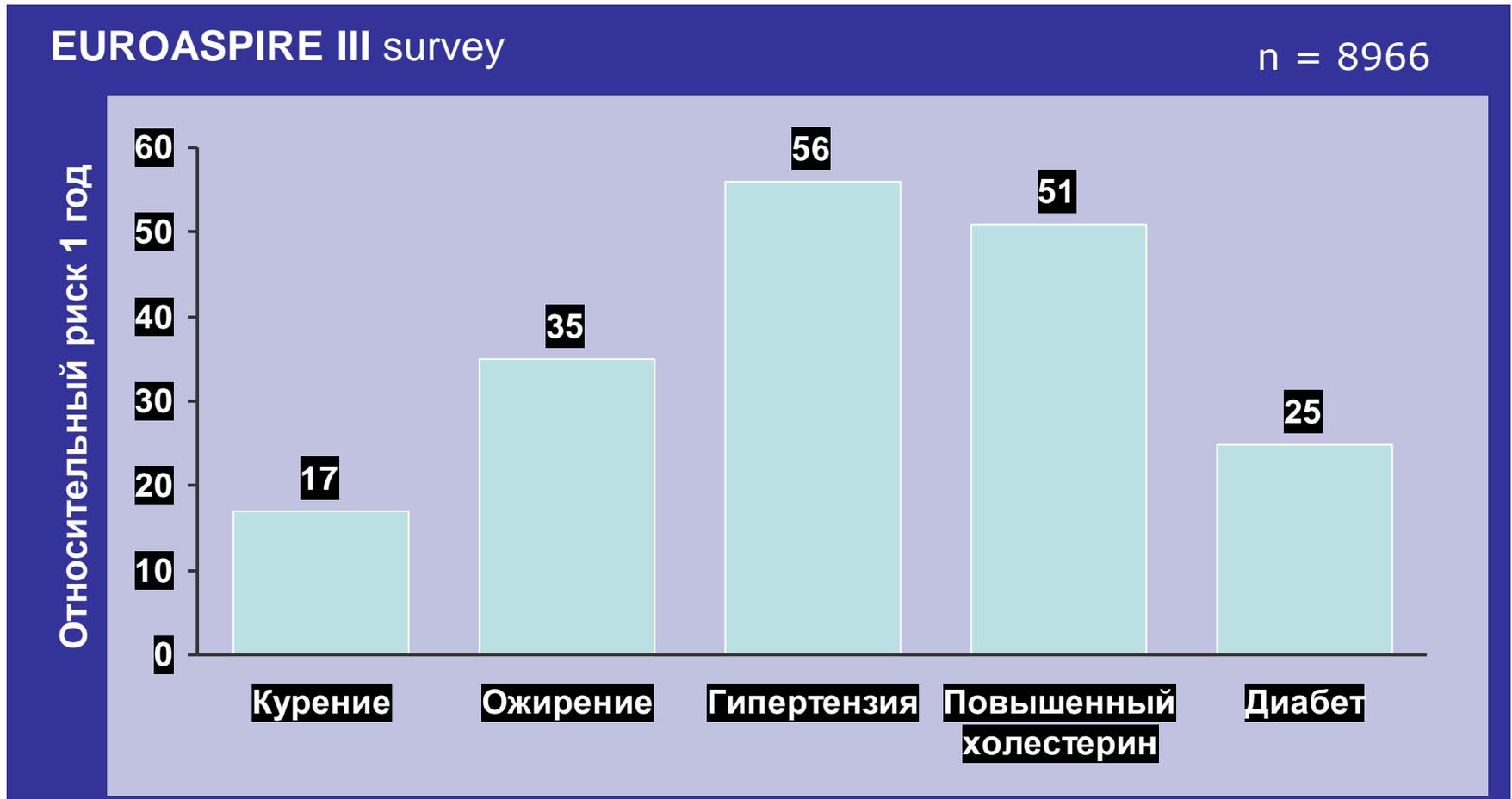
30 лет назад в классическом Фремингемском исследовании была впервые доказана прямопропорциональная связь между уровнем холестерина и развитием ИБС...



