



Не секрет, що правильне, здорове харчування – гарантія нашої працездатності, гарної фізичної форми та зовнішньої привабливості. І, здавалося б, немає нічого складного в тому, щоб вживати різноманітні продукти, що містять всі необхідні нашому організму поживні речовини в збалансованому співвідношенні білків, вуглеводів і жирів. Однак в реаліях сучасного життя перешкодити цьому можуть токсичні і небезпечні для здоров'я продукти та їх складники, такі, як наприклад, трансжири. Чи є шанси все ж таки відновити гармонію корисних компонентів в організмі? Без сумніву. І мова про це піде далі.

А Черняєва Олена

Епадол Нео

Альфа та Омега в кожній капсулі!

Увага, трансжири!

Чим же так небезпечні фаст-фуди? І чому кажуть, що солодке шкодить організму, особливо те, що куплене в магазині? Що може бути такого в маслі, представленому в асортименті на полицях супермаркетів?

Вся справа в складі жирів, що входять в перераховані продукти. На сьогоднішній день, на жаль, в більшості випадків невід'ємною частиною такого складу є трансжири.

Трансжири – це назва штучно синтезованих масел. Вона з'явилася в нашому побуті відносно недавно, на початку минулого століття, коли відома компанія Procter & Gamble приступила до випуску нового продукту для кулінарії, отриманого методом гідрогенізації бавовняної олії. Йшлося про маргарин Crisco, дешевий, здатний довго зберігатися, не окислюючись, що не гіркне і не втрачає тверду форму навіть при кімнатній температурі. Одночасно з початком нового виробництва було видано кілька книг з рецептами смачних і корисних, як тоді думали, страв з використанням новоствореного жиру.



Довгий час гідрогенізовані жири не тільки були на піку популярності через дешевизну і прекрасні споживчі властивості, але і пропонувалися як компоненти здорового харчування, ледь не витіснивши з традиційного раціону харчування натуральне вершкове масло. Саме завдяки маргарину набув такої популярності знаменитий фаст-фуд. Крім того, ним буквально напхані всі вироби харчової промисловості: улюблені ласунами пампушки, торти і тістечка, популярні серед молоді крекери, чіпси і попкорн, зручні та доступні м'ясні та рибні напівфабрикати. Не обійшлося без маргаринів і виробництво майонезів, кетчупів і всіляких спредів.

Дивовижні компоненти натуральної їжі

Варто відзначити, що разом з натуральною їжею наш організм може отримувати унікальні за своїм складом і властивостями компоненти, які є також жирами, але корисними. Останні здатні підтримати його в боротьбі з різними хворобами, наприклад, з серцево-судинними захворюваннями (ССЗ).

У минулому столітті данські вчені встановили, що вкрай низький рівень ССЗ у жителів Гренландії корелює з наявністю в раціоні харчування великої кількості морепродуктів з високим вмістом омега-3 ПНЖК (поліненасичених жирних кислот). Вчені виявили, що в плазмі крові жителів цієї країни, в порівнянні з данцями, визначається висока концентрація ейкозапентаєнової (ЕПК) і докозагексаєнової (ДГК) кислот при

низькому вмісті лінолевої і арахідонової (АК) кислот. Ці дані були підтверджені результатами епідеміологічних обстежень населення прибережних районів країн, у яких реєструється низький рівень захворюваності на ішемічну хворобу серця (ІХС) – 3,5%.

Зазначені дослідження дали потужний поштовх до вивчення омега-3 ПНЖК. Виявилось, що ці кислоти практично не синтезуються в організмі людини. А основне джерело їх надходження – харчові продукти, а саме окремі сорти морської жирної холодноводної риби (лосось, тунець, скумбрія). Попередник омега-3 рослинного походження утворюється в зеленому листі, мохах і водоростях – це α -ліноленова кислота.



Вражаючі властивості омега-3 кислот

Омега-3 ПНЖК відіграють важливу роль в забезпеченні життєдіяльності людського організму. За їх участі відбувається формування мембран клітин багатьох органів і тканин (головного мозку, зорового аналізатора, кардіоміоцитів, тромбоцитів), синтез тканинних гормонів-ейкозаноїдів (простагландини, простацикліни, тромбоксани і лейкотрієни), які регулюють місцеві клітинні і тканинні процеси, включаючи запальні реакції, функціонування тромбоцитів, лейкоцитів і еритроцитів, звуження і розширення судин і т. д.

Утворені з омега-3 кислот ейкозаноїди зумовлюють вазодилатаційний, антиагрегантний і протизапальний ефекти.

