

# ХРАНЕНОТО – РИСКОВ ФАКТОР В ПАТОГЕНЕЗАТА НА СЪВРЕМЕННИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Анна Василева, Валентина Стойкова, Катя Егурузе

Медицински университет – Варна, ФОЗ, Катедра „Здравни грижи“

## NUTRITION - RISK FACTOR IN THE PATOGENESIS OF MODERN DISEASES

Anna Vasileva, Valentina Stoykova, Katya Eguruze

Medical University – Varna, Faculty of public health, Department „Health care“

### РЕЗЮМЕ

Поддържането на алкално киселинното равновесие е една свършена система, осигуряваща нормално протичане на всички биохимични процеси в организма. Ph балансираното хранене е ключово условие за поддържане на добро здраве. Прекалената консумация на киселинно-формиращи храни води до автоинтоксикация на организма и е база за развитие на множество патологични процеси.

**Цел:** Изследването има за цел да установи храните, присъстващи в ежедневно меню на българина, в контекста на храненето, като рисков фактор за здравето и средство за профилактика на заболяванията.

**Материали и методи:** В проучването са използвани социологически и статистически методи. Проведена бе пряка анонимна анкета през м. февруари 2016 г., в която взеха участие 60 човека от гр. Варна и гр. Пловдив. Данните са обработени със статистическата програма SPSS v.17.0.

**Резултати и обсъждане:** Преобладаващ процент (94.90%) от анкетираните смятат, че храната е решаващ фактор за тяхното здраве, но едва 11.70% осъзнават нейната роля и като „лекарство“ за организма. Общо 86.70% от респондентите предпочитат консумацията на месо (свинско и пилешко), пред приема на сурови плодове и зеленчуци. Тревожен е факта, че в менюто на 48.30% от анкетираните присъстват колбаси и преработени меса, а при 80% и млечни продукти.

**Заклучение:** В менюто на българите преобладават храните с кисела реакция, което е предпоставка за развитие на заболявания, като: атеросклероза, сърдечно съдови заболявания, рак, остеопороза и редица други.

### ABSTRACT

Maintaining an alkaline acid balance is a perfect system for ensuring normal functioning of all biochemical processes in the body. PH balanced diet is essential for maintaining good health. Excessive consumption of acid-forming foods leads to autotoxication the body and is the basis for the development of multiple pathological processes.

**Objective:** The study aims to establish the food presenting in the daily menu of the Bulgarians in the context of nutrition as a risk factor to health and a resource of disease prevention.

**Materials and Methods:** The study used sociological and statistical methods. A direct anonymous questionnaire was conducted in the month of February 2016, which was completed by 60 people from the towns of Varna and Plovdiv. The data were processed with SPSS v.17.0. **Results and discussion:** A large proportion (94.90%) of respondents believe that food is a crucial factor for their health, but only 11.70% recognize its role as a “medicine” for the body. A total of 86.70 percent of respondents prefer the consumption of meat (pork and chicken) to raw fruits and vegetables. Alarming is the fact that the menu of 48.30% of respondents contains sausages and processed meats, and dairy products in 80%.

**Conclusion:** In the menu of Bulgarians, the acid food is dominant, which is a precondition for the development of diseases such as atherosclerosis, cardiovascular disease, cancer, osteoporosis and many others.

**Keywords:** diet, acid-base balance, diseases

**Ключови думи:** хранене, алкално-киселинно равновесие, заболявания

## ВЪВЕДЕНИЕ

Според антрополозите „храненето на древният човек се е състояло 2/3 от растителна храна и 1/3 – месо от диви животни, т. е. без мазнина. Такова хранене има изключително алкален характер, за разлика от това днес – с прием на много зърнени храни, млечни продукти, тлъсто месо, полуфабрикати и рафинирани храни - хранене с киселинен характер. Когато става дума за хранене сме свикнали да изчисляваме калориите, протеините, въглехидратите, мазнините и т. н., но в началото на 21 век американски учени откриха, че всеки продукт има още един основен показател, който е от решаващо значение за здравето. Това е киселинното натоварване (КН) на храната. Когато в храната преобладават тези компоненти, които образуват сярна киселина (сярсъдържащи аминокиселини в протеините) и органични киселини (мазнини, въглехидрати), то КН има положителна стойност. Учени са изчислили, че КН в храната на съвременният човек е +48 !!! т.е. имаме едно хронично подкисляване на вътрешната среда на организма, една хронична слабо изразена ацидоза, която е предпоставка за множество патологични процеси” [2].