... а также прямо пропорциональная
связь между уровнем холестерина и
смертностью от ССЗ



Однако, и спустя 30 лет повышенный уровень АД и холестерин – ведущие факторы риска ССЗ

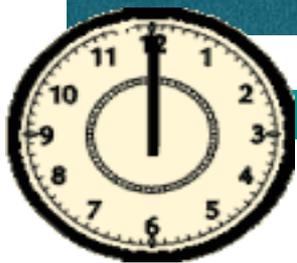
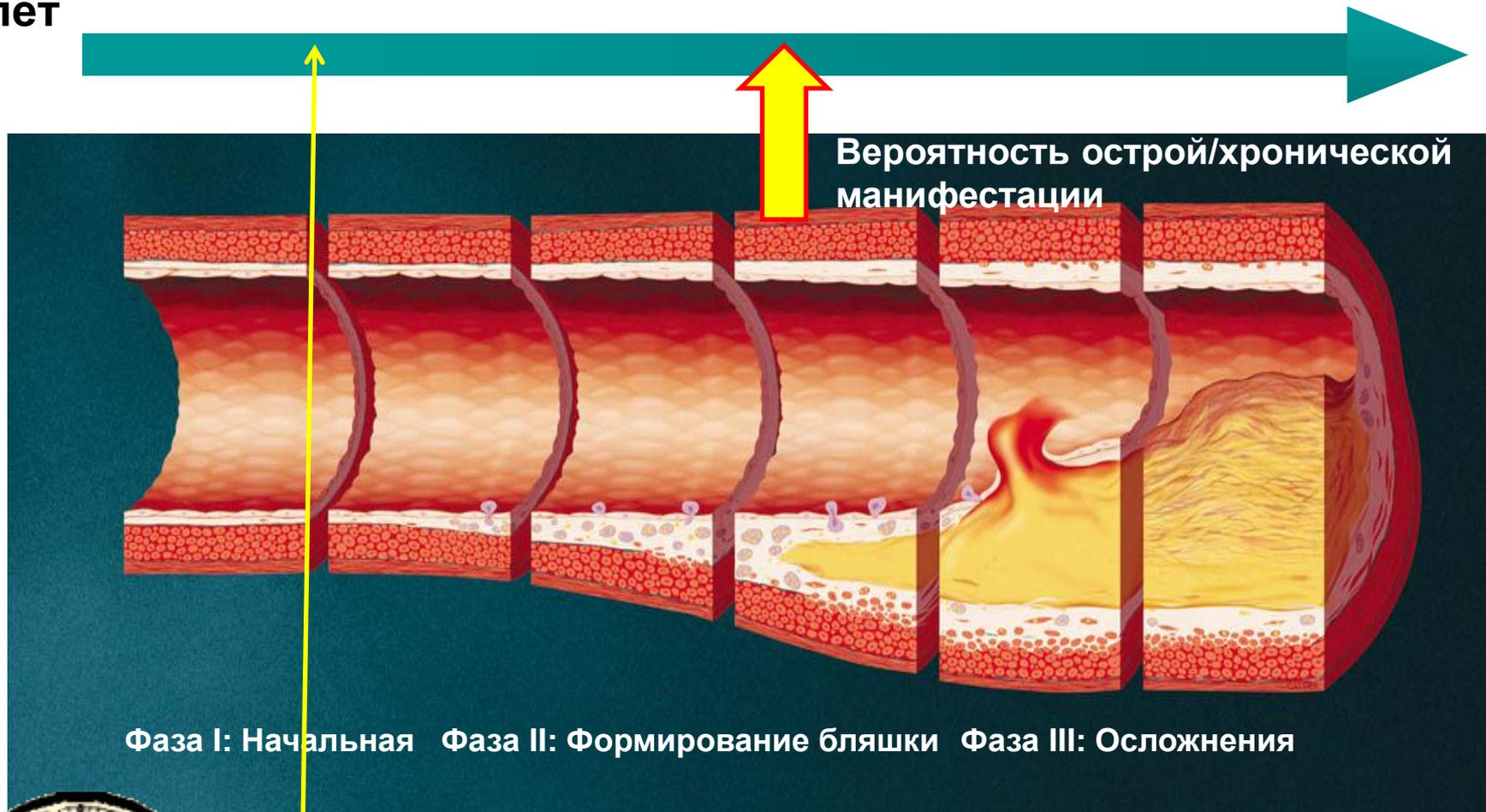


