

УДК 613.2:616.1

Лідер О.І.

студ. гр. УФКСз-229м НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ПОЛІНЕНАСИЧЕНИХ ЖИРІВ НА ПРОФІЛАКТИКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ХВОРОБ

Серцево-судинні захворювання є одними з найбільш поширених у всьому світі серед яких найбільш поширеними є цереброваскулярні хвороби (інсульт, ішемічні атаки і ін.), ішемічна хвороба серця (включаючи стенокардію, інфаркт міокарда та ін.), захворювання периферичних артерій (верхніх і нижніх кінцівок), тромбози і емболії, а також ревматичні і вроджені пороки серця. З 17,7 мільйона осіб, які померли внаслідок серцево-судинних захворювань в 2015 р. 7,4 мільйона – через ішемічну хворобу серця 6,7 мільйона – через інсульт. З 17 мільйонів раптових смертей в 2015 році, викликаних неінфекційними захворюваннями 82% - сталися в країнах з низьким і середнім рівнем доходу, а 37% - були викликані серцево-судинними захворюваннями.

Омега-3 жири необхідні організму, основними типами омега-3 жирів є альфа-ліноленова кислота (АЛК), жирна кислота, що міститься в рослинній

їжі, ейкозапентаєнова кислота, (ЕПК) і докозагексаєнова кислота (ДГК), обидві з яких містяться в рибі [1].

Існує поширена думка, що вживання в їжу великої кількості риби або добавок з омега-3 знижує ризик серцевих захворювань, інсульту і смерті. Підвищення вживання в їжу ЕПК і ДГК практично не впливає на смерті або події, інсульт або порушення серцевого ритму (докази середнього рівня якості, коронарні події – це хвороби артерій, які постачають кров'ю серце). ЕПК і ДГК трохи знижує рівень тригліцеридів в сироватці і підвищують рівень ліпопротеїдів високої щільності.

Вживання в їжу більшої кількості альфа-ліноленової кислоти (АЛК) (наприклад, волоських горіхів або збагаченого маргарину), ймовірно, мало або зовсім не впливає на смерті від всіх причин, серцево-судинні смерті або коронарні смерті, але ймовірно, трохи зменшує серцево-судинні події і порушення серцевого ритму (докази середнього, низької якості). Вплив АЛК на інсульти неясні, оскільки докази були дуже низької якості. Існують докази, що прийом капсул омега-3 не зменшує серцеві захворювання, інсульти або смерті [4].

Існує мало доказів впливу вживання в їжу риби. Хоча УПК і ДГК знижують рівень тригліцеридів, добавки омега-3 жирних кислот, ймовірно не приносять користі для профілактики або лікування серцево-судинних захворювань. Однак, збільшення вживання АЛК на основі рослин може бути злегка проєктивної дії щодо деяких захворювань серця і системи кровообігу.

Ненасичені жирні кислоти корисні допомагають підтримувати рівень холестеролу в нормі, знижуючи ризик виникнення захворювань серця.

Омега 3 потрібен для того, щоб зберігати здоров'я серцево-судинної системи зменшуючи згортання крові і нормалізуючи серцевий ритм. Омега-3 – це вид полі ненасичених жирних кислот, які так само не виробляються нашим організмом самостійно і неодмінно повинні надходити з їжею. Вчені вперше виявили захисний ефект омега-3, коли звернули увагу на той факт що люди які постійно приймають жирну рибу, рідше страждають від серцево-судинними захворюваннями, згодом підтвердили, що причина цього – жирна кислота омега-3, що міститься як в оліях, так і рибі. Вважається, що омега-3 зменшує в'язкість крові і сприяє стабільному серцебиттю. Для повноцінного підтвердження механізму її дії необхідно додаткові дослідження, Омега-3 містить в жирних сортах риби, такої як макрель, оселедець, лосось, у волоських горіхах, в насінні ріпаку та льону, а також в продуктах, виготовлених на їх основі, наприклад, в майонезі. Омега-3 і 6 не тільки позитивно впливають на стан, але і є життєво необхідними для функціонування кожної клітинки нашого тіла. Вони потрібні як для нормального процесу зростання і розвитку організму, так і для підтримки загально тонусу і гарного самопочуття.

Омега-6 дозволяє підтримувати рівень холестеролу в нормі, також позитивно впливати на здоров'я серця і судин. Омега-6 – поліненасичена жирна кислота, яка допомагає зберігати оптимальний рівень холестеролу в крові, підтримуючи нормальну роботу серця. Омега-6 не виробляється нашим організмом самостійно і неодмінно повинна надходити з їжею. Омега-6 міститься в соняшниковій, кукурудзяній та інших рослинних оліях і продуктах, виготовлених на їх основі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Abdelhamid A.S., Brown T.J., Brainard J.S. et al. (2018) Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst. Rev.*, Jul. 18, 7: CD003177.
2. Dyerberg J., Bang H.O., Hjorne N. Fatty acid composition of the plasma lipids in Greenland Eskimos.
3. Harris W.S. ω -3 fatty acids and serum lipoproteins: human studies. *Am J Clin Nutr* 1997; 65(5 Suppl.): 1645S-1654S.
4. Erkkilä A.T., Lichtenstein A.H., Mozaffarian D., Herrington D.M. Fish intake is associated with a reduced progression of coronary artery atherosclerosis in postmenopausal women with coronary artery disease.