

Критика модных диет

Бацукова Н.Л.

Здоровье и успех №3 (250), 2017 г., с. 27-29

Проблема избыточной массы тела в настоящее время весьма актуальна. Причем чаще всего снижением массы тела озабочены девочки-подростки и девушки, у которой такой проблемы объективно может и не быть.

Несмотря на то, что избыточная масса тела может передаваться по наследству - 250 генов в человеческом организме кодируют массу тела и при сбое хотя бы одного из них человек становится склонным к накоплению жира в организме – во многом наличие ожирения (или просто избытка массы тела) связано с неправильным питанием в детстве. Особенно опасен перекорм ребенка в раннем возрасте (в первые месяцы). Так при высокой калорийности питания в первые недели жизни (особенно, если ребенок на искусственном вскармливании) увеличивается количество жировых клеток в 4-5 раз, которые потом никуда не исчезают, а лишь заполняются жиром при «благоприятных» условиях; вырастает объем желудка; стимулируется пищевой центр и неконтролируемо растет аппетит ребенка.

По мере полового созревания под влиянием гормонов отложение излишков жира у мужчин и женщин проходит по-разному. Под влиянием мужских половых гормонов происходит отложение жира в верхней части тела, а под влиянием женских – в области бедер и ягодиц. Чтобы понять, какие гормоны у человека преобладают английские антропологи предложили простой способ: определять относительную длину пальцев рук. У женщин мужского типа, по мнению антропологов, указательный палец короче безымянного. Таким образом, ученые выделили два типа ожирения, совершенно различных в диетотерапии и в лечении физическими нагрузками - по мужскому типу (андроидный тип) и по женскому типу (гиноидный тип). Мужской тип ожирения для женщин врачи считают наиболее неблагоприятным, так как при этом эстрогенов становится слишком мало, чтобы защитить организм от сахарного диабета, подагры, атеросклероза. А у мужчин женский тип ожирения может привести к потере потенции. Кстати, при злоупотреблении пивом у мужчин начинается синтез веществ подавляющих выработку тестостерона, увеличивается синтез эстрогенов, что сопровождается соответствующими изменениями телосложения и распределения жира (могут развиться даже ложные молочные железы).

Как понять – есть ли у Вас избыточная масса тела?

Прежде чем преступать к коррекции избыточной массы тела нужно определить: во-первых, есть ли у Вас избыток массы тела и во-вторых, по женскому или мужскому типу происходит отложение жира. Экспресс-диагностику ожирения можно провести по индексу массы тела (ИМТ): $ИМТ = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост тела}^2 (\text{м}^2)}$. Однако не забывайте, что масса тела может быть обусловлена не только содержанием жира, но и развитием мускулатуры, или отеками, поэтому дополнительно измеряют толщину жировых складок (чаще около пупка) и коэффициент отношения окружности талии к обхвату бедер (чтобы определить тип жиротложения). Чтобы оценить полученное значение ИМТ, сравните полученное значение с рекомендуемыми ВОЗ (таблица 1).

Таблица 1

Классификация ИМТ (ВОЗ, 1997г.)

(А.Н.Мартинчик и соавт. «Питание человека (основы нутрициологии)»)

| Диапазон величин ИМТ | Оценка |
|----------------------|--|
| Менее 16,0 | 3 степень хронической энергетической недостаточности |

| | |
|---|---|
| 16,0-17,5 | 2 степень хронической энергетической недостаточности |
| 17,5-18,5 | 1 степень хронической энергетической недостаточности |
| 18,5-25,0 (для развивающихся стран) 20,0-25,0 (для развитых стран) | Нормальный диапазон, наименьший риск проблем со здоровьем; зона минимальной смертности. |
| 25,0-30,0 | Избыточная масса тела |
| 30,0-35,0 | 1 степень ожирения (10 - 29% избыток массы). |
| 35,0-40,0 | 2 степень ожирения (30 - 49% избыток массы). |
| Более 40,0 | 3 степень ожирения (50 - 99% избыток массы). 4 степень ожирения (более 100%) |

Индекс массы тела для диагностики здоровья применяется только в возрасте 18 лет и старше.

Надо отметить, что, как высокие, так и низкие величины ИМТ связаны с риском для здоровья. При низких значениях ИМТ (менее 18,5)- возрастает риск инфекционных заболеваний и заболеваний желудочно-кишечного тракта. При высоких значения ИМТ (более 30) - возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний (гипертонии, инфаркта миокарда, инсульта) сахарного диабета 2 типа (инсулиннезависимого), желчно-каменной болезни, некоторых видов рака.