Средний уровень холестерина ЛНП в плазме крови млекопитающих

- **Кролики, крысы, овцы, коровы - 50 мг/дл (1.3 ммоль/л)**
- ***В крови из пуповины младенца - 65 мг/дл***
- **Сельское население Китая – 135 мг/дл**
- **Городское население Китая – 175 мг/дл**
- **Западная Европа (Италия) – 205 мг/дл**

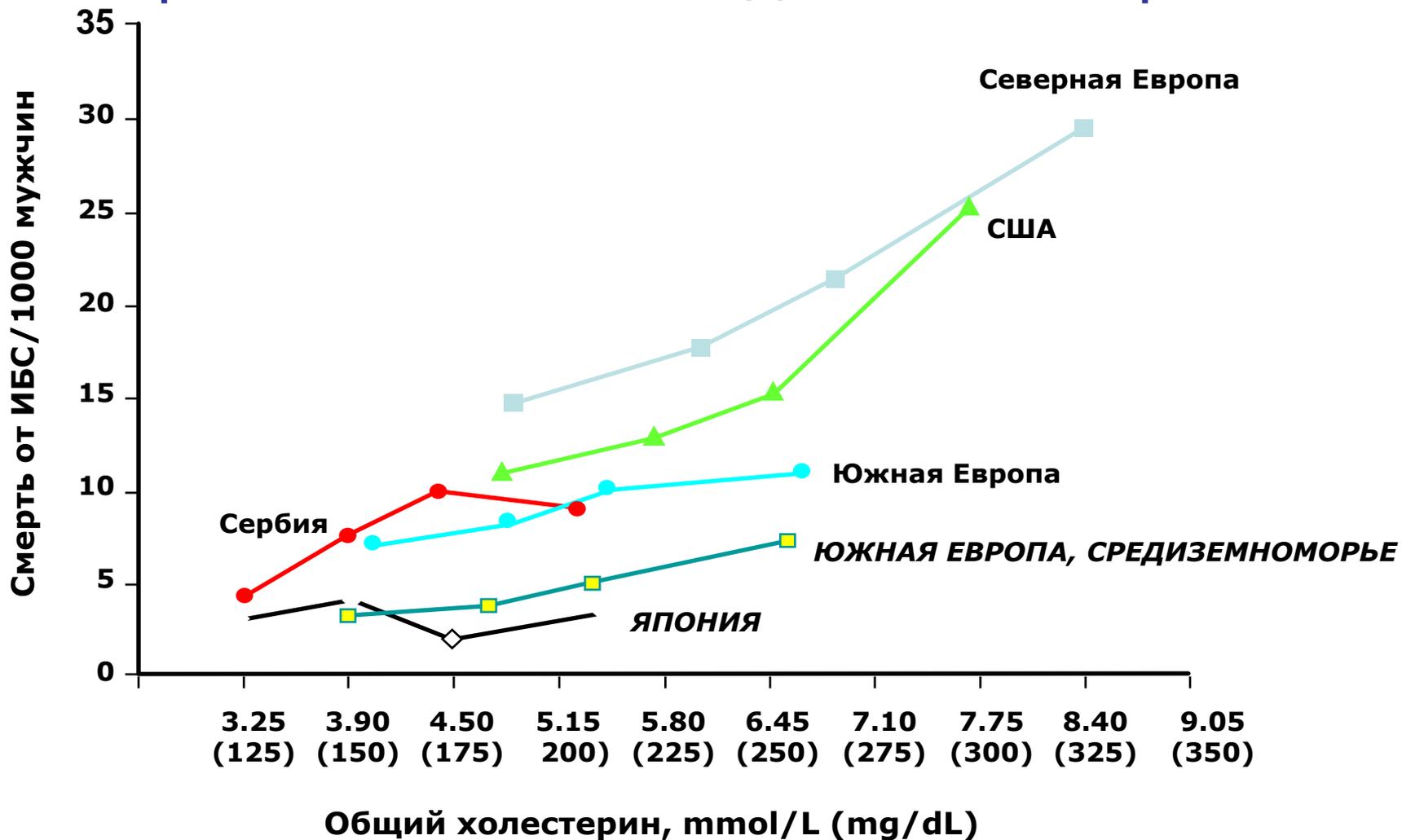
➤ Факторы риска ведут к атеросклерозу

Жизнь: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 лет



ГОДЫ ЖИЗНИ

Особенности сердечно-сосудистых осложнений в зависимости от питания и образа жизни в исследовании 7 стран



