

СЕКЦІЯ: ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЧОГО ТА РЕСТОРАННОГО ХАРЧУВАННЯ

УДК 613.2:616-008.9-084

І. Р. Бекус, канд. біол. наук, доцент

**Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського,
Україна**

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ФАКТОР ПРОФІЛАКТИКИ МЕТАБОЛІЧНОГО СИНДРОМУ

I. Bekus, Ph.D., Assoc. Prof

HEALTHY NUTRITION AS A FACTOR IN THE PREVENTION OF METABOLIC SYNDROME

Метаболічний синдром (MetS) — це сукупність взаємопов'язаних метаболічних розладів: абдомінальне ожиріння, інсулінорезистентність, дисліпідемія та артеріальна гіпертензія, які суттєво підвищують ризик розвитку цукрового діабету II типу, ішемічної хвороби серця та інсульту [2]. За останні десятиліття поширеність MetS невпинно зростає у більшості країн світу, що обумовлено гіподинамією, надлишковим споживанням енергії та продуктів із високим вмістом насичених жирів і простих вуглеводів [1].

Провідним немедикаментозним методом профілактики та контролю MetS є раціональне харчування. Клінічні та епідеміологічні дослідження підтверджують ефективність середземноморської дієти, яка завдяки високому вмісту оливкової олії, горіхів, бобових, фруктів, овочів і риби сприяє нормалізації маси тіла, зниженню рівня тригліцеридів, підвищенню HDL-холестерину та стабілізації артеріального тиску. Подібні позитивні ефекти спостерігаються також у DASH-дієті та рослинних моделях харчування. Важливе значення мають функціональні продукти. Регулярне вживання чорниці, граната та інших ягід, багатих на антоціани, покращує ендотеліальну функцію та знижує ризик серцево-судинних ускладнень [2]. Овочі, зокрема броколі, шпинат, артишоки та капуста, завдяки високому вмісту клітковини й антиоксидантів сприяють зниженню інсулінорезистентності та артеріального тиску [4]. Додатково, споживання магнію (листова зелень, бобові, горіхи, цільнозернові) асоціюється зі зниженням ризику MetS на 21–39 % [3].

Проблемним аспектом залишається надмірне вживання «західної» дієти, яка базується на швидких вуглеводах (солодкі напої, випічка, білий рис), насичених жирах і продуктах із високим глікемічним індексом. Такий харчовий патерн прямо пов'язаний із прогресуванням ожиріння, дисліпідемії та артеріальної гіпертензії [2].

Сучасні підходи вчених також спрямовані на розвиток персоналізованого харчування, яке враховує індивідуальні генетичні особливості, склад мікробіоти та метаболічні профілі пацієнтів. Це відкриває перспективи для більш точного впливу на фактори ризику та профілактику MetS [4].

Отже, наукові дані свідчать, що формування здорових харчових звичок та впровадження збалансованих дієтичних стратегій мають ключове значення у профілактиці метаболічного синдрому. Подальший розвиток функціонального та персоналізованого харчування створює нові можливості для зменшення тягаря цієї глобальної проблеми.

Література

1. Castro-Barquero, S. et al. (2020). *Dietary Strategies for Metabolic Syndrome: A Comprehensive Review*. *Nutrients*, 12(10) :2983
2. Feldeisen, S.E., Tucker, K.L. (2007). "Nutritional strategies in the prevention and treatment of metabolic syndrome." *Appl Physiol Nutr Metab*. 32(1): 46–60
3. Kim Y., Lee H., Lee J., et al. *Intake or Blood Levels of Magnesium and Risk of Metabolic Syndrome: A Meta-Analysis of Observational Studies*. *Nutrients*. 2025;17(10):1667.
4. Khatsko V.E., Mykhaylenko V.L., Danylchuk H.O., Kornovan H.V., Lahoda D.O. *Peculiarities of nutrition of patients with metabolic syndrome in the aspect of treatment and prevention*. *Diabetes Obesity Metabolic Syndrome*. 2024;13(2):42–52.
DOI:10.57105/2415-7252-2024-2-02.