

ЛЕКЦИЯ 10

