

## **«Здоровое» питание для поддержания нашего здоровья**

Пища – это не только средство для поддержания жизни нашего организма, но и одно из основных удовольствий. И эти две функции должны быть строго сбалансированы, чтобы наш пищевой рацион не стал источником проблем для здоровья. С неправильным питанием медики всех стран связывают 50-75% болезней сердца и сосудов, сахарного диабета второго типа (инсулиннезависимого), а также 30-40% случаев рака у мужчин (лёгких, ободочной и прямой кишки, почек, предстательной железы, мочевого пузыря) и 60% случаев рака у женщин (молочной железы, матки, почек, кишечника), и многие другие проблемы.

### **Некоторая информация о знакомых нам продуктах питания**

#### **Растительные масла**

Для нормальной работы организма, нервной системы вообще и мозга в частности с пищей нужно получать целый набор важных компонентов питания. Прежде всего, это ненасыщенные жирные кислоты и жирорастворимые витамины А, Д, Е, основными пищевыми источниками которых для нас являются нерафинированные растительные масла (льняное, подсолнечное, оливковое и др.). Достаточно употреблять 2 столовые ложки смеси этих масел в день в составе потребляемой пищи (в винегретах, салатах и др.). Для жарки следует использовать только рафинированные (очищенные) масла. При этом температура нагрева не должна превышать 160°—180° С. Появление над поверхностью масла дымка свидетельствует об образовании опасных токсичных соединений.

#### **Рыбий жир**

Важным источником омега-3 жирных кислот является рыбий жир, который содержит два вида необходимых нам жирных кислот. Доказано, что одна из них (эйкозапентаеновая жирная кислота – ЭПК) достоверно (почти в 10 раз!) снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний у здоровых людей, способствует выздоровлению и на 35 % снижает смертность среди людей, перенесших эти заболевания.

Другая жирная кислота (докозагексаеновая - ДГК) очень важна для нормальной работы клеток мозга, а также для формирования нервной системы и органов зрения плода в период внутриутробного развития и в раннем детском возрасте. Поэтому она необходима также беременным женщинам и кормящим мамам. Недостаток этой жирной кислоты в диете матери и, соответственно, ребёнка приводит к снижению у детей способностей к обучению и зрительной активности, к нарушению психомоторных функций.

Дефицит этой жирной кислоты (ДГК) у взрослых повышает также риск депрессии, шизофрении, агрессии, слабоумия и прочих нервных расстройств, включая болезнь Альцгеймера.

Для профилактики сердечно-сосудистых и психических заболеваний, а также нервных расстройств рекомендуют ежедневно принимать не менее 1 г этих омега-3 жирных кислот (ЭПК+ДГК). Это количество можно получить, используя капсулы с омега-3 жирными кислотами, или выпивая 1 ч.л. рыбьего жира.

## **Овощи, фрукты, ягоды**

В соответствии с рекомендацией ВОЗ каждому из нас ежедневно необходимо употреблять 5 порций овощей, фруктов или ягод по 100-150 граммов каждая (*одна порция - это один целый фрукт или овощ среднего размера, одна чашка или одна пригоршня с горкой нарезанных овощей или фруктов/ягод*). При этом такие крахмалистые продукты, как картофель, свёкла, кабачки, тыква и др. в это количество не входят. К рекомендуемым овощам относятся все виды капусты, огурцы, помидоры, сладкий перец, стебли сельдерея, спаржа, овощная зелень и др., содержащие мало крахмала.

Эти продукты содержат целый список витаминов, минеральных веществ и других биологически активных соединений, которые участвуют в регуляции многих функций организма. Кроме того, они содержат пищевые волокна, которые необходимы для поддержания нормального состава микрофлоры кишечника. Расщепляя клетчатку, микрофлора вырабатывает для нас дополнительное количество всех витаминов группы В, в том числе В<sub>12</sub>, все аминокислоты, в том числе незаменимые, а также большой спектр гормонов и биологически активных веществ, оказывающих влияние на многие органы и системы целостного организма. Она также способствует восстановлению слизистой оболочки кишечника, защищая ее от повреждений и от раковых заболеваний в том числе.

