

Борщова З.Г.

АЛІМЕНТАРНА ПРОФІЛАКТИКА РЕСПІРАТОРНИХ ВІРУСНИХ  
ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ, ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ІМУННУ  
СИСТЕМУ ЛЮДИНИ

Харківський національний медичний університет

Кафедра гігієни та екології №2

м. Харків, Україна

Науковий керівник: Шевченко Ю.В.

**Актуальність.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) вражають близько чверть населення країн в усьому світі. Але цього року проблема вірусних інфекцій набула ще більш широкого розповсюдження у зв'язку з пандемією COVID-19. Безумовно, харчування має велике значення у профілактиці ГРВІ, недооцінювання ролі якого може призвести до зниження резистентності організму (як специфічної так і неспецифічної), адже для синтезу антитіл, лімфоцитів, деяких гормонів та інших ланок імунної системи що безпосередньо беруть участь в захисних реакціях потрібні есенційні нутрієнти котрі надходять до нашого організму лише з їжею.

**Мета.** Висвітлити зв'язок між харчуванням та профілактикою виникнення респіраторних вірусних інфекційних захворювань.

**Матеріали і методи.** У ході роботи нами було опрацьовано та проаналізовано сучасні зарубіжні та вітчизняні літературні джерела, що стосуються даної теми.

**Результати.** Як відомо, посилення імунного опору організму проти вірусних інфекційних агентів можливе завдяки адекватному постачанню незамінних мікро- і макронутрієнтів, а саме вітамінів А, С, D, Е, цинку, заліза, селену, флавоноїдів (кварцетин, гесперидин, куркумін, катехін та ін.) тощо.

Значною противірусною ефективністю володіє представник класу флавоноїдів - кверцетин. Він здатен інгібувати активність багатьох ферментів, що беруть участь у розмноженні вірусів, має активну антиоксидантну дію. Імуностимулююча дія флавоноїдів направлена на нормалізацію функцій

клітинного імунітету. Флавоноїди є складовими багатьох продуктів харчування. Наприклад, кверцетин міститься у зелені листових овочів, кропі, броколі, цибулі, перці чилі, яблуках, червоному винограді, червоному вині, чорному та зеленому чаї. Іншим, доступним у продуктах, флавоноїдом є ресвератрол. Його можна знайти у чорниці, шовковиці, арахісі, темному шоколаді. Споживання вищеперахованих продуктів може бути одним зі складових профілактики ГРВІ.

Також важливим є споживання продуктів, що містять велику кількість вітаміну С та D. Найбільш насиченими продуктами вітаміном С є шипшина, солодкий перець, смородина, квашена капуста, цитрусові.

Останніми дослідженнями було доведено користь вітаміну (гормоновітаміну) D у людей, що хворіють на гострі інфекції дихальних шляхів. Результати цих досліджень показали, що добавки вітаміну D змогли значно знизити ризик розвитку гострої інфекції дихальних шляхів у 100% учасників, особливо тих, у кого був знижений рівень 25-гідроксивітаміну D. Велика кількість цього вітаміну міститься у лососі, форелі, сардинах, яєчних жовтках, грибах, молоці.

Звичайно, лише споживання флавоноїдів та вітамінів для підтримки сильного імунітету недостатньо. Харчування повинно бути повноцінним, збалансованим складатися лише з високоякісних продуктів, основу яких займають овочі та фрукти, а також відповідати здоровому режиму харчування.

## **Висновки.**

1. Кверцетин та ресвератрол виконують антиоксидантну та активуючу функцію на імунітет людини, саме через це вживання продуктів, що містять велику кількість флавоноїдів, надає значну імуностимулюючу дію на організм людини, значно знижуючи ризик ГРВІ.
2. Споживання достатньої кількості продуктів, багатих есенційними макро- і мікроелементами, зокрема вітамінами А, С, D, Е, В6, цинком, залізом, селеном значно полегшує перебіг захворювань або взагалі запобігає інфікуванню ГРВІ.