При достатньому надходженні в організм омега-3 кислоти витісняють АК і вступають в реакцію конкурентного заміщення її у фосфоліпідах клітинних мембран, що зумовлює мембраностабілізуючу дію. Саме зі стабілізацією клітинних мембран пов'язані деякі позитивні ефекти застосування омега-3 кислот: поліпшення агрегантних властивостей еритроцитів і тромбоцитів, антиаритмічний ефект, що зумовлює зниження ризику розвитку фатальних аритмій і раптової смерті.

Омега-3 кислоти нормалізують ліпідний спектр крові – відбувається зниження рівня «поганих» тригліцеридів (ТГ) крові на 25–30% та загального холестерину – на 8–12%, однак підвищується рівень ліпопротеїдів високої щільності (ЛПВЩ) до 10% – «хороших» ліпідів.

Також омега-3 кислоти можуть уповільнювати ріст атеросклеротичної бляшки. Тому при застосуванні раціональної дієти, антигіпертензивних засобів і статинів в комплексній терапії із препаратами омега-3 кислот достовірно знижується показник смерті від ішемічної хвороби серця (ІХС), а також кількість випадків повторного інфаркту міокарда.

При атеросклерозі дуже часто розвивається артеріальна гіпертензія. При відкладенні бляшок на стінках судин відбувається зниження їх еластичності, звуження просвіту. Усе це є перешкодою для нормального кровотоку, і серцю доводиться докладати більше зусиль для кровопостачання органів і тканин. При регулярному підвищенні кров'яного тиску омега-3 кислоти буквально захищають серце.

Тобто, омега-3 кислоти – це унікальне джерело здоров'я серця і судин. Хоча було б несправедливо обмежувати багатогранні можливості омега-3 тільки серцево-судинною системою. Адже при їх комплексному застосуванні з препаратами для лікування пульмонологічних захворювань (туберкульоз, хронічне легеневе серце) прискорюється процес одужання і покращується імунологічний стан хворих завдяки антиагрегантному, гіпокоагуляційному, вазо- і бронходилатуючому ефектах омега-3 кислот.

У дерматології омега-3 кислоти проявляють позитивний ефект у комплексній терапії шкірних захворювань: псоріаз, червоний плоский лишай, атопічний дерматит.

У ревматології омега-3 сприяють зменшенню набряку тканин і відновлюють рухливість у суглобах.

У гастронології омега-3 кислоти здатні покращити печінкові показники завдяки впливу на рівень лептину (одного з ключових гормонів, що регулюють енергетичний обмін в організмі людини), ліпідний спектр і стан судин.

ЦЕ ЦІКАВО!

Омега-3 кислоти ефективні у корекції ліпідів, особливо для зниження тригліцеридів та «поганого» холестерину у пацієнтів із захворюваннями печінки (неалкогольний стеатоз печінки). Для такої категорії пацієнтів статинотерапія або протипоказана, або призначається у низьких дозах.

Завдяки своїм протизапальним властивостям і захисному впливу на слизову шлунково-кишкового тракту омега-3 кислоти добре зарекомендували себе під час лікування виразкової хвороби шлунка і 12-палої кишки.

Діти, які страждають дефіцитом омега-3 кислот, можуть мати проблеми з навчанням і поведінкою в школі через розсіяну увагу, гіперактивність, порушення сну і пам'яті.

А в осіб похилого віку прийом омега-3 кислот призводить до гальмування розвитку хвороби Альцгеймера.

Однак є одне «але»: виявилось, що неможливо отримувати необхідну кількість омега-3 кислот із їжею. Адже ті джерела, в якій омега-3 присутня в натуральному вигляді, не кожен день є в раціоні середньоста-



тистичної людини нашого регіону. При одноманітному або незбалансованому харчуванні, постійних стресах, неправильному способі життя в першу чергу навантаження падає на серцево-судинну систему, виводячи її з ладу. Вирішенням цієї проблеми зайнялася фармацевтична промисловість.

Головний «козир» – гарантований ефект

Безперервна розробка нових методів лікування різних захворювань завжди була пов'язана з придбанням все нових знань як про захворювання, так і методи його лікування. Саме з цієї причини компанія АТ «Київський вітамінний завод» завжди ставить головними своїми пріоритетами забезпечити українських споживачів сучасними препаратами, які розроблені і вироблені відповідно до європейських стандартів.



КИЇВСЬКИЙ ВІТАМІННИЙ ЗАВОД

Якість без компромісів!

Широкий спектр біологічної активності омега-3 кислот та виражена терапевтична ефективність послугували свого часу поштовхами до випуску на фармацевтичному ринку безрецептурного лікарського засобу на основі омега-3 кислот – **Епадол Нео** компанії АТ «Київський вітамінний завод» у формі м'яких желатинових капсул.