Чтобы определить тип ожирения (мужской - «яблоко» или женский -«груша») необходимо рассчитать **коэффициент: разделить величину окружности талии на обхват бедер**. Сигналом для тревоги может быть увеличение отношения окружности талии к обхвату бедер больше 0,9 - у мужчин, и более 0,8 – у женщин, это свидетельствует о наиболее неблагоприятном для прогноза здоровья типе ожирения – ожирению по мужскому (абдоминальному) типу.

После того, когда Вы определили наличие избыточной (недостаточной) массы тела не нужно бросаться в крайности и выбирать экстремальные диеты.

Какими бывают диеты?

Вообще, под диетой понимают совокупность характера и режима питания, а в переводе с греческого это слово означает «образ жизни». В классической медицине назначаются лечебные диеты при заболеваниях, где с учетом нарушений метаболизма рекомендуются определенные ограничения (при ожирении —ограничение калорийности, белковая направленность в питании) и особый вид кулинарной обработки продуктов (не содержать раздражающих продуктов, стимулирующих секрецию, т.е. тушеная и отварная пища).

Благодаря средствам массовой информации в настоящее время очень быстро распространяются иные виды «модных» диет (медики их называют «альтернативными»). О подобных нововведениях академик Н. Амосов точно заметил: «Много эмоций и мало науки».

Альтернативные диеты — это диеты, противопоставленные научным знаниям в области здорового рационального питания. Характерная черта этих диет — преувеличение значения одного продукта (или пищевого вещества) в ущерб другим продуктам (компонентам пищи). Все альтернативные диеты по существу сводятся к разным формам вегетарианства, сыроедения, голодания и раздельного питания.

Теория раздельного питания связана с именем американца Герберта Шелтона, который пропагандировал свою систему в 20-е годы XX столетия. Естественно, в тот период знания в области биохимии и физиологии питания были несовершенны: не был известен химический состав большинства продуктов питания, а также и то, что белки, жиры, различные виды углеводов перевариваются в своем, конкретном отделе кишечника, каждый под влиянием специфического фермента (белки — под действием протеазы, жиры — липазы, углеводы — амилазы). Пищеварительная система человека обладает огромными приспособительными возможностями, она генетически запрограммирована для переваривания смешанной пищи. И там, где перевариваются углеводы (начало расщепления их происходит уже в полости рта под влиянием амилазы слюны — вот почему углеводистую пищу нужно как можно дольше пережевывать), не перевариваются жиры и белки, и наоборот. Поэтому для пищеварительной системы организма человека совершенно безразлично, вместе или раздельно эти пищевые вещества поступают в кишечник. Академик И.П. Павлов это доказал в своих опытах. Любая пища — и растительная, и животная - содержит одновременно белки, жиры и углеводы. В природе нет продуктов, состоящих только из белков, или только из углеводов, или только из жиров (мы не говорим о продуктах, искусственно созданных человеком, например, рафинированный сахар). Так, орехи содержат около 20% белков, более 20% жиров, остальное приходится на углеводы, клетчатку и другие вещества. Картофель содержит не только крахмал, но и белки. Любые зерновые достаточно богаты белками и крахмалом. В мясе есть не только белки и жиры, но и углевод животного происхождения — гликоген.

Нельзя забывать, что по канонам классической нутрициологии (науки о питании) рацион человека должен быть сбалансированным, то есть при каждом приеме пищи в организм человека для оптимального усвоения питательных веществ должны поступать белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1:4. Это связано с тем, что в живой клетке процессы обмена всех этих веществ идут одновременно и ни на мгновение не останавливаются. В отдельных случаях для больных людей (чаще при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и при ферментопатиях — недостатке или отсутствии ферментов для расщепления питательных веществ) раздельное питание может оказаться полезным. Например, если не переносится смесь молока с каким-либо продуктом, надо вначале убедиться, нет ли у человека непереносимости молочного сахара. В этом случае сочетание молока с любым продуктом может вызывать метеоризм, тошноту, неприятные ощущения в животе. Справедливости ради надо отметить, что многие сторонники раздельного питания активно пропагандируют потребление растительной пищи, что соответствует советам врачей по здоровому питанию.

