



Здоровое питание

Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Правильное питание необходимо для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и преждевременного старения.

Здоровое питание важно во все периоды жизни человека. Основные заболевания человека, зависящие от питания, формируются и развиваются в средние годы активной жизни — в 30-50 лет. Именно в этом возрасте наиболее часто наблюдаются типичные для россиян нарушения питания — переизбыток, избыточное потребление жиров и сладостей, недостаточное потребление овощей и фруктов, что влечёт за собой недостаточное потребление витаминов и других незаменимых пищевых веществ. Питание взрослого работоспособного человека, весьма важно для сохранения здоровья и долголетия.

Мы призываем Вас задуматься о своём питании. Обратите внимание на свой рацион сегодня, и все сделанные вложения вернутся к Вам в виде сэкономленных на посещении врачей денег и времени.

Запомните два основных закона здорового питания.

- Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам организма. Ни голодание, ни переизбыток не принесут Вам пользы.
- Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни вещества: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли и микроэлементы, то есть питание должно быть разнообразным и правильно сбалансированным.

Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба и свежие овощи и фрукты полезны не только детям, но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, солёного или копчёного может вызвать серьёзные нарушения обмена веществ.

Важно также запомнить, что с годами организм человека вырабатывает всё меньше фермента кишечного сока лактазы, расщепляющего молочный сахар. С возрастом увеличивается число людей, не переносящих цельное питьевое молоко, содержащее сахар — лактозу. Приём молока у них вызывает неприятные ощущения в области живота, образование газов, тошноту, понос. Обратите внимание на реакцию своего организма, возможно, Вам придется заменить цельное молоко на молочнокислые продукты, которые полностью обеспечивают организм теми важными пищевыми факторами, которые несет молоко.

Важно! Молоко и молочные продукты содержат кальций, необходимый для поддержания здоровья костей взрослого человека. Особое внимание молочным продуктам должны уделить женщины. Богатый кальцием рацион — один из основных методов профилактики остеопороза — истончения костей, которым женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.

Важно! Не стоит вовсе отказывать себе в употреблении солёностей, маринадов, копчёного мяса и колбас. Однако помните, что эти продукты являются закусками и не могут стать основой Вашего рациона. Пусть эти блюда присутствуют в небольших количествах на праздничном столе.

Связь питания и болезней человека очевидна.

Наиболее чувствительны к отклонению от рационального питания:

- дети,
- подростки,
- беременные женщины,
- кормящие матери,
- пожилые люди,
- больные

В науке о питании считается, что здоровый человек не нуждается в каких-либо диетах. Он должен придерживаться принципов рационального питания с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов.

Как объективно оценить, насколько масса тела соответствует нормальным значениям?

Классификация состояния	ИМТ (индекс массы тела)	Риск для здоровья
Дефицит массы тела	Менее 18,5	Повышенный
Норма	18,5-24,9	Отсутствует
Избыток массы тела	25,0-29,9	Повышенный
Ожирение	30,0-34,9 35,0-39,9	Высокий. Очень высокий
Резко выраженное ожирение	Более 40	Чрезвычайно высокий

Недостаточность питания.

Отрицательное влияние голодания на системы организма:

- Пищеварительная система: снижение выработки кислоты желудком, поносы.
- Сердечно-сосудистая система: уменьшение размеров сердца, снижение сердечного выброса и частоты сердечных сокращений, снижение артериального давления. При длительном голодании - развитие сердечной недостаточности.
- Система органов дыхания: уменьшение жизненной емкости легких с развитием дыхательной недостаточности.
- Половая система: уменьшение размеров яичников у женщин и яичек у мужчин, потеря сексуального влечения, прекращение менструальных циклов, развитие бесплодия.

- Нервная система: апатия и раздражительность.
- Кровотворная система: анемия.
- Обмен веществ: снижение температуры тела, накопление жидкости в коже (главным образом из-за исчезновения подкожного жира).
- Иммунная система: снижение устойчивости к инфекциям, ухудшение заживления ран.
- Психический статус: снижение интеллектуальной деятельности, депрессивные состояния.

У кого повышен риск развития недостаточности питания.

- Маленькие дети с плохим аппетитом.
- Подростки, которые быстро растут.
- Беременные и кормящие женщины.
- Пожилые люди.
- Пациенты, страдающие хроническими болезнями желудочно-кишечного тракта, печени или почек, особенно если за последнее время они потеряли от 10 до 15% веса.
- Вегетарианцы. Люди, соблюдающие в течение долгого времени строгую диету.
- Люди с зависимостью от психоактивных веществ (таких, как алкоголь, барбитураты, бензодиазепины и наркотики), полноценно не питающиеся.
- Больные СПИДом.
- Пациенты, которые принимают лекарства, снижающие аппетит, всасывание или усиливающие выведение питательных веществ.
- Люди с нервной анорексией.
- Пациенты, у которых длительное время повышена температура тела, имеются гипертиреоз, ожоги или злокачественная опухоль.

