

УДК 616.342-002.44-06:[616.98.12]

Эффективность пищевых волокон из оболочки семян подорожника овального (псиллиум) в лечении внутренних болезней

По материалам зарубежных исследований

О.В. Головенко, Т.Л. Михайлова

ФГУ «ГНЦ колопроктологии», Москва

Головенко Олег Владимирович – доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник гастроэнтерологического отделения; контактная информация для переписки: DrGolovenko@yandex.ru; 123423, г.Москва, ул. Саляма Адила, дом 2, ФГУ «ГНЦК Росмедтехнологий», гастроэнтерологическое отделение

Цель обзора. Представить современные данные о химическом составе, механизмах действия и терапевтическом диапазоне пищевых волокон из оболочки семян подорожника овального (псиллиум).

Основные положения. Под *пищевыми волокнами* (ПВ) понимаются компоненты стенки растительных клеток – полисахариды, а также неуглеводные соединения, устойчивые к ферментативному расщеплению в тонкой кишке человека. ПВ, получаемые из семян подорожника овального (в том числе и из их шелухи), обозначают термином «псиллиум». Были выделены три основные фракции псиллиума, составляющие соответственно 30, 55 и 15% сухой массы продукта.

Фракция А, растворимая в щелочной среде, не ферментируется бактериями и выступает как наполнитель, увеличивающий объем кишечного содержимого. Слабительное действие при этом обусловлено ответным усилением перистальтики кишечника.

Гельформирующая фракция В удерживает значительно количество жидкости, образуя гель, который выступает в роли энтеросорбента, фиксируя молекулы сахаров и канцерогенов, оказывая гипогликемическое и антинеопластическое действие. Этот слизистый компонент стула функционирует к тому же как смазка, облегчая прохождение каловых масс, а также выступает как активное лекарственное вещество, оказывая через изменение рН кишечного содержимого прямое и косвенное влияние на активность различных ферментов, участвующих в обмене липидов.

Фракция С представлена слизистым веществом, не обладающим, однако, способностью образовывать гель. Повышая вязкость желудочного содержимого и замедляя его эвакуацию, этот компонент способствует снижению чувства голода, чем также может объясняться гипополипдемическое влияние препарата из семян подорожника. Фракция С легко ферментируется, усиливая рост бифидо- и лактобактерий. Кроме того, продуктами микробного разложения этой фракции являются *короткоцепочечные жирные кислоты* (КЦЖК) – один из ключевых метаболических ресурсов колоннотов. С увеличением их концентрации под действием псиллиума связывают антинеопластическое и противовоспалительное действие диеты, содержащей семена подорожника.

Заключение. Гетерогенность состава и химических свойств псиллиума объясняет разнообразие областей его клинического применения. Интерес к изучению использования псиллиума при различных заболеваниях остается высоким, о чем свидетельствует появление новых научных работ, доказывающих эффективность этого средства в профилактике и лечении многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, злокачественных новообразований, а также заболеваний, связанных с повышенным уровнем глюкозы и липидов крови.

Ключевые слова: пищевые волокна, псиллиум, подорожник овальный.

