

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.

ВОЗРАСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СВЯЗИ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ С МЕТАБОЛИЧЕСКИМИ ФАКТОРАМИ РИСКА

AGE AND GENDER PECULIARITIES RELATIONSHIP BETWEEN ACTUAL NUTRITION AND METABOLIC RISK FACTORS

М.С. Романенко, Л. Д. Иваненко, І. В. Сапожніков
M. S. Romanenko L. D. Ivanenko, I. V. Sapozhnikov

ГУ "Институт геронтологии им. Д. Ф. Чеботарева НАМН Украины", Киев

Обследовано 77 человек среднего (35–59 лет) и 104 пожилого (60–74 лет) возраста. Определяли антропометрические показатели, гликемию натощак, липидограмму. Фактическое питание оценивали по методике суточного воспроизведения с дополнительным применением весового метода.

У мужчин среднего возраста обнаружена положительная корреляция потребления зерновых и бобовых с окружностью талии (ОТ) ($r = 0,51$) и уровнем глюкозы крови натощак ($r = 0,59$, $P < 0,05$); потребления большого количества мясных продуктов с индексами массы тела (ИМТ) ($r = 0,40$), ожирения тела (ИОТ) ($r = 0,52$) и окружностью бедер (ОБ) ($r = 0,57$); потребления животных белков с ОТ ($r = 0,46$) и ОБ ($r = 0,44$, $P < 0,05$); содержания холестерина в пище с уровнем общего холестерина ($r = 0,55$) и холестерина липопротеинов низкой плотности (ХС ЛПНП) крови ($r = 0,59$, $P < 0,05$). У женщин среднего возраста обнаружена положительная корреляция потребления зерновых и бобовых с уровнем холестерина липопротеинов высокой плотности (ХС ЛПВП) ($r = 0,33$, $P < 0,05$), количества мясных продуктов в рационе и ОТ ($r = 0,39$, $P < 0,05$), а также отрицательная корреляция потребления овощей с уровнями общего холестерина ($r = -0,33$) и ХС ЛПНП ($r = -0,33$, $P < 0,05$). У мужчин пожилого возраста обнаружена корреляция потребления зерновых и бобовых с уровнем триглицеридов в крови ($r = 0,36$, $P < 0,05$), потребления мясных продуктов с ИОТ ($r = 0,39$) и ОБ ($r = 0,38$, $P < 0,05$), потребления животного белка с ОБ ($r = 0,41$), ИОТ ($r = 0,39$) и уровнем гликемии натощак ($r = 0,41$, $P < 0,05$). Меньшее потребление овощей сопровождалось более высоким уровнем общего холестерина ($r = -0,35$) и ХС ЛПНП ($r = -0,39$, $P < 0,05$). У женщин пожилого возраста обнаружена только отрицательная корреляция потребления фруктов с ИМТ ($r = -0,39$), ИОТ ($r = -0,42$), ОТ ($r = -0,37$) и ОБ ($r = -0,39$, $P < 0,05$).

Таким образом, обнаружены возрастные и гендерные различия взаимосвязи отдельных продуктов и нутриентов с метаболическими факторами риска, что следует учитывать при составлении рекомендаций по рациональному питанию.