

РОЛЬ АЛІМЕНТАРНОГО ФАКТОРА В ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ЛІКУВАННІ КОРОНОВІРУСУ COVID–19

Жукова В.Ф., канд. с.-г. наук, доц.,
Майборода Д.О., асистент,
Ганчева А.І., студентка

Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного

В 2020 році людство вперше зіткнулося з коронавірусною хворобою COVID–19 такого масштабу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я станом на листопад пандемія охопила близько 200 країн світу. Число хворих перевищило 48,7 млн осіб. В Україні зафіксовано 440 188 осіб, що захворіли на коронавірус.

В умовах надзвичайної ситуації має величезне значення розробка засобів захисту здоров'я людей. Аліментарний фактор є вагомим чинником профілактики та лікування більшості хвороб, в тому числі і коронавірусної. Тривалість і форма перебігу хвороби тісно залежать від особливостей харчування людини. З метою профілактики та лікування захворювання на COVID–19 потрібне дієтичне харчування, яке передбачає підбір і поєднання в щоденному раціоні продуктів, вибір способу кулінарної обробки з урахуванням метаболічних особливостей організму, стану органів і систем людини. Якщо харчування повністю відповідає потребам організму в нутрієнтах, воно може посилювати терапевтичний ефект лікарських засобів.

Задача харчування під час пандемії COVID–19 зводиться в першу чергу до підвищення імунних властивостей, відновлення порушеної рівноваги в організмі впродовж хвороби, за рахунок пристосування хімічного складу раціонів до потреб організму.

В гарячковому стані, який характерний під час перебігу коронавірусної хвороби, зростає основний обмін, спостерігається інтоксикація організму продуктами життєдіяльності патогенів і тканинного розпаду. Крім того при ускладненому перебігу хвороби поєднується гнійне запалення органів дихання з деструкцією легеневої тканини, в результаті чого зростає рівень токсикозу. Це обумовлює зниження функціональної активності органів системи травлення.

Харчування в такий період повинно сприяти дезінтоксикації, запобіганню розвитку явищ запальної ексудації, підвищенню імунітету, полегшенню побічних ефектів фармакотерапії.

При розвитку пневмонії, бронхо–легеневих запалень з гнійним мокротинням втрачається багато білка, що призводить до порушення білкового метаболізму та виснаження організму. Усі імунні чинники, імуноглобуліни, інтерферони, утворюються з білка. Його відсутність або дефіцит обумовлює зниження активності імунітету. Харчування має сприяти підвищенню імунобіологічних захисних механізмів організму, тому хвора людина повинна отримувати достатню кількість білка в раціоні (при загостренні хвороби – до

2,5 г на 1 кг маси тіла, поза загостренням – до 2 г). Важливо збагачувати харчовий раціон саме повноцінними білками тваринного походження: нежирним м'ясом, рибою, яйцями, молочними продуктами тощо. Такі амінокислоти, як аргінін, триптофан, фенілаланін сприяють утворенню антибіотичних речовин в організмі. Тому слід включати в раціон продукти, що містять в своєму складі ці амінокислоти (курка, яловича та свиняча печінка, морепродукти, рибна ікра, гриби, бобові тощо.).

Зменшенню рівня запальної ексудації впродовж загострення захворювання на COVID-19 сприяє обмеження кількості вуглеводів (до 200–250 г).

Гіпохлоридна дієта зі зниженням рівня солі до 6–8 г на добу забезпечує протизапальну дію шляхом концентрування солей кальцію в тканинах, а також зменшує застій рідини в організмі, це виступає одним зі способів профілактики недостатності кровообігу. При загостреннях коронавірусної хвороби, коли спостерігається накопичення рідини в порожнинах (ексудативний плеврит, емпієма, трансудат) потрібне ще більш суворе обмеження споживання солі (до 2–4 г на добу), це забезпечує краще розсмоктування рідини.

Жиру їжу в раціоні необхідно обмежити, бо вона пригнічує знижену внаслідок хвороби секрецію шлунка і апетит у хворих. Надлишок ліпідів призводить до активації ацидотичних механізмів пошкодження клітин організму, погіршує роботу травних органів. Необхідно віддавати перевагу рослинним оліям, які є джерелом незамінних жирних кислот.

З метою дезінтоксикації організму, для стимулювання імунної системи, репаративних процесів і попередження дефіциту біологічно активних речовин в організмі слід збагачувати раціон продуктами, що є джерелом вітаміну А, аскорбінової кислоти, ергокальциферолу, вітамінів групи В, а саме: дріжджі, відвар шипшини, овочі, фрукти, ягоди, гриби. Як відомо, аскорбінова кислота забезпечує детоксикацію організму, а в комплексі з вітамінами А і В1 забезпечує потужний антиоксидантний ефект для організму. Вітамін А сприяє кращій регенерації слизової оболонки дихальних шляхів. В зимовий період ціни на свіжу плодоовочеву продукцію завищені. Тому доцільно заздалегідь закладати на зберігання плоди, обробляючи їх природними речовинами антиоксидантної та бактерицидної дії [1–5].

Під час коронавірусної хвороби може спостерігатися дефіцит мінеральних речовин (кальцій, магній, залізо та інших). Для забезпечення необхідного рівня кальцію в організмі доцільно збагачувати раціон продуктами з високим вмістом його солей: молоко, сир, капуста тощо. Для того, щоб кальцій краще засвоювався, потрібно забезпечити оптимальне його співвідношення з фосфором (1:1 або 2:1) і вітаміном D2.

Отже, для повноцінного харчування хворої на COVID-19 людини енергетична цінність добового раціону має бути достатньою (в середньому 2500 і 2950 ккал для жінок і чоловіків відповідно). Здорове харчування забезпечить більш швидке одужання і відновлення захисних сил організму.

Література:

1. Пат. 85031 України, МПК А 23 В 7/14. Спосіб підготовки зеленних овочів до зберігання / Калитка В.В., Прісс О.П., Кулик А.С., Жукова В.Ф. , заявник і власник охоронного документа Таврійський держ. агротехнологічний ун-т. — № u201305153 , заявл. 22.04.2013.
2. Прісс О.П., Жукова В.Ф. Збереженість томатів і перцю за обробки екстрактами кореня хрону // Харчова наука і технологія, 2015. № 2 (31), С. 68–75.
3. Прісс О.П., Жукова В.Ф. Вибір оптимальних концентрацій біологічно активних речовин для зберігання плодів огірка // Праці ТДАТУ. Мелітополь: ТДАТУ, 2015. Вип. 15, Т. 1. С. 73–80.
4. Жукова В.Ф., Гапріндашвілі Н.А., Сухаренко О.І., Коляденко В.В. Вплив антиоксидантної обробки плодів на збереженість якості гетерозисних сортів томата з генами уповільненого досягання // Праці Таврійського державного агротехнологічного університету, 2019. Вип. 19, Т. 3. С. 268–275.
5. Прісс О.П., Жукова В.Ф. Розробка технології та оцінка якості зефіру підвищеної харчової цінності // Науковий вісник Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного, 2020. Вип. 20, Т.2. С. 220–230.