

ПРОБЛЕМА ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬЮ

Бакун Я.А., Тюнис М.С.

**Научный руководитель – Цедик О.Д., к.т.н., доцент
Белорусский государственный университет пищевых и химических технологий
г. Могилев, Республика Беларусь**

Современный ритм жизни человека, пищевые привычки, преобладание в рационе кондитерских изделий, выпечки, чипсов, сладких напитков, а также малоподвижный образ жизни приводят к возникновению различных заболеваний, в том числе, связанных с инсулинорезистентностью.

Инсулинорезистентность — это состояние, при котором клетки теряют чувствительность к инсулину и не пропускают внутрь глюкозу. В результате органы и ткани не получают необходимой энергии, а уровень сахара в крови возрастает. Инсулинорезистентность медленно приближает развитие опасных для жизни болезней: сахарного диабета, инфаркта, инсульта /1/.

Как правило, люди, страдающие инсулинорезистентностью, имеют лишний вес, жировые отложения в области живота, повышенное давление и другие признаки. Учеными доказано, что снижение массы тела всего на 5% повышает чувствительность рецепторов к инсулину, способствует правильному обмену веществ.

На первых стадиях появления инсулинорезистентности возможно стабилизировать здоровье, не допустить дальнейшего ухудшения состояния при помощи коррекции рациона, размеров порции, режима приема пищи, адекватной физической активности.

Важное значение при этом имеет употребление продуктов с низким гликемическим индексом, т.е. продуктов, которые не вызывают быстрого, резкого повышения уровня глюкозы в крови. Как правило, это продукты, содержащие сложные углеводы, в процессе расщепления которых уровень глюкозы в крови повышается постепенно, и запускается процесс синтеза инсулина поджелудочной железой, так называемый инсулиновый отклик. К таким продуктам относятся овощи, ягоды, некоторые фрукты, а среди зерновых – гречневая и овсяная крупы, хлеб из муки грубого помола, отруби.

Анализ ассортимента пищевых продуктов для больных сахарным диабетом или людей с инсулинорезистентностью показывает, что таких продуктов на прилавках недостаточно, а имеющиеся продукты зачастую очень дорогие. Поэтому перед пищевыми технологами стоит актуальная задача по разработке новых продуктов питания, обладающих функциональными свойствами, с низким гликемическим индексом. Одним из направлений таких исследований может стать изучение возможности более широкого использования цельнозерновой муки злаковых культур, обогащенной различными функциональными добавками на основе овощей и фруктов. Разработка рекомендаций по дальнейшему расширению ассортимента продукции для людей с врожденным, либо приобретенным диабетом, для людей страдающих инсулинорезистентностью.

Список использованных источников

1 Лавренова Е. А., Драпкина О. М. Инсулинорезистентность при ожирении: причины и последствия // Ожирение и метаболизм.- 2020. - № 17 (1). - С. 48–55.