Сыроедение. Эта теория была создана в начале XX века. Рекомендации доктора Бирхер-Беннера основывались на его мнении о том, что «свежая растительная пища заключает в себе энергию Солнца. Этот вид энергии нестабилен и при термической обработке пищи или ее длительном хранении разрушается». Конечно, польза свежих фруктов и овощей очевидна. Сыроедение, действительно, позволяет получать в составе натуральных растительных продуктов не разрушенные витамины (особенно страдает при приготовлении пищи аскорбиновая кислота — она разрушается до 60-100%), микроэлементы и биологически активные вещества, защищающие нас, в частности, от онкологических заболеваний. Однако при этом в питании не должны быть исключены продукты животного происхождения (источники незаменимых аминокислот — основных структурных элементов клеток). А также, если у человека есть воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта (гастриты, дуодениты, энтериты, колиты и др.), то употребление грубой растительной клетчатки при сыроедении приведет к травматизации слизистой оболочки и обострению этих болезней. Не намного отличается по стрессовому воздействию на наш организм и строгое вегетарианство, которое предполагает употребление только растительных продуктов. Но здесь допускается

термическая обработка (варка, запекание, тушение), и поэтому такое питание оказывает меньшее раздражающее действие на желудок и кишечник.

Голодание (П. Брег). Использование голодания для детей любого возраста с целью снижения массы тела недопустимо. Лечение полным голоданием может быть использовано при лечении ожирения взрослых людей, но и оно возможно лишь в стационарных условиях и под контролем врача, так как представляет большой риск из-за сердечно-сосудистых нарушений. При этом может развиваться острая сердечная недостаточность, острая почечная недостаточность. А накопление мочевой кислоты при голодании может вызвать острый приступ подагры. Кроме того, при голодании, как и при лечении низкокалорийной диетой, наблюдается снижение уровня гормона трийодтиронина (T_3), что может свидетельствовать о нарушении функции щитовидной железы.

Низкокалорийные диеты — самая многочисленная и разнообразная группа диет для похудения, распространенная среди молодежи. При этом жировые запасы организма сгорают за счет ограничения калорийности рациона. Низкокалорийные диеты эффективно действуют, как правило, не более 14 дней, затем организм адаптируется к ограничениям и перестает сжигать запасы жира. После завершения диеты достигнутый вес можно поддерживать либо постоянными физическими нагрузками, либо контролируя энергетическую ценность рациона. Нельзя забывать, что низкокалорийные диеты требуют серьезных ограничений рациона, что многим желающим похудеть выдержать достаточно трудно — это может привести к депрессивным состояниям различной тяжести, а также к срывам соблюдения диеты, вплоть до булимии (обжорства). Кроме того, если, выдержав диету, потом вернуться к обильному питанию, прежний вес быстро набирается. Также при этих диетах нарушается сбалансированность рациона и обеспечение растущего организма незаменимыми питательными веществами.

Гемокод. Анализ на гемокод (это лабораторный анализ крови на «пищевую непереносимость») и подбор диет по гемокоду — модный сейчас метод похудения. На основе полученных данных составляются два списка продуктов: красный (запрещенные) и зеленый (допустимые). Продукты из красного списка должны быть полностью исключены из рациона, а продукты из зеленого можно есть в любое время суток и в любом количестве. Диеты по гемокоду недостаточно апробированы в течение длительного времени. Кроме того, анализ на гемокод очень дорогой.

Диеты по группе крови — совершенно псевдонаучная теория. В основе — распределение продуктов в зависимости от группы крови на «полезные», «нейтральные», «вредные».

Жировая диета поражает своей антинаучностью. Идеи польского врача Яна Квасневского: «Чтобы похудеть, нужно употреблять преимущественно жирную пищу, главным образом мясо и сало, т. к. животные белки и жиры легко усваиваются и дают максимум энергии. А от клетчатки и углеводов можно безболезненно отказаться, ведь все необходимые организму витамины и минералы имеются в мясе и субпродуктах (печени, почках, сердце, легких)». Этот метод, исключающий употребление жизненно важных для организма нутриентов, рано или поздно приведет к разбалансированности в работе всех систем и органов. Кроме того, большое количество жира при таких диетах повышает содержание холестерина, создает сильные нагрузки на почки. Отсутствие в пище клетчатки может привести к дисфункции желудочно-кишечного тракта и служит фактором риска развития рака толстой кишки.

