

**О ВОЗМОЖНОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И УВЕЛИЧЕНИЯ  
ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ  
ЧЕЛОВЕКА ЗА СЧЕТ ИЗМЕНЕНИЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ**  
**ABOUT THE POSSIBILITY OF HEALTH IMPROVEMENT AND HUMAN LIFE  
EXPECTANCY INCREASE BY CHANGING OF NUTRITION REGIMEN**

**Л. Ю. Прохоров**

*L. Yu. Prokhorov*

*Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова, Москва*

**Цель работы** — определить, как можно улучшить качество жизни людей и увеличить продолжительность жизни (ПЖ) за счет изменения режима питания.

**Методы.** Использовали анализ данных литературы по ограничению питания в экспериментах на животных и людях, а также ограничение питания по авторской методике на человеке.

**Результаты.** Хорошо известно, что голодание, которое начинается сразу после рождения и продолжается до окончания роста, может увеличить ПЖ у многих животных: мышей, крыс, хомячков (Никитин, 1984). Однако голодание, начатое во взрослом состоянии, эффекта увеличения ПЖ не вызывало. Все же, в одной работе показано, что можно увеличить ПЖ животных уже во взрослом состоянии. Это удалось достичь не за счет ограничения питания, а за счет увеличения периода времени между кормлениями, т. е. за счет перевода животных на питание через день. Средняя ПЖ мышей, крыс и золотистых хомячков увеличилась при таком питании (начиная с возраста 1 год) на 29, 43 и 30 %, соответственно (Stuchlikova и др., 1975).

Почему же увеличивается ПЖ животных, у которых изменился режим питания уже во взрослом состоянии? Мы предполагаем следующее объяснение. Известно, что метаболизм грызунов довольно высокий, поэтому 1 день голодания для них является довольно длительным периодом, во время которого организм животных уже израсходует поступившие питательные вещества. В результате наступившего "голодания" часть неустойчивых, больных клеток и тканей отмирает, и в то же время накопленные вредные метаболиты успевают удалиться из организма.

Ограничение питания во взрослом состоянии по типу увеличения времени между приемами пищи было опробовано на одном добровольце в течение 30 лет. Питание проходило 1 раз в сутки вечером, объем принимаемой пищи — обычный для ужина без первого блюда, изредка было питание и с первым блюдом. Вопреки ожиданию врачей о том, что при таком питании могут быть проблемы с желудком, т.е. гастрит, язва и пр., здоровье организма было нормальным, работоспособность и физическое состояние в норме. На протяжении всего периода применяли небольшие физические нагрузки: 1–2 раза в неделю утром бег трусцой 2–3 км с 1–3 остановками на легкие физические упражнения. За это время испытуемый не болел никакими желудочно-кишечными заболеваниями, а также другими болезнями и не посещал больницы и поликлиники. Профилактический медицинский осмотр в 2015 г. не выявил отклонений по здоровью. Несмотря на ограничение питания, наблюдали небольшое постепенное увеличение массы с 65 до 84 кг. Это позволило прийти к заключению, что период между

приемами пищи можно увеличить до 2 или даже 3 сут. без потери массы тела. При сравнении данных, полученных на человеке и на животных, необходимо учитывать большую разницу массы тела человека и грызунов, поэтому голодание животных в течение 1 дня это не то же самое, что 1-дневное голодание у человека. Исходя из этого, мы предполагаем, что для получения такого же эффекта на человеке, как на мышах, крысах или хомячках по увеличению ПЖ, период между приемами пищи у человека должен быть значительно больше.

**Выводы.** Изменение питания человека на более редкое, т. е. увеличение промежутка времени между приемами пищи, не ухудшает здоровье, и в то же время может способствовать уменьшению частоты заболеваний, а в перспективе - увеличению предстоящей ПЖ.