Особенности питания в Южной Европе и Средиземноморье - преимущественное употребление:

- Овощи, фрукты, хлеб и зерновые продукты, часто из цельного зерна
- Орехи и оливковое масло
- Рыба и за счёт этого ограничение насыщенных животных жиров, ХС
- Употребление красного вина во время еды

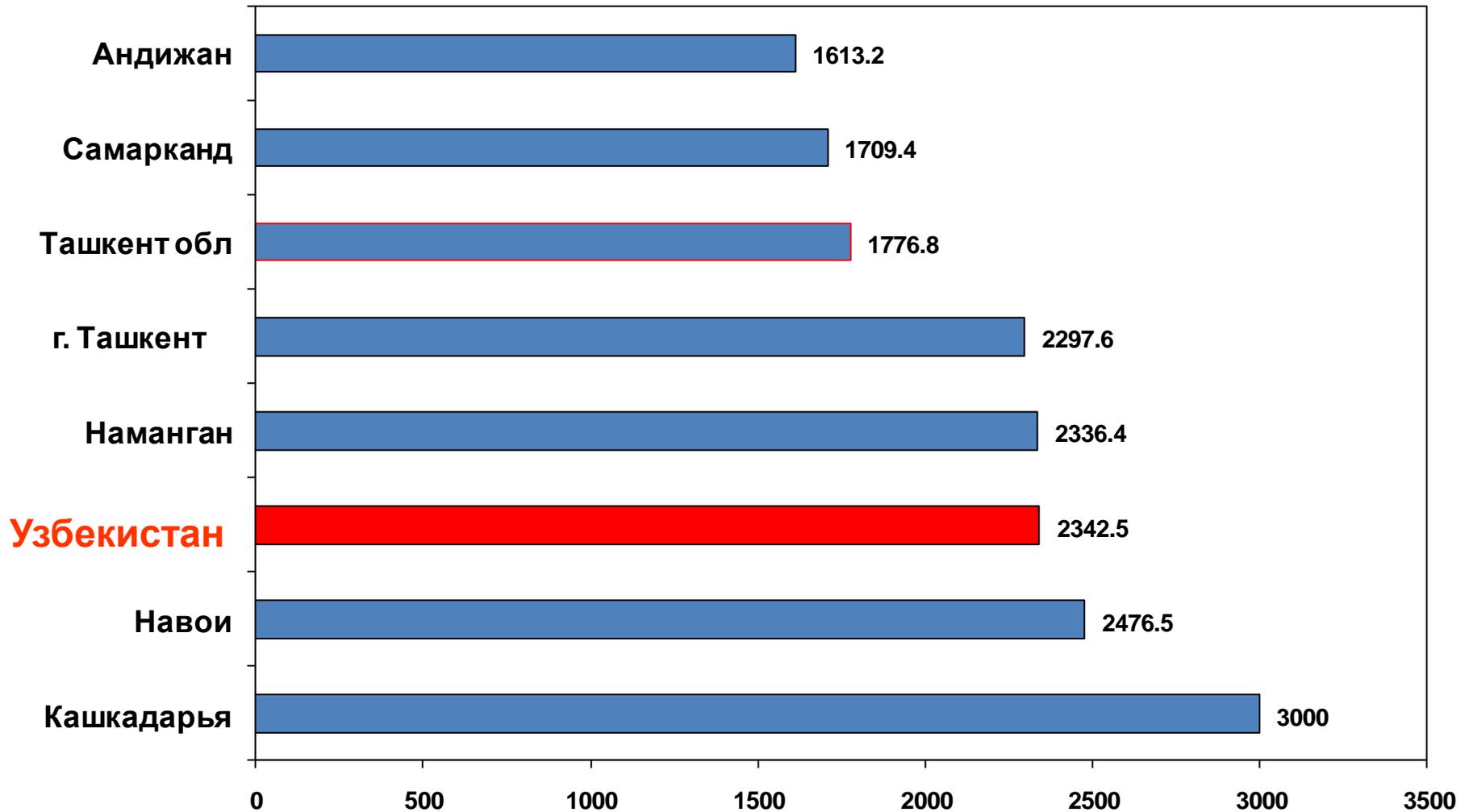
Особенности питания в Японии - преимущественное употребление:

- Продукты из сои, рыбы, морских водорослей, овощей, фруктов, зелёного чая,
- И за счёт этого низкое потребление мяса и ХС

Особенности образа жизни и традиции питания в регионах Узбекистана:

- Ферганская долина – земледелие и возделывание плодовоовощных культур
- Южный регион – Кашкадарья и др. с древних времён животноводство и большее употребление насыщенных животных жиров

По данным НИР Отдела Эпидемиологии и профилактики
РСЦК в Узбекистане: *Заболеваемость основными ССЗ в
Узбекистане (на 100.000 взр.нас.)*



Увеличение употребления фруктов и овощей – важнейшая составная часть комплекса мер по оздоровлению образа жизни:

- Диета с ограничением насыщенных жиров, ХС
- **УВЕЛИЧЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ**
- Увеличение физической активности
- Отказ от курения





- Потребление разнообразных овощей и фруктов обеспечивает поступление в надлежащих количествах большинства питательных микроэлементов, клетчатки, антиоксидантов и многих основных непитательных веществ.
- Кроме того, повышение уровня потребления фруктов и овощей может способствовать замещению пищевых продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, сахара и соли

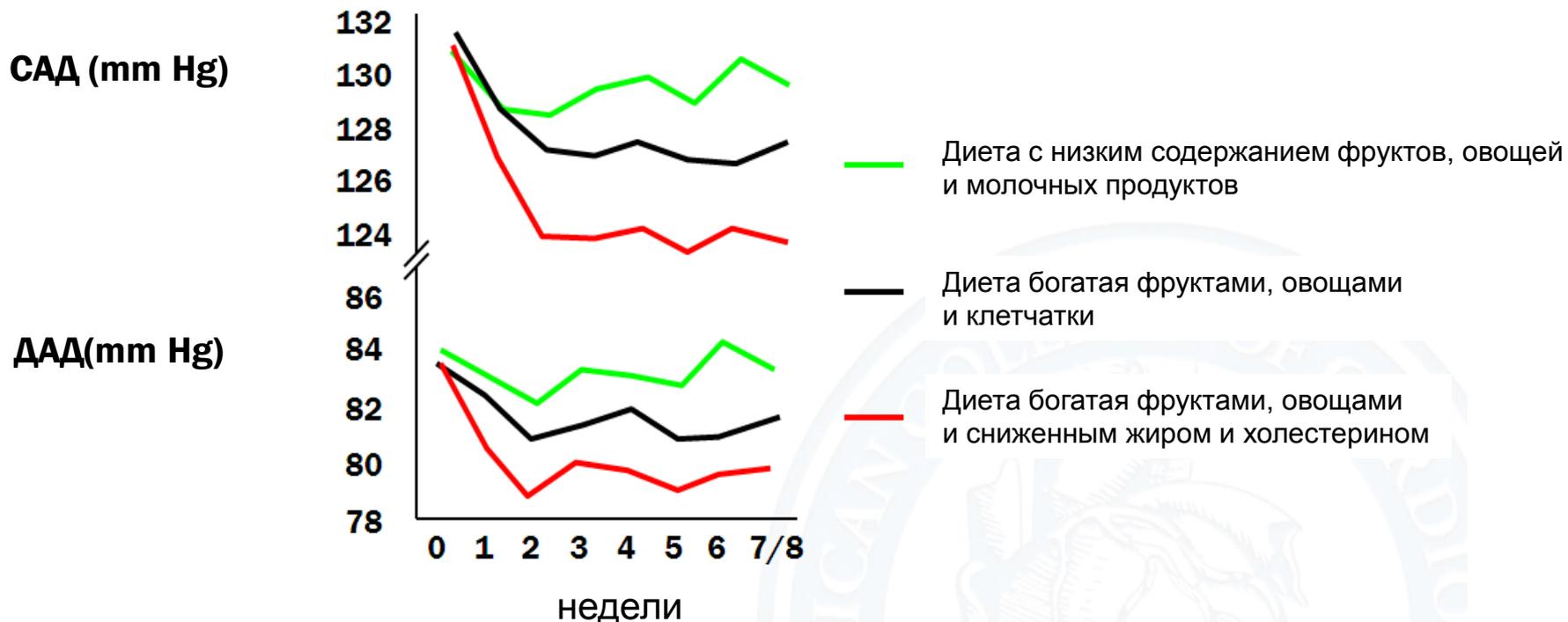
Недостаточное употребление фруктов и овощей – важный фактор риска ССЗ и ХНИЗ