## **Сахар**

Сахар – это искусственно созданный человеком продукт, который не содержит никаких полезных для организма веществ. Для его усвоения требуется около 15 ферментов, столько же микроэлементов и витаминов. Отнимая их у других жизненно важных процессов, сахар практически истощает организм. Поэтому, чем меньше сахара мы потребляем, тем лучше для нашего здоровья.

Максимально допустимая норма для взрослых здоровых людей с нормальной массой тела – это 50 г. В это количество входит и скрытый сахар в составе варенья, конфет, печенья и других сладких продуктов. В это же количество, кстати, входит и мёд. Он, конечно, лучше сахара, но его также нельзя есть ложками, достаточно 1-2 чайной ложки в день, желательно в первую половину дня.

Избыток сахара приводит ко многим проблемам, «превращаясь» в организме в жир (*всего 2 лишние чайные ложки сахара в день могут привести к увеличению веса на 3-4 кг в год*) и холестерин. В странах с высоким уровнем смертности от болезней сердца и сосудов население в день потребляет в среднем 118-136 г сахара, с низким уровнем - 36 г.

Избыток сахара также способствует образованию свободных радикалов в результате окисления глюкозы, что ускоряет старение органов и тканей, оказывает повреждающее действие на сердце, сосуды, головной мозг, а также на форменные элементы крови (лейкоциты, эритроциты), снижая их активность в течение довольно долгого времени (до 5 часов). *Подсчитано, что 6 чайных ложек сахара (около 50 гр.) снижают активность лейкоцитов на 25 %.*

## **Соль**

Обычная соль – столовая или кухонная – единственная минеральная соль, которую человек добавляет в пищу. Известно, что доисторический человек не пользовался солью. Её начали применять в питании только в последние 1-2 тысячи лет как консервант, а потом – как вкусовую приправу. Однако, и до сих пор многие народности Африки, Азии и Севера прекрасно обходятся без пищевой соли.

Избыток соли вызывает повышение артериального давления (АД). Исследования показали, что среди групп населения, потреблявших не более 3-х граммов соли в сутки, не наблюдается повышения АД, а увеличение потребления поваренной соли до 30 г приводило к увеличению распространённости гипертонической болезни среди населения до 40%.

Поэтому важным профилактическим фактором питания является снижение потребления соли до 5 граммов в день (или ещё меньше). Чтобы этого достичь, не следует досаливать пищу, не попробовав её. Солите экономно, пища должна иметь слегка недосоленный вкус, а также сократите вдвое количество соли, прописанное в рецептах, вместо соли добавляйте натуральные специи. Постарайтесь не ставить солонку на стол и не употреблять или употреблять лишь изредка продукты, содержащие много соли.

## **Фаст-фуды**

К сожалению, очень популярной пищей сейчас стали пицца, хот-доги и гамбургеры, картофель фри и другие фаст-фуды. У некоторых из нас эти продукты начинают занимать лидирующее место в питании, приводя к нежелательным последствиям.

Прежде всего, они содержат много углеводов, которые перегружают поджелудочную железу и приводят к резким колебаниям уровня сахара крови. Такие «сахарные качели» оказывают отрицательное влияние на нервную систему и на деятельность мозга, что может сопровождаться головной болью, раздражительностью, чувством сильной усталости и др. Кроме того, большая часть подобной пищи высококалорийна, что приводит к быстрому нарастанию массы тела со всеми вытекающими последствиями. Поэтому от этой пищи лучше отказаться или употреблять её не чаще чем 1-2 раза в неделю.

**Вместо заключения.** Следует понимать, что исправить неправильное питание таблетками нельзя, слишком большой список препаратов получится, а организовать правильное питание может каждый человек. Причём, это не должно быть разовым мероприятием, это должна быть система. Нужно только этого захотеть.

Врач по медицинской профилактике  
Брестского областного ЦГЭиОЗ

В.С.Машенская