Когато тялото е подложено на подкисляване то използва компенсаторни механизми, но „Хроничното киселинно състояние може да подложи на изпитание тези хомеостатични механизми, което води до редица хронични дегенеративни състояния, като проблеми с гастроинтестиналния тракт, остеопороза, болни бъбреци, проблеми със сърцето и циркулирането на кръвта, губене на мускулна маса и много други. Например, от костите непрекъснато се иска да подават калций в кръвта, за да спомогат за предотвратяването на прекалено киселинната среда. Този процес деминерализира скелета, защото алкализиралите минерали калций и магнезий непрекъснато биват извлечени от костите с цел намаляване на киселинността. Повишеното извличане на калция от костите може също да повиши риска от камъни в бъбреците“[3].

Според основателят на ортомолекулярна нутрициология (клетъчна нутрициология) Линус Полинг, печелил два пъти нобелова награда, „генетичните фактори влияят в голяма степен върху хомеостазата в организма, като при нейното нарушение се развиват различни заболявания.“. Едни от най-новите направления в нутрицио-

логията са нутригеномиката и ортомолекулярната нутрициология. Нутригеномиката изучава функционалната връзка между храната и човешкият геном т.е. ефектите на храните върху човешкият геном, протеом (протеините в организма) и метаболом (произведените метаболити в съответствие със заложената генетична програма) т.е. възможността на диетата да промени заложената генетична информация и оттам да повлияе за възникване на заболяване – хранене – генотип – заболяване.“ Ортомолекулярната нутрициология разглежда промените на молекулно ниво, които предхождат клиничната диагноза. „Така наречените функционални промени, могат да бъдат маркирани като патология на молекулно ниво, откъдето започва дадено заболяване. Оптималният прием на отделните нутриенти е решаващо за запазване на хранителната хомеостаза, а оттам и здравето на индивида.“[1].

По данни на Националният център по обществено здраве и анализи към МЗ, България вече заема страшното първо място по починали от сърдечно-съдови заболявания в ЕС, както и първо място по смъртност от злокачествени заболявания [4]. „Тревожно е, че броят на регистрираните с онкологични заболявания нараства с висок темп. Ако броят на регистрираните със злокачествени новообразувания през 1980 г. приемем за база, то увеличението през следващите години е: през 1990 г. с 35,6%, през 2000 г. със 77,5%, 2010 г. - 130,6% и през 2013 г. -144,8%, т.е. през 2013 г. броят на регистрираните е 2,4 пъти повече в сравнение с 1980 г. [4] Според експертите увеличаването на злокачествените заболявания спрямо 1980г. се дължи на първо място на нездравословното хранене. „Доказана е ролята на четирите основни рискови фактора: нездравословното хранене, употребата на тютюн, намалената физическа активност и злоупотребата с алкохол . Вредното влияние на рисковите фактори се изчислява в проценти. При раковите заболявания най-висок е процентът на нерационалното хранене т.е. то е основната причина за развитието на неопластичните процеси (40-45%), следвано от тютюнопушенето с 30-35%“ [5].

## ЦЕЛ

Изследването има за цел да установи храните, присъстващи в ежедневното меню на бълга-

рина, в контекста на храненето, като рисков фактор за здравето и средство за профилактика на заболяванията.

## МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

В проучването са използвани социологически и статистически методи. Проведена е пряка анонимна анкета през м. февруари 2016 г. сред 60 човека (20 мъже - 33.30% и 40 жени - 66.70%) от гр. Варна и гр. Пловдив. Средната възраст на анкетираните е 32.8 г. +/- 11.7 г., като минималната възраст на участниците е 20 г., а максималната е 68 г. Сред анкетираните преобладават лицата със средно образование (53.30%), следвани от тези с висше – 43.30%. Данните са обработени със статистическа програма SPSS v.17.0.

## РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Преобладаващият процент (94.90%) от анкетираните смятат, че храната е решаващ фактор за тяхното здраве, но едва 11.70% осъзнават нейната роля и като „лекарство“ за организма. Това означава, че при здравословни неблагоприятия едва 1/10 от хората биха се сетили да променят начинът си на хранене, за да се лекуват или облекчат състоянието си.

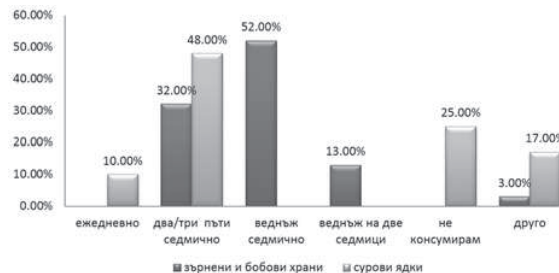
Резултатите показват, че 47% от запитаните не консумират ежедневно сурови плодове, 28% консумират едва веднъж дневно и само 25% консумират повече от веднъж дневно. При едва ¼ от всички анкетирани приетото количество се доближава до нужното. Едва 10% от хората консумират сурови зеленчуци повече от веднъж дневно. Болшинството (46%) или не консумират ежедневно сурови зеленчуци или 42% консумират едва веднъж дневно (фиг. 1).

При 52% от запитаните зърнените и бобовите храни присъстват само веднъж седмично в менюто им, а при 32%, два – три пъти седмично. Суровите ядки са източник на белтъчини, фо-



Фиг. 1. Ежедневна консумация на сурови плодове и зеленчуци

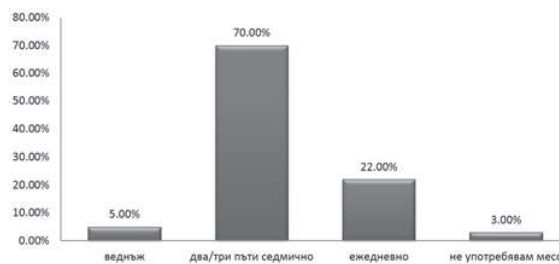
лиева киселина, ниацин, витамин В 6 и Е, минерални вещества като цинк, селен, магнезий, фосфор, калий, мазнини, 85% от които ненаситени. Този вид мазнини, както и омега-3 мастните киселини спомагат за намаляването на т.нар лош холестерол, основна причина за сърдечно-съдовите заболявания. За поддържане на добро здраве е препоръчителен ежедневен прием на сурови ядки (=30гр. или около една шепя). На този фон, резултатите от проучването сочат, че едва 10% от запитаните консумират ежедневно сурови ядки (фиг. 2).



Фиг. 2. Седмична консумация на зърнени и бобови храни и сурови ядки

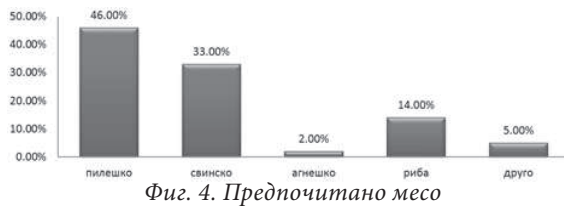
От всички изнесени до тук резултати можем да направим тревожното заключение, че храните от растителен произход: плодове, зеленчуци, ядки, бобови и зърнени храни не присъстват в достатъчно количество и не са преобладаващи в менюто на хората. А за поддържане на алкална среда в организма и добро здраве е нужно 2/3 от храната да бъде от растителен произход т.е. в ежедневното и седмично меню на човек, тя трябва да е преобладаващият вид храна.

Относно консумацията на месо, 70% от запитаните го консумират два-три пъти седмично, а 22% ежедневно т.е. седмичната консумация на месо е двойно по-висока от тази на бобовите и зърнени храни (фиг. 3).