- Низкий уровень потребления фруктов и овощей входит в десятку ведущих факторов риска глобальной смертности. По оценкам, при достаточном повышении уровня потребления фруктов и овощей ежегодно можно потенциально спасти в общей сложности до 1,7 миллиона жизней.
- По оценкам, низкий уровень потребления фруктов и овощей является причиной примерно 31% случаев ишемической болезни сердца и 11% случаев инсульта в мире.
- При этом около 85% глобального бремени болезней, вызываемых низким уровнем потребления фруктов и овощей, приходится на сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) и 15% - на раковые заболевания
- По оценкам экспертов, нынешние уровни потребления фруктов и овощей в мире значительно варьируют - от менее 100 г в день в менее развитых странах до примерно 450 г в день в Западной Европе.

Влияние диеты на уровень АД

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Group

459 больных АГ рандомизированы по 3 диетам



Последний Мета-анализ результатов 10 трайлов продолжительностью не менее 3 месяцев, включавших 1730 здоровых и лиц с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний (Hartley L. et al., 2013)

- **Цель:** оценить эффективность увеличения потребления фруктов и овощей на развитие ССЗ
- **Результаты исследования** продемонстрировали, что диета с повышенным содержанием фруктов и овощей оказывала эффект на снижение систолического артериального давления в среднем на 3 мм рт. ст. (95% ДИ -4,92 -1,09) и диастолического на 0,90 мм рт. ст. (95% ДИ -2,03-0,24) и холестерина липопротеидов низкой плотности.

Другой важнейший фактор риска развития ССЗ - сахарный диабет

- Carter P. et al., 2010 г. было показано, что увеличение потребления фруктов и овощей на 14% снижает риск развития сахарного диабета (ОР 0,86, 95% ДИ 0,77-0,97, P=0,01).



Важные выводы:

- Увеличение потребления фруктов и овощей при одновременном ограничении животных насыщенных жиров и холестерина приводит к снижению 3 важнейших факторов риска:
 - А – Артериального давления
 - В – «BAD» (плохого) Холестерина
 - С – Сахарного диабета

Взаимосвязь между употреблением различных сортов овощей и фруктов и уровнем антиоксидантных витаминов в крови (Luc Dachez et al British J of Nutrition, 2008, 100)

- Доказано принципиальное различие в увеличении уровня бета-каротинов и витамина С в крови в зависимости от типа и сорта фруктов и овощей



Благодаря климатическим условиям:

- В Узбекистане обилие плодоовощной продукции, отличающейся особыми природными свойствами и экологической чистотой.
- Полезные свойства растений, фруктов и овощей Узбекистана, с древних времён служили основой ошеломительного эффекта рецептов Абу Али ибн-Сино.
- Местные сорта овощных и бахчевых культур содержат в своем составе большее количество сухого вещества, в составе которого витамины, антиоксиданты, микроэлементы и другие биологически ценные вещества.