Белковые диеты. Как показывает опыт, основные диеты для снижения или поддержания массы тела являются высокобелковыми, с ограничением углеводов и жиров. Такие диеты имеют общий недостаток: в них не учитывается обеспеченность организма

витаминами, минеральными веществами и т. д., а также нарушена сбалансированность между белками, жирами и углеводами. Учеными доказано, что пища с низким содержанием углеводов (до 25-40% от суточной величины калорий) приводит к снижению массы тела и имеет преимущества перед пищей с ограничением жиров. Однако, как показали клинические исследования, проведенные в 2000-2003 гг., это оказалось справедливым только в течение короткого промежутка времени — в первые 6 месяцев. В последующие шесть месяцев различий в эффективности низкоуглеводной диеты и диеты с ограничением жиров выявлено не было. То есть для быстрого и более-менее значительного снижения массы тела предпочтительнее в течение до полугода (срок определяется индивидуально) использовать диету с низким содержанием углеводов (исключение или резкое ограничение сахара, сладких фруктов, крахмала, картофеля и др.).

Необходимо помнить, что, если неразумно перейти на высокобелковое питание, с резким ограничением углеводов и жиров, то можно организму только навредить. Интересно, что еще в древних Афинах человека, приговоренного к казни, кормили исключительно мясом. Недостаток глюкозы приводил к снижению уровня гликогена, а гликоген нужен для связывания воды в организме. В результате наступало обезвоживание (за счет него происходит и быстрая первичная потеря массы тела). Развивался дисбактериоз, авитаминоз, нарушалась функция почек, печени, и человек мучительно умирал.

Если находиться на высокобелковой диете («кремлевской», «голливудской», Аткинса и др.) с ограничением углеводов в питании, то в первое время, когда происходит усиленный распад жиров в организме и при этом образуются кетоны, возникает ацетоновый запах изо рта (символ эффективности диеты, но и сигнал небезопасности для здоровья). То есть, если запах ацетона изо рта появился, значит идет распад жиров вашего жирового депо, но при этом параллельно может наблюдаться ряд неблагоприятных изменений в работе поджелудочной железы, печени, почек.

Последствия длительного несбалансированного высокобелкового питания:

- избыток белков в организме приводит к перегрузке организма экстрактивными веществами (пуриновые основания) и конечными продуктами азотистого метаболизма (аммиак), что увеличивает нагрузку на печень и почки, происходит их гипертрофия, вплоть до развития хронической почечной и печеночной недостаточности;

- избыток экстрактивных азотистых веществ в белках приводит к перевозбуждению центральной нервной системы, что может постепенно привести к неврозам. Нарушение белкового обмена способствует развитию гиповитаминозов А и В₆, снижает устойчивость к нагрузкам, создает предпосылки для формирования аллергических реакций;

- повышенное количество белков в пище нарушает пищеварение: сначала усиливается, а затем тормозится секреция желудочного сока;

- избыток белка в крови является одним из пусковых механизмов в развитии атеросклероза;

- при избытке белков усиливаются гнилостные процессы в кишечнике (за счет активизации гнилостных бактерий и подавления нормальной микрофлоры в кишечнике).

Все это означает, что диетами типа «кремлевская» пользоваться совсем нельзя, тем, у кого есть болезни печени, почек, суставов, нервной системы, подагра, мочекаменная болезнь, дисбактериоз, а также наследственная предрасположенность к этим заболеваниям.

Метод Монтиньяка рекомендует использовать продукты, содержащие «хорошие» углеводы и жиры. Лишний вес чаще всего вызывается расстройством работы поджелудочной железы, которая при поступлении богатой углеводами пищи выбрасывает в кровь избыток инсулина, способствуя переработке углеводов в жир. Чтобы этого не происходило, углеводы необходимо разделить на «плохие» и «хорошие». «Плохие» — ведут к полноте, «хорошие» — не вызывают серьезного повышения уровня сахара в

крови. «Плохие» углеводы содержатся в белом хлебе, кукурузе, рисе, картофеле, конфетах, пирожных и других кондитерских изделиях; «хорошие» — в ржаном и отрубном хлебе, большинстве фруктов и овощей, бобах, сыре. Конечно, ничего плохого в этих рекомендациях нет, за исключением того, что наш организм нуждается в том числе и в простых сахарах, отнесенных автором к «плохим». Все дело в количестве. При этом вес снижается медленно, зато результат стойкий. Уменьшается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонической болезни.