Алиментарное ожирение.

Ожирение (особенно при абдоминальном распределении жировой ткани) - самостоятельный фактор риска развития многих заболеваний. Более того, абдоминальный тип распределения жировой ткани даже при небольшом увеличении массы тела уже представляет собой угрозу для здоровья. Практически все внутренние органы человека и системы организма подвержены негативному воздействию ожирения.

У кого повышен риск избыточного питания?

Дети и взрослые, имеющие хороший аппетит, но физически малоактивные. Люди, у которых излишек веса превышает 20%.

Люди, которые придерживаются рациона с высоким содержанием жиров и соли.

Пациенты, получающие высокие дозы никотиновой кислоты для лечения гиперхолестеринемии.

Женщины, которые принимают витамин B5 (пиридоксин) в высоких дозах для лечения предменструального синдрома.

Пациенты, которые получают высокие дозы витамина А для лечения заболеваний кожи.

Люди, принимающие железо или другие минеральные вещества в высоких дозах без назначения врача.

Проблемы возникают не только при недостаточном или избыточном питании. Нерациональное однообразное питание также может быть причиной развития заболеваний. Например, была обнаружена связь между дефицитом пищевых волокон и риском развития рака толстого кишечника, ожирения, варикозного расширения вен, геморроя. Установлена связь пищевых факторов с остеопорозом, заболеваниями кишечника, стоматологическими заболеваниями.

При дефиците железа развиваются слабость, утомляемость, снижение работоспособности, повышается вероятность развития инсульта или инфаркта миокарда. Если у взрослых самая частая причина дефицита железа - потеря крови, то в детском возрасте — это недостаточное питание, а у женщин детородного возраста — ежемесячные менструальные кровотечения и повышение потребности в железе в период беременности.

В основном этим, конечно, страдают женщины детородного возраста:

- Запасы железа в организме женщин в 3 раза меньше, чем у мужчин.
- ЖДА составляет 75-95% всех анемий беременных.
- В России около 12% женщин детородного возраста страдают ЖДА.
- Латентный дефицит железа у населения в некоторых регионах России достигает 50%.

Что можно изменить при воздействии на этот фактор?

При уменьшении веса тела на 10 кг можно добиться снижения:

- общей смертности более чем на 20%;
- смертности, связанной с диабетом, более чем на 30%;
- смертности от рака более чем на 40% (подтверждена эпидемиологическая взаимосвязь между потреблением пищевых жиров и случаями заболевания рака груди, толстой кишки и простаты);
- уровня сахара в крови у больных диабетом более чем на 50%;
- систолического артериального давления на 10 мм рт. ст.;
- диастолического артериального давления на 20 мм рт. ст.;
- общего холестерина на ! 5%;
- триглицеридов на 30%;
- увеличения «хорошего» холестерина на 8%.

Достаточное ежедневное употребление **кальция** (750-1040 мг в день) значительно снижает темпы костных потерь у женщин в менопаузе. Особенно значим адекватный прием пищевого кальция в подростковом возрасте, в период беременности и кормящими женщинами. Дневная норма составляет 1200 мг в день. Это послужит уменьшению риска остеопоротических переломов в зрелом возрасте.

Увеличение приема **пищевых волокон**, которые содержатся в растениях улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Диета с высоким содержанием волокон в пище может быть эффективной при лечении заболеваний толстого кишечника, предотвращении дивертикулярных заболеваний, может оказать влияние и на ход развития рака прямой кишки.

Особенно важно пристальное отношение к питанию *при беременности*. Данные исследований показали, что случаи низкого веса и смертности новорожденных чаще всего встречаются у женщин с очень плохим питанием и у тех, кто не набрал положенного при беременности веса. Во время беременности резко повышается потребность в энергии, которая требует особых компонентов питания, таких, как протеин (белок), кальций, фосфор и железо.

Снижение натрия в пище может привести клиническую пользу людям, которые страдают артериальной гипертонией либо находятся в группе риска. Доказано, что ограничение поваренной соли способно снижать кровяное давление на несколько миллиметров рт. ст. Умеренное потребление натрия полезно и не наносит вреда.

Меры воздействия на диету.

С пищей, помимо энергии, организм человека должен получать десятки, а возможно, и сотни пищевых и биологически активных соединений. Причем большинство из них должны находиться в определённом соотношении друг с другом. Метаболизм белка тесно связан с общим обменом в организме. Недостаток жиров и углеводов в рационе при качественном белковом питании будет приводить к деградации белка. Поэтому в суточном рационе должно быть выдержано определенное соотношение белков, жиров и углеводов (1:1:4).