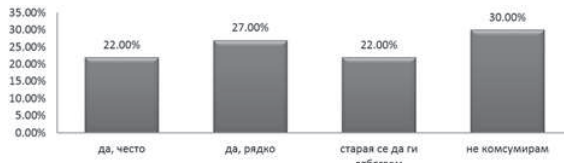
Фиг. 3. Седмична консумация на месо

От месото предпочитано за консумация е пилешкото и свинското, като 70% от тези, които го консумират два-три пъти седмично предпочитат пилешко, а 22% от употребяващите месо ежедневно приемат свинско. Рибата заема едва 14% от седмичната консумация на месо (фиг. 4).



Фиг. 4. Предпочитано месо

Обнадеждаващо е, че 30% от запитаните не консумират колбаси и други преработени меса, но все пак общият процент на консумиращите такива продукти (съответно рядко или често) е по-висок от тези, които не консумират (фиг. 5).



Фиг. 5. Консумация на колбаси и други преработени меса

Много висока е консумацията на млечни продукти – 47% от анкетираните ги употребяват два-три пъти седмично и почти толкова – 43% ежедневно (фиг. 6).



Фиг. 6. Консумация на млечни продукти

Обнадеждаващо е, че 30% от запитаните не консумират колбаси и други преработени меса, но все пак общият процент на консумиращите такива продукти (съответно рядко или често) е по-висок от тези, които не консумират.

От анализът на резултатите е видно, че храната от животински произход – млечни продукти, месо и колбаси присъства в значителна степен, както в ежедневното така и в седмичното меню на хората. Като прибавим и консумацията на рафинираните храни и fast food, сладкиши и безалкохолни напитки, стигаме до едно системно подкисляване на вътрешната среда на организма.

Тази тревожна тенденция няма да се промени ако българинът не вземе мерки по отношение на рисковите фактори и загърбва профилактиката, прогнозира специалисти от националният център по общественото здраве и анализ. Затова апелът им към хората е: „Недейте да пушите, движете се повече, хранете се според т.нар. Сре-

диземномоска диета – с повече плодове, зеленчуци и риба.“ [6]

Въз основа на проведеното изследване, бихме могли да направим следните изводи:

1. Крайно недостатъчно присъствие на храната от растителен произход (сурови плодове и зеленчуци; зърнени и бобови храни; сурови ядки) в ежедневното и седмично меню на българите.
2. Прекалено висока консумация на храни от животински произход – пресни и преработени меса, млечни продукти.
3. Необходимост от информиране на населението относно важността на здравословното хранене. Храната може да бъде както фактор в патогенезата на редица съвременни заболявания, така и средство за тяхната превенция и лечение.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Храната, която приема съвременният човек се характеризира с дисбаланс на водородни йони и бикарбонати, което води до слабоизразена хронична болестотворна метаболитна ацидоза. Това е причина и предпоставка за развитието на много от болестите на съвременната цивилизация.

Храната от растителен произход с богатото си съдържание на жизненоважните минерали, микроелементи, витамини, фибри, белтъчини, ненаситени мазнини, антиоксиданти и мн.др. създават една благоприятна алкална среда в организма, която е предпоставка за нормално и хармонично протичане на всички жизнени процеси. Научно доказано е и нейното двойно позитивно функционално действие в организма, в посока намалявайки риска от развитие на неопластични процеси и сърдечно съдови заболявания.

## ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

1. Попов, Б. Науката за хранене пред нови възможности и предизвикателства. Българско дружество по хранене и диететика. София., 2008, 5-9
2. Терещенко, Н.П. Киселинното натопарване на тялото – ново измерение в храненето. IV-ти руски конгрес на педиатрите, Октомври 2005 г.
3. <http://www.dreliaz.org/meet>
4. <http://ncphp.government.bg>

5. <http://www.segabg.com> - Проф. Иван Черномземски: Неправилното хранене най-често води до рак
6. <http://www.trud.bg> – Доц. Иво Петров. България първа в ЕС по смърт от инфаркт

**Адрес за кореспонденция:**

*Анна Василева  
гр. Варна, 9010  
ул. "Ген. Г. Попов" 27А  
тел. 0890516061  
e-mail: [vasileva\\_alex@abv.bg](mailto:vasileva_alex@abv.bg)*