Вегетарианство. Строгое вегетарианство, предполагающее употребление только растительных продуктов, для детей недопустимо. При этом возникает высокий риск развития железодефицитной анемии, рахита, задержки роста. Здесь нельзя забывать, что с белком животного происхождения в организм поступают не синтезирующиеся в нем жизненно важные незаменимые аминокислоты. Кроме того, белки животного происхождения усваиваются лучше, чем растительного. В целом белки животной пищи усваиваются на 97%, растительной — на 85%, смешанной — на 92%. Так, белки смешанной пищи, состоящей из мяса, крупы, хлеба, усваиваются на 75%, а при замене части крупы овощами — на 85-90%.

Строгое вегетарианство также противопоказано беременным и кормящим матерям, потому что в отсутствии полноценного животного белка могут нарушаться процессы роста и развития ребенка. Кроме того, отсутствие в растительной пище легкоусвояемого (гемового) железа, а также кроветворного витамина В12 и наличие в растениях веществ, которые препятствуют всасыванию и усвоению железа, может приводить к анемии. При недостатке животных продуктов в рационе особенно быстро к железодефицитной анемии может приводить растительная пища богатая фитатами (это компоненты отрубей, овса, листовых овощей, злаков) и полифенолами (содержатся в чае, кофе, листовых овощах).

Отсутствие животной пищи также влечет за собой дефицит цинка, легкоусвояемого кальция (содержится в молочных продуктах), ретинола (витамина А), витамина Д. Этот дефицит может приводить к развитию рахита и задержке роста.

У строгих вегетарианцев более вероятно возникновение недостатка карнитина. Карнитин - это витаминоподобное вещество, обладающее анаболическим и общеоздоровительным действием на организм, содержится только в животных продуктах (мясо, молоко). Более того, метионин и лизин (аминокислоты, необходимые для синтеза карнитина) также не содержатся в растительных продуктах в достаточных количествах. А карнитин крайне необходим человеку: он способствует снижению содержания жира в теле, защищает сердце от ишемии, улучшает снабжение тканей организма энергией, поддерживает физическую и умственную работоспособность. Поэтому у тех, кто длительное время не употребляет животную пищу вполне могут развиваться симптомы недостаточности карнитина: повышенная утомляемость, боли в сердце, слабость в мышцах, склонность к ожирению. Кстати, мужчины более чувствительны к дефициту карнитина.

Наиболее приемлемой разновидностью вегетарианства является лактоовоовегетарианство (с употреблением яиц и молочных продуктов, исключается только рыба и мясо) – питание, вполне подходящее для здорового человека. Однако ярко выраженного эффекта похудения оно само по себе не дает и остается риск развития железодефицитной анемии.

Также нужно помнить, что существуют некоторые растительные продукты, противопоказанные определенным категориям людей. Например, рожь, ячмень, овес - нельзя употреблять тем, у кого имеется непереносимость пищевого глютена (белка злаковых растений) (болезнь называется целиакия), иначе возникают серьезные нарушения со стороны здоровья, вплоть до рака кишечника. Первичными проявлениями такой непереносимости являются диарея, вздутие живота, снижение массы тела, боли в костях и др.

Если вы все же отдаете предпочтение растительным продуктам, но при этом не отказываетесь употреблять молочные продукты, рыбу, в небольших количествах яйца, и иногда мясо, то этот тип питания (он называется смешанный) и есть рациональный или здоровый. Анализ 200 научных исследований, проводившихся более чем в 20 странах мира за 30 лет, позволил экспертам сделать заключение, что ежедневное включение в рацион (наряду с животными продуктами) не менее 5 порций овощей, фруктов и ягод снижает общий онкологический риск на 20% и в 2 раза снижает риск возникновения и развития рака молочной железы, матки, яичников, пищевода, желудка, толстой кишки, поджелудочной железы, мочевого пузыря, предстательной железы и легких. Национальный институт по изучению рака (США) рекомендует с целью профилактики онкозаболеваний включать в ежедневное меню не менее 5 порций (от 5 до 9) овощей и фруктов. Для каждого вида овощей, фруктов, ягод, соков разработана своя порция. Одна порция содержит (или-или): яблоко, апельсин, грушу или банан; два мандарина, три абрикоса или сливы; стакан (180 мл) натурального овощного или фруктового сока; чашку (150 мл) листовых овощей - капусты, петрушки, сельдерея; половину чашки сырых, вареных, тушеных или приготовленных на пару овощей; половину чашки приготовленных сои, фасоли, гороха, чечевицы; одну четвертую чашки сухофруктов. В целом, ежедневное потребление 400-600 г овощей и фруктов существенно снижает риск рака основных локализаций.