До складу кожної капсули входять етилові ефіри омега-3 ПНЖК: ейкозапентаєнова кислота (300 мг), докозагексаєнова кислота (200 мг), інші омега-3 кислоти (498 мг), а також вітамін Е (2 мг). Тобто, **Епадол Нео** – це високодозовий препарат незамінних омега-3 кислот. Концентрація омега-3 ПНЖК в капсулі – це оптимальна профілактична доза, яка дозволяє зменшити ризик виникнення побічних ефектів з боку підшлункової залози, печінки і нирок.

Важливим є і той факт, що саме омега-3 кислоти виключно у формі етилових ефірів здатні краще проникати крізь клітинну мембрану, мають високу біодоступність, а також проявляють терапевтичний ефект.

Джерела літератури.

1. Курята О. В. Вплив омега-3 поліненасичених жирних кислот на показники ліпідного спектра крові, динаміку рівня лептину та функцію ендотелію у хворих на ішемічну хворобу серця у поєднанні з неалкогольним стеатозом печінки / О. В. Курята, М. М. Гречаник // Семейная медицина. – 2018. – № 3. – С. 19–24.
2. Литвинець Є. А. Дослідження ефективності та безпечності використання препарату Епадол Нео при лікуванні хворих на екскреторно-токсичне безпліддя / Є. А. Литвинець, В. Є. Литвинець-Кондрат // Здоров'я чоловіки. – 2016. – № 4. – С. 90–94.
3. Omega-3 Index and Anti-Arrhythmic Potential of Omega-3 PUFAs. Tribulova N, Szeiffova Bacova B, Egan Benova T, Knezl V, Barancik M, Slezak J. 2017 Oct 30;9 (11).
4. Lipase-catalyzed selective enrichment of omega-3 polyunsaturated fatty acids in acylglycerols of cod liver and linseed oils: Modeling the binding affinity of lipases and fatty acids. Chen Y, Cheong LZ, Zhao J, Panpipat W, Wang Z, Li Y, Lu C, Zhou J, Su X. 2018 Nov 10.
5. Marine n-3 Fatty Acids and Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer. Manson JE, Cook NR, Lee IM, Christen W, Bassuk SS, Mora S, Gibson H, Albert CM, Gordon D, Copeland T, D'Agostino D, Friedenberg G, Ridge C, Bubes V, Giovannucci EL, Willett WC, Buring JE; VITAL Research Group. N Engl J Med. 2018 Nov 10.
6. Omega-3 PUFA vs. NSAIDs for Preventing Cardiac Inflammation. Ye J, Ghosh S. Front Cardiovasc Med. 2018 Oct 23.

Усі компоненти препарату **Епадол Нео** покликані знизити патологічні зміни в серцевому м'язі і судинах, запобігаючи розвитку важких захворювань.


Епадол Нео показаний усім, у кого відзначається високий рівень холестерину в крові, що підвищує ризик розвитку стенокардії, інфаркту міокарда та інсульту. Своєчасне виявлення порушення ліпідного обміну і включення препарату **Епадол Нео** в комплексну терапію здатне значно знизити ризик розвитку цих небезпечних захворювань. Варто відзначити, що **Епадол Нео** таким чином захищає наш організм від трансжирів, останні підвищують рівні «поганого» холестерину у плазмі крові.

ЦЕ ЦІКАВО!

Епадол Нео неймовірно корисний для чоловіків. Адже він сприяє сперматогенезу, покращує рухливість сперматозоїдів, а також проявляє протизапальний ефект в лікуванні захворювань передміхурової залози.

Епадол Нео випускається у вигляді м'яких желатинових капсул, які легко ковтати. Завдяки зручності прийому (під час їжі) та високому профілю безпеки прихильність до лікування чи профілактики препаратом **Епадол Нео** дуже висока, а ризик побічних ефектів практично відсутній навіть при споживанні до 4-х капсул на добу.

Для профілактики достатньо щодня приймати 1 капсулу під час сніданку чи обіднього прийому їжі, а для комплексного лікування таких захворювань як: ішемічна хвороба серця, виражений атеросклероз, слід приймати 2 (максимум 4) капсули препарату **Епадол Нео**, розділивши на кілька прийомів і обов'язково під час їжі.

Епадол Нео не просто позитивно впливає на стан серця і судин. При щоденному прийомі препарату **Епадол Нео** покращується самопочуття в цілому, підвищується працездатність і відновлюється нормальний ритм життя. 

Зроби правильний **Омега-3** вибір

ЛІКАРСЬКИЙ ЗАСІБ



Інформація дана скорочено. З повною інформацією про препарат можна ознайомитися в інструкції для медичного застосування препарату.
Інформація про лікарський засіб, призначена для розповсюдження серед медичних і фармацевтичних працівників на спеціалізованих семінарах, конференціях, симпозиумах з медичної тематики.

www.vitamin.com.ua



КИЇВСЬКИЙ ВІТАМІННИЙ ЗАВОД
Якістю без компромісів!

РП М03 України № UA/02187/01/01 від 12.04.2017