Грамотный, сбалансированный состав суточного рациона обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, повышение иммунитета и адаптивных возможностей человека.

- **Белки** являются главным строительным материалом организма — из них синтезируются гормоны, ферменты и антитела.

Содержание белка в суточном рационе должно рассчитываться по правилу: 1 г на 1 кг нормальной массы тела. При этом белки животного и растительного происхождения должны присутствовать в пище в равных пропорциях — приблизительно 30-40 г одних и столько же других. Калорийность белка—4 ккал/г.

Животные белки. Высокобелковые животные продукты — мясо, рыба, творог, яйца, сыр — содержат в своем составе около 20% чистого белка. Суточная норма таких продуктов в рационе должна составлять 200 г. Красное мясо — говядину, баранину, свинину — не рекомендуется употреблять чаще двух раз в неделю, поскольку частое употребление красного мяса, особенно жирного, является фактором риска рака кишечника. Лучше заменить его курицей, индейкой, а ещё лучше — рыбой. В рыбе присутствуют жирные кислоты, которые благотворно действуют на обмен веществ и уровень холестерина в крови.

Идеально сбалансированным из них по своей биологической ценности и усвояемости является яичный белок, содержащий большинство заменимых и незаменимых аминокислот.

Растительные белки. Основными источниками белка растительного происхождения являются продукты переработки зерна, крупы, бобовые и др. Растительного белка много в крупяных и макаронных изделиях, а также в рисе и картофеле. Наиболее полноценный аминокислотный состав, который приближается к мясному белку, содержит белок сои. Однако сами соевые бобы содержат грубую клетчатку и антивитаминовый фактор, нарушающий усвоение белка.

- **Углеводы.** Физиологическое значение углеводов в основном определяется их высокими энергетическими свойствами. Они используются организмом в процессе мышечной и нервной деятельности, являясь главными поставщиками энергии. Их калорийность - 4 ккал/г.

Сложные углеводы. Сложные углеводы присутствуют в крахмалосодержащих продуктах — хлебе, кашах, макаронных изделиях, — а также овощах и фруктах. Здоровому человеку нужно потреблять сложных углеводов 350 г в день. Они усваиваются организмом более медленно, чем простые углеводы, поэтому менее склонны откладываться в виде жира.

Простые углеводы (сахар, глюкоза, а также все сладости и напитки на их основе). Простые углеводы очень быстро всасываются из кишечника. Они необходимы при высоких и быстрых затратах энергии, когда надо срочно повысить содержание глюкозы в крови, но, создавая большие концентрации в крови, они могут быстро превращать свои излишки в жир и откладываться в жировую клетчатку. Простых углеводов требуется не более 50 г в день..

- **Жиры** нужны организму не только из-за своей высокой энергетической ценности но ещё и потому, что они содержат много полезных соединений, таких как: жирорастворимые витамины (*A, D, E, K*), стерины, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды.

Недостаток поступления жира в организм может привести к нарушениям со стороны ЦНС, ослаблению иммунобиологических процессов, дегенеративным изменениям внутренних органов.

Не рекомендуется употреблять жиров более 80 - 100 г и менее 25 - 30 г в сутки.

Оптимальное содержание жиров в пище аналогично белкам — 1 г на 1 кг нормальной массы тела (*но не более*).

Большую часть должны составлять растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое. Растительное масло ценно тем, что оно совсем не содержит холестерина (любое). Холестерин появляется в растительном масле в процессе жарения, причем, чем интенсивнее и дольше по времени происходит жарение, тем больше образуется холестерина и тем выше содержание в нем «плохого холестерина».

Потребление животных жиров следует ограничить.

- **Холестерин** (липопротеиды): различают холестерин высокой плотности или «хороший холестерин», который необходим для жизнедеятельности организма и не откладывается в сосудах в виде

холестериновых бляшек и «плохой холестерин», низкой плотности, который образует бляшки в сосудах.

Доказано, что высокий уровень «хорошего холестерина» (ЛВП) крови увеличивает продолжительность жизни!

ОХС - общий холестерин крови в норме не должен превышать 5,2 ммоль/л (200 мг/дл).

Для снижения содержания холестерина в крови следует уменьшить употребление субпродуктов (мозги, почки, язык, печень (не более 2 раз в месяц)), животных жиров, яиц, жареной пищи.

Снижают количество холестерина вещества, которые являются его физиологическими антагонистами. Это пищевые волокна, лецитин, метионин, фитостерин, некоторые витамины, а также биофлавоноиды, которые содержатся в хорошем красном вине. Так, например, в яичном желтке содержится очень большое количество холестерина, но желток также содержит много лецитина, который способствует повышению уровня «хорошего холестерина», поэтому яйца в отношении холестерина менее вредны для организма, чем могли бы, судя по показателю.