Но нужно помнить, что ряд растительных пищевых продуктов может вызывать выраженную аллергическую реакцию, это чаще всего арахис, соя, лесные орехи, клубника, малина, земляника, виноград, ананасы, дыня, хурма, гранаты, цитрусовые, мед, грибы, томаты, морковь, свекла, сельдерей, пшеница, рожь. Кроме того, если у Вас аллергия на один растительный продукт, то существует перекрестная аллергия на другие растения, близкие по аллергенным свойствам. Например, если у Вас обнаружилась реакция на морковь, то ждите ее и на петрушку и сельдерей. Аллергия на клубнику свидетельствует о том, что Вам не стоит есть также малину, ежевику, смородину, бруснику. Если у Вас появился зуд кожи и покраснение после употребления орехов одного вида, то вполне вероятно, что аллергическая реакция будет и на орехи других видов, а также киви, манго, муку (рисовая, гречневая, овсяная), кунжут, мак, и даже на пыльцу березы и орешника. Аллергия на арахис повлечет за собой перекрестную реакцию и на другие продукты: сою, бананы, косточковые (слива, персики и т.п.), зеленый горошек, томаты, и, что интересно, на латекс (но это уже, как вы понимаете не пищевой продукт, из латекса делают, например, детские соски).

Таким образом, можно обозначить общие отрицательные черты любительских альтернативных диет:

- Не способствуют закреплению полученного результата. Высокая вероятность рецидивов. Плохая переносимость (диеты, как правило, монотонные и жесткие).
- Быстрая адаптация организма и прекращение снижения массы тела.
- Они не безвредны: приводят к пищевому дисбалансу, повышенной нагрузке на отдельные органы и системы (особенно страдают печень, почки, сердечно-сосудистая система и др.).
- Фактически все эти диеты противопоказаны детям и подросткам, а также беременным женщинам и кормящим матерям.
- Длительное использование диет без врачебного контроля недопустимо.

Поэтому в противовес «модным» диетам позволим себе дать научные рекомендации по оздоровлению питания (сформулированы Всемирной организацией здравоохранения в 1991 г.):

1. Ограничить общее потребление жира в целом, а особенно животных жиров и продуктов-источников холестерина.

Потребление общего жира должно составлять не более 30% от суточной калорийности рациона, из них насыщенных животных жиров должно быть до 10% от энергетической ценности рациона. Рекомендуется ограничить потребления холестерина до 300 мг/день. Рекомендации эти могут быть достигнуты путем ограничения потребления масла и жиров, сдобного теста, жареной и другой жирной пищи, использования в рационе низкожирных сортов птицы, мяса, молока и молочных продуктов с пониженной жирностью, а также путем увеличения потребления овощей, фруктов, злаковых, бобовых.

Снижение потребления жира, и в первую очередь насыщенных животных жиров и холестерина, способствует профилактике атеросклероза сосудов сердца и головного мозга, рака толстой кишки и простаты, предупреждает развитие ожирения, гипертонии, желчнокаменной болезни. Следовать этим рекомендациям нужно с детства, тогда у взрослых не будут возникать перечисленные заболевания.

2. Рекомендуется ежедневное потребление (4 и более раз) овощей и фруктов, особенно желтых и темно-зеленых, продуктов из цельного зерна, бобовых (горох, фасоль, соя).

Потребление растительной пищи обеспечивает организм сложными углеводами (полисахаридами) и пищевыми волокнами, витаминами, минеральными веществами. Следует ограничивать добавление жиров (майонез, сметана) как заправок для салатов из овощей. Исследования показывают, что в странах и регионах, где высоко потребление в пищу большого количества овощей и фруктов и другой растительной пищи, реже распространены атеросклероз сосудов сердца и головного мозга, раковые заболевания желудка, кишечника, легких. При потреблении растительной пищи уменьшается всасывание насыщенных животных жиров, увеличивается поступление витаминов и микроэлементов. Овощи, фрукты, зерновые и бобовые являются единственными источниками пищевых волокон в питании человека. Пищевые волокна способствуют профилактике основных хронических заболеваний человека – сердечно-сосудистых и онкологических.

3. Потребление белка рекомендуется поддерживать на рекомендуемом уровне.

Белок – необходимый пищевой компонент и источник незаменимых аминокислот. Однако нет научных данных о том, что увеличенное по сравнению с физиологическими потребностями потребление белка дает какой-либо положительный эффект. При снижении потребления жира необходимый уровень калорийности рекомендуется компенсировать не высокобелковой пищей, а увеличением использования в рационе растительной пищи, содержащей сложные углеводы – пищевые волокна. Высокобелковая пища животного происхождения, как правило, содержит много жира, если не используются низкожирные сорта: тощее мясо, куриное мясо без кожи, низкожирные сорта молочных продуктов. Большинство сортов рыбы – богатый источник белка при низком количестве жира. Однако есть и жирные сорта рыбы: палтус, осетрина, лососевые. Следует иметь в виду, что жарение всех блюд из мяса, птицы и рыбы производится с добавлением жиров. Научные медицинские рекомендации не исключают потребление мяса, рыбы, но призывают использовать нежирные сорта и при кулинарной обработке использовать минимальное количество жира или применять способы приготовления пищи, не требующие добавления жира.

4. Сохранять и поддерживать оптимальный вес тела, обеспечивая баланс между количеством потребляемой энергии с пищей и физической активностью, т.е. затратами энергии.

Следует помнить, что приготовление пищи, как правило, увеличивает ее калорийность. Так, жареный картофель имеет вдвое большую калорийность, потому что

энергетическая ценность 1 г масла более чем в 10 раз выше калорийности картофеля. Бутерброд с маслом в 1,5 раза калорийнее кусочка хлеба. Также повышает калорийность добавление сахара к фруктам. Энергетическая ценность среднего яблока 80 ккал, то же запеченное яблоко с 1 чайной ложкой сахара будет иметь калорийность 110 ккал. Сахар и жиры, добавленные в тесто, значительно увеличивают энергетическую ценность зерновых продуктов.

5. Снизить потребление соли до 6 г и менее в день.

Потребление соли более 6 г в день способствует повышению кровяного давления. Эффект от снижения потребления соли может быть неодинаковым у разных людей, однако в целом это один из способов предупреждения и лечения гипертензии. Следует учитывать, что 50-60% соли содержится в пище или добавляется при ее обработке в пищевой промышленности, а 40-50% соли добавляется при приготовлении пищи в домашних условиях или на столе за едой. За счет этого существует резерв для снижения потребления соли. Не солить или умеренно солить пищу при приготовлении и не добавлять соль в пищу на столе, ограничить потребление соленых овощных и других консервов, - эти рекомендации полезны всем людям, а не только страдающим гипертензией и ожирением. Детей также следует приучать к слабо соленой пище, следя лишь за тем, чтобы резкое снижение соли не вызвало потерю аппетита и отказ от пищи. При выборе соли следует предпочитать йодированную.

6. Поддерживать достаточный уровень потребления кальция.

Кальций необходим для нормального роста и развития скелета и зубов. Особенно необходим кальций детям и подросткам в силу высокой потребности растущего организма, а также беременным и женщинам в период менопаузы. Создающийся в подростковом и молодом возрасте запас кальция способствует формированию плотных и прочных костей, служит профилактике развития остеопороза в течение взрослой жизни и в старости. С недостаточным употреблением кальция связывают не только формирование остеопороза костей, но и учащение переломов, а также с развитием гипертензии. Для нормального обеспечения организма кальцием необходимо потребление молочных продуктов и овощной зелени.

7. Не принимайте неоправданно больших доз препаратов витаминов, витаминно-минеральных комплексов, аминокислот, белков, пищевых волокон и других добавок к пище.

Как правило, таблетки или драже препаратов витаминов и минеральных веществ содержат дозу, близкую к суточной потребности, и достаточно ежедневного потребления одной дозы для профилактики дефицита любого витамина и минерального вещества. Потребление любого пищевого вещества в избыточном количестве не приносит пользы, и может быть вредно. Во-первых, избыток обязательно выделится из организма, нагрузив при этом почки. Во-вторых, избыток одного пищевого вещества может привести к нарушению обмена другого.

В заключение хотелось бы напомнить общеизвестную истину о том, что «болезнь легче предупредить, чем лечить» и потому рациональное питание и умеренная физическая активность помогут вам сохранить идеальную массу тела и у Вас не будет необходимости бросаться в крайности «модных» диет.