

*Корытько Т. А.*

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПИЩЕВЫХ ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СОСУДИСТЫХ НАРУШЕНИЙ ПРИ ИЗМЕНЕНИИ ОВАРИАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД МЕНОПАУЗАЛЬНОГО ПЕРЕХОДА**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Бацукова Н. Л.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Отмечено, что эстрогены оказывают протективное действие на холестеринный обмен: увеличивают количество печеночных рецепторов к ЛПНП, что приводит к снижению ХС ЛПНП в плазме, уменьшают способность к окислению ЛПНП, снижают содержание ХС ЛПНП, повышают уровень ЛПВП. Однако у женщин в период менопаузального перехода в связи с уменьшением количества эстрогенов возникает риск сосудистых нарушений, в частности острого инфаркта мозга.

В связи с этим, можно рекомендовать для предотвращения сосудистых нарушений при изменении овариальной функции у женщин в период менопаузального перехода широкое использование ресвератрола и нутрицевтиков на его основе, которые обладают, кроме антиоксидантного, фитоэстрогенным эффектом. Это объясняется тем, что ресвератрол может связываться с рецептором эстрогена, активируя транскрипцию эстрогензависимых генов, препятствует окислению липопротеидов низкой плотности, увеличивает уровень ХС ЛПВП, ингибирует молекулы адгезии клетками сосудов и пролиферацию гладкомышечных клеток сосудов. Кроме того, ресвератрол оказывает нейропротекторное, противовоспалительное, антиатерогенное и антиоксидантное действие. Также, ресвератрол в 7 раз увеличивает активность фермента митоген-активированной протеинкиназы, что способствует восстановлению нервных клеток. Ускорение ресвератролом регенерации поврежденных участков мозга помогает восстановить когнитивные способности после перенесенного инсульта.

В качестве основных природных источников ресвератрола можно рекомендовать красный виноград, красную шелковницу, ежевику, голубику, арахис, какао, красное вино, а также нутрицевтики, содержащие транс-ресвератрол. Рекомендуемая физиологическая норма ресвератрола - 30 мг в сутки. Преимуществом транс-ресвератрола является то, что он по своей антиоксидантной активности превосходит витамин А и бета-каротин в 4-5 раз, витамин С - в 20 раз, витамин Е - в 50 раз.