

Здоровая печень

О том, почему этот орган
нашего организма требует
особого внимания



*Василий Андреевич Исаков
Доктор медицинских наук, профессор,
руководитель отделения гастроэнтерологии
и гепатологии ГУ НИИ питания,
вице-президент научного общества
гастроэнтерологов России*

EXPERT

Печень – самый крупный из внутренних органов, участвующих в обмене веществ. В процессе переваривания пища превращается в пищевые вещества (аминокислоты, жиры и простые углеводы), которые всасываются и прежде всего попадают в печень. Именно там с ними происходят основные трансформации, в результате которых либо сразу же вырабатывается энергия, либо производятся сложные, необходимые организму белки, либо образуются вещества, запасующие энергию на будущее. Именно печень контролирует обмен большинства веществ в организме. Ее правильная работа обеспечивает поддержание постоянного состава крови по уровню белков (они практически все синтезируются в печени), углеводов и различных соединений жирных кислот с белками, таких как липопротеиды. Совершенно очевидно, что нарушение функций печени может привести к нарушению здоровья всего организма. А значит, печень нужно беречь!

Уникальная и уязвимая

Печень хорошо защищена и обладает уникальной способностью к регенера-

ции. Она может восстановить первоначальный размер, даже если от нее осталось лишь 25%. Она способна трансформировать и обезвреживать разнообразные чужеродные вещества, в частности аллергены, яды и токсины, превращая их в менее вредоносные и легко удаляемые из организма соединения. Печень выводит избыток гормонов, лекарственных веществ, витаминов, а также токсичных промежуточных и конечных продуктов обмена веществ, например аммиака, ацетона и кетоновых кислот. Впрочем, именно эта уникальная функция печени предопределяет ее уязвимость. Все вещества, в том числе опасные и токсичные, попадающие в наш организм с зараженной едой или пищей, в конечном итоге оказываются в печени. И хотя этот орган за последние несколько тысячелетий эволюции несколько не изменился, сегодня ему предстоит переносить невиданные ранее испытания и экстремальные нагрузки. Теперь в нашу пищу попадают химические соединения, не встречающиеся в природе, продукты распада автомобильного топлива, удобрений и пестицидов.