При составлении меню следует сочетать продукты, богатые холестерином с продуктами, содержащими много клетчатки, растительными салатами и гарнирами.

Чем вы физически тренированнее, и чем меньше жировой компонент веса, тем лучше баланс холестерина.

Уровень «хорошего холестерина» в крови повышают систематические физические нагрузки умеренной интенсивности аэробного характера, особенно такие, как бег в умеренном темпе на длинные дистанции. После такой тренировки уровень «хорошего холестерина» в крови остается повышенным в течение 15 – 20 часов. Напротив, слишком интенсивные физические нагрузки подавляют синтез «хорошего холестерина» и нарушают весь жировой обмен.

- **Пищевые волокна:** пациентов следует побуждать к употреблению более разнообразной пищи с преобладанием блюд из цельных или измельченных зерен (круп), овощей и фруктов (всех свежих и замороженных овощей, всех свежих фруктов), неполированных зерновых, чечевицы, сушеных бобов, риса;
-
-
- **Ограничить употребление поваренной соли.**
- В пище должно содержаться достаточное количество **витаминов и минеральных солей.** Наиболее ценными продуктами, по содержанию витаминов и минеральных солей являются овощи, фрукты, ягоды, огородная зелень, гречневая и овсяная крупы, фасоль, горох, соя, яйца, печень, мясо, рыба.

В зимне-осенний период рекомендуется (особенно спортсменам) принимать витаминно-минеральные комплексы, (комливит, глутамевит, селмевит, алфавит и др.)

Женщины и девушки-подростки должны получать консультации о потреблении:

кальция. Достаточное потребление кальция - основа борьбы с остеопорозом. Максимум своей костной массы человек набирает к 25 годам (наиболее активно - в подростковом возрасте). А после 40 костная масса начинает снижаться. У женщин большие потери кальция происходят в периоды беременности и кормления грудью. Очень важен контроль плотности ткани в возрасте старте 40, особенно женщинам, для предотвращения возможных переломов. Необходимо достаточное количество молочных продуктов в рационе и другие продукты, содержащие кальций (сыры, сардины, лосось, миндаль, инжир);

- **железа.** Наиболее богаты железом печень, мясные продукты, особенно телятина и печень телят, колбасы с добавлением крови, гречневая крупа, тлено (необходимо помнить, что всасывание железа, содержащегося в растительных продуктах, затруднено из-за его связывания фетиновой кислотой).

Беременные женщины должны получать консультации о режиме питания во время беременности. По рекомендации ВОЗ, все беременные на протяжении 1-3 триместров беременности и в первые 6 месяцев лактации должны получать препараты железа.

Механизмы поддержки здорового питания.

Питание разным способом «встраивается» в семейные традиции. В семьях, где существует «культ вкусной еды», риск избыточного веса выше.

Важным представляется рацион питания, частота использования веществ, стимулирующих аппетит: соли, пряностей, горчицы, алкоголя.

Не нужно ограничивать человека, желающего уменьшить вес, в объемах, целесообразно лишь исключить 2-3 продукта питания. Снижение веса на 3-4 килограмма часто является для человека предметом гордости и вдохновляет его на продолжение процесса похудения. Чрезмерное увлечение диетами может приобретать культовый и даже болезненный характер. За вдохновенным увлечением диетами часто скрываются психологические проблемы дефицита главных жизненных смыслов и ценностей. Окружающим людям, столкнувшимся с таким человеком, имеет смысл не поддерживать этих увлечений.

Часто задаваемые вопросы

- Является ли раздельное питание правильным питанием?

- Нет. Сочетание различных продуктов в рационе значительно повышает вкусовые качества продуктов и позволяет улучшить всасывание отдельных компонентов. Так, например, гречневая каша с молоком повышает усвоение

кальция и фосфора, а добавление мяса к растительным блюдам усиливает всасывание железа, содержащегося в продуктах растительного происхождения, и, наоборот, растительные продукты затрудняют всасывание железа, имеющегося в мясе. Рацион питания в странах с высокой продолжительностью жизни (Япония, Франция) отличается большим разнообразием блюд, в которых смешивается большое количество ингредиентов.

- Можно ли отнести вегетарианство в его различных вариантах к правильному питанию?

- Безусловно, рекомендации современной диетологии и вегетарианства могут совпадать при некоторых заболеваниях. В то же время возведение разумных идей в статус культа может оказать негативный эффект. Опасность вегетарианства заключается в возникновении алиментарных заболеваний, особенно в группе риска (дефицит белка - незаменимых аминокислот, минералов, например, железа, и витаминов группы В).

Подготовила Орлова А.В., врач-методист ОМО ГУЗ РВФД.