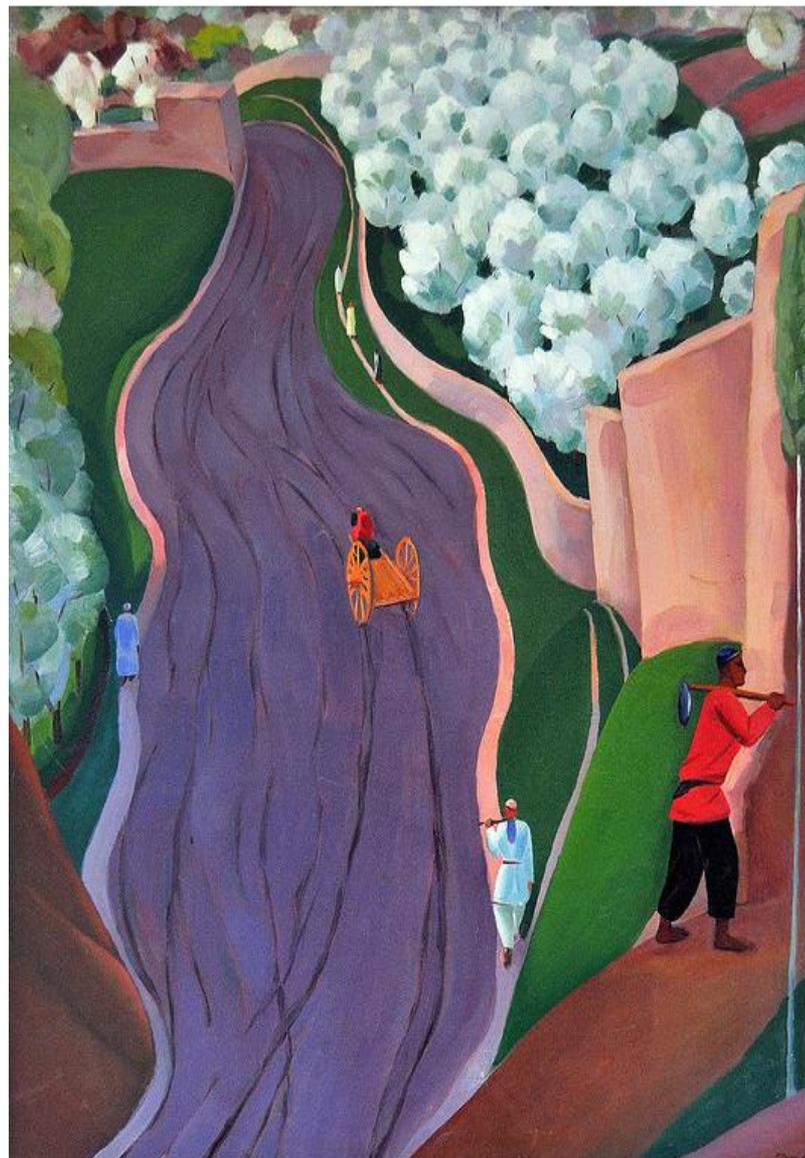
Фрукты, выращенные в Узбекистане:



- Урюк, персики – содержат на 25-30 % больше сухих веществ, в составе которых калий, магний и благодаря жёлтой окраске высокое содержание проантоцианидинов и витаминов-антиоксидантов нормализуют ритм работы сердца, способствуют понижению артериального давления, предупреждают атеросклероз
- Выращиваемый в Узбекистане виноград - благодаря климатическим условиям содержит сухого вещества больше на 25%, аскорбиновой кислоты на 40-50%. В большом количестве содержатся витамины Е, Р, РР, С, А, вся группа В, эфирные масла, природные кислоты, минералы, клетчатка.

Овощи, выращенные в Узбекистане:

- Томаты содержат на 12% больше сухих веществ, среди которых ликопины, обладающие противовоспалительным эффектом, защищающим от атеросклероза и рака
- Капуста, содержит на 24 % больше сухих веществ, в составе которых антиоксиданты и магний, предупреждающие риск диабета на 14%
- Выращенные на нашей земле орехи – миндаль, грецкие имеют высокое содержание витамина Е и полиненасыщенных жиров, предупреждающих атеросклероз



Пути профилактики ССЗ в Узбекистане

- Необходимо углублённое научное изучение профилактического и лечебного эффекта фруктов и овощей Узбекистана с использованием грантовых НИР
- Расширение введения фруктов и овощей в комплекс лечебно-профилактических мероприятий с целью снижения сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности

