

НОВОЕ ДИЕТОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕЧЕНИЕ: ФЛЕКСИТОРИАНСТВО. ВРЕД И ПОЛЬЗА

© Казикова Мария Николаевна, Маснева Анастасия Валентиновна

Научный руководитель: к.м.н., доцент Завьялова А.Н.

Кафедра пропедевтики детских болезней с курсом общего ухода за детьми

Кафедра общей медицинской практики

Санкт-Петербургский Государственный Педиатрический Медицинский Университет

Контактная информация: Казикова Мария Николаевна- студентка 3 курса педиатрического факультета.

E-mail: masha290719@gmail.com

Ключевые слова: флекситорианство, вегетарианство, нутритивный статус.

Актуальность исследования: численность людей, придерживающихся вегетарианства, в особенности флекситорианства, за последнее время выросла. Приверженцы вегетарианских диет руководствуются экологическими и социальными причинами, а также следуют за модой, но немногие задумываются о последствиях.

Цель исследования: расширить и обобщить знания о новом течении в диетологии: флекситорианстве.

Материалы и методы: с помощью электронных ресурсов и баз PubMed, e-library, и ключевому слову «флекситорианство» в научной литературе найдено всего 8 статей по данной проблеме, большинство из них приходится на 2021 год, все статьи зарубежных авторов. При этом, по ключевым словам «вегетарианство», «подростки» опубликовано 418 статей за последние 5 лет. Разные варианты вегетарианства и его влияния на организм изучаются исследователями со всех континентов.

Результаты:

1. Большинство белков животного происхождения имеют высокую биодоступность при потреблении. Преимущества животного белка по сравнению с эквивалентными количествами растительных белков были количественно определены экспериментально, часто с использованием показателя аминокислот с коррекцией усвояемости белка (PDCAAS) в качестве способа измерения и ранжирования способности удовлетворять диетические потребности. Также продукты животного происхождения являются наиболее энергоемкими для организма, наиболее ценными в аминокислотном и витаминно-минеральном эквиваленте [1].

2. В исследовании EPIC-Oxford около 50% веганов, демонстрировали дефицит витамина B12 в сыворотке крови. Одна из гипотез заключается в том, что высокий уровень гомоцистеина, связанный с дефицитом витамина B12, может быть вредным для организма [2].

3. Международное агентство по изучению рака (МАИР) в 2015 году заявило, что красное мясо является вероятным канцерогеном для человека (группа 2A), в то время как потребление обработанного мяса является канцерогенным для человека (группа 1). Избегая употребления жиров из красного мяса и мясных продуктов, поможет в профилактике не только сердечно-сосудистых заболеваний, полученных из-за потребления жиров, но и некоторых видов рака, в основном колоректального рака. С другой стороны, потребление мяса, особенно дикого мяса, связано с вирусными инфекциями, поскольку многие вирусы были обнаружены на рынках торговли диким мясом. Результаты исследований, проведенных после заявления МАИР, подтвердили рекомендацию о пользе значительного сокращения потребления красного мяса и мясных продуктов [3, 4].

Выводы: продукты животного происхождения обеспечивают организм определенным набором и концентрацией необходимых белков, липидов, микроэлементов и витаминов, которые при флекситорианской диете могут стать дефицитными. Известно, что увеличение потребления клетчатки способствует положительным изменениям в кишечном микробиоме. Однако изменение микробиома кишечника человека под воздействием флекситорианских диет еще предстоит детально проанализировать.

Литература

1. Schaafsma G. The protein digestibility-corrected amino acid score (PDCAAS): a concept for describing protein quality in foods and food ingredients: a critical review. J AOAC Int. (2005) 88:988–94.

2. Влияние растительной диеты на тело и мозг: систематический обзор Эвелин Медавар, Себастьян Хун , Арно Виллринджер, и А. Вероника Витте. 12.09.2019 [Evelin Medavar, Sebast#39;yan Hun , Arno Villrindzher, i A. Veronika Vitte. Vliyanie rastitel#39;noj diety na telo imozg: sistematicheskij obzor. 12.09.2019
3. González N, Marquès M, Nadal M, Domingo JL Meat consumption: Which are the current global risks? A review of recent (2010–2020) evidences. .Food Res Int. 2020 Nov;137:109341. doi: 10.1016/j.foodres.2020.109341. Epub 2020 May 29.PMID: 33233049 Free PMC article. Review.
4. Терентьева, А. В. Расстройства питания у детей с аутизмом — взаимодействие родителей и врача-диетолога / А. В. Терентьева // Forcipe. — 2021. — Т. 4. — № S1. — С. 88. — EDN RXWQVK.