

ВЛИЯНИЕ СЫРА НА ПОСТПРАНДИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ГЛИКЕМИИ И ИНСУЛИНЕМИИ У ЗДОРОВЫХ ЛИЦ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Вейцман И.А., Хрусталёва Е.В., Котовщикова Е.Ф.

E-mail: inna_veits@mail.ru

Рост избыточной массы тела во всем мире диктует необходимость актуализировать подходы к первичной профилактике данного заболевания. На сегодняшний день все большее внимание уделяется рациональному, «правильному» питанию. Нами сделана попытка проанализировать постпрандиальные метаболические параметры после употребления 50 граммов сыра «Брюкке фирменный классический» производителя ООО «БРЮККЕ» у здоровых людей.

Ключевые слова: *метаболизм, диетическое питание, сыр «Брюкке фирменный классический», инсулин, глюкоза, постпрандиальные метаболические параметры.*

Введение

Общепринято, что характер питания оказывает существенное влияние на здоровье человека. Современная нутрициология и диетология уделяет повышенное внимание влиянию различных пищевых продуктов на метаболизм человека, особенно в контексте профилактики метаболических нарушений. На сегодняшний день актуальными являются функциональные продукты. Сегмент функциональных продуктов имеет хорошую динамику и активно развивается. Сыр, как продукт ферментации молока, обладает сложным биохимическим составом, включающим белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, что делает его потенциально интересным объектом для исследований. Сыр «Брюкке фирменный классический», производимый по традиционной технологии, представляет собой полутвердый сыр с характерным вкусом и ароматом. Проведенное

нами исследование было направлено на оценку влияния сыра «Брюкке фирменный классический» производителя ООО «БРЮККЕ» на уровень инсулина и глюкозы у здоровых добровольцев. Физиологическими триггерами синтеза инсулина в организме являются инкретины и глюкоза крови, однако наличие в продукте питания инсулинотропных веществ также оказывает влияние на синтез данного гормона. Инсулин является анаболическим гормоном, который участвует в энергетическом и пластическом обмене.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 19 здоровых добровольцев (8 мужчин и 11 женщин) в возрасте от 18 до 65 лет, не принимающих медикаменты, влияющие на метаболизм. Добровольцы, после подписания информированного согласия, участвовали в пробном завтраке (test-meal) – натошак употребляли 50 граммов сыра «Брюкке фирменный классический» производителя ООО «БРЮККЕ».

Перед началом исследования и через 2 часа после приема сыра у всех участников проводились следующие измерения в плазме крови: уровень глюкозы крови и инсулина (натошак и через 2 часа после приема сыра).

Результаты

После статистической обработки получены следующие данные.

Таблица 1

Сравнительный анализ изменений
показателей крови у всей выборки (n=19)

Показатели крови	Натошак		Через 2 часа		t _{эмп}	Р (уровень значимости)
	М	SD	М	SD		
Глюкоза, ммоль/л	5.25	0.97	5.20	0.64	0.418	0.681
Инсулин, мкЕд/мл	6.43	2.61	6.80	2.49	1.137	0.271

Инсулин Z=2.093, p=0.036 через 2 часа достоверно выше.

Таблица 2

Сравнительный анализ изменений показателей крови у выборки
возрастом от 19 до 30 лет (n=12)

Показатели крови	Натощак		Через 2 часа		t _{эмп}	Р (уровень значимости)
	М	SD	М	SD		
Глюкоза ммоль/л	4.96	0.33	4.94	0.42	0.219	0.831
Инсулин мкЕд/мл	5.55	1.34	6.28	1.99	2.747	0.019

Таблица 3

Сравнительный анализ изменений показателей крови у выборки
возрастом от 31 до 60 лет (n=7)

Показатели крови	Натощак		Через 2 часа		t _{эмп}	р (уровень значимости)
	М	SD	М	SD		
Глюкоза ммоль/л	5.76	1.10	5.68	0.72	0.339	0.746
Инсулин мкЕд/мл	7.95	3.58	7.70	3.13	0.349	0.739

Обсуждение

При анализе данных получены следующие результаты: употребление сыра «Брюкке фирменный классический» 50 граммов оказывает мягкое стимулирующее действие на синтез постпрандиального инсулина и нейтральное действие на уровень глюкозы. Отмеченная тенденция связана с присутствием в сыре молочного белка, который, согласно ряду исследований, способен модулировать секрецию инсулина и улучшать его периферическое действие.

Инсулин благоприятно влияет на мышцы через регуляцию глюкозы, обладает анаболическим эффектом и способствует синтезу белков, включая мышечные, что поддерживает и увеличивает мышечную массу, активирует синтез гликогена – депо энергии. Инсулин способствует переносу определенных аминокислот, в том числе с разветвленными цепочками, что важно для наращивания мышечной массы, а также препятствует катаболизму белков, то есть разрушению мышц.

Важно отметить, что исследование проводилось на небольшой выборке здоровых добровольцев, и полученные результаты носят предварительный характер. Дальнейшие исследования с увеличением продолжительности, числа участников и включением групп с метаболическими нарушениями могут дать более полную картину влияния сыра на метаболизм.

Заключение

Исследование показало, что употребление 50 граммов сыра «Брюкке фирменный классический» алтайского производителя ООО «БРЮККЕ» у здоровых добровольцев не оказывает негативного влияния на гликемические параметры. Выявлена тенденция к мягкому инсулинотропному действию. С учетом выявленных особенностей влияния на метаболизм сыр «Брюкке фирменный классический» рекомендован к использованию в качестве диетического питания у здоровых лиц, спортсменов, детей в период ростовых скачков, беременных и кормящих женщин.

Источники финансирования: ООО «БРЮККЕ».

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с содержанием настоящей статьи.

Список литературы:

1. Нутрициология и клиническая диетология. Национальное руководство. 2 изд., под ред. академика РАН В.А. Тутельяна. М., ГЭОТАР-Медиа, 2024: 1002.
2. Нутрициология. Полное руководство для практикующих специалистов по питанию. В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, А.В. Погожева. М., МЕДПРОФ, 2025: 431.
3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ: методические рекомендации МР2.3.1.0253-21. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. М., 2021.

4. Погожева А.В., Батурин А.К. Питание и профилактика неинфекционных заболеваний. *Beau Bassin: Lambert Academic Publishing*. 2017: 184 с.

5. Погожева А.В., Дербенева С.А. Питание в коррекции дислипидемии. Монография. СПб.: Научные технологии. 2022: 208 с.

Поступила в редакцию 18.09.2025

Принята к публикации 14.10.2025

Опубликована 30.10.2025

Как цитировать:

Вейцман И.А., Хрусталёва Е.В., Котовщикова Е.Ф. Влияние сыра на постпрандиальный уровень гликемии и инсулинемии у здоровых лиц. *Scientist (Russia)*. 2025; 4 (31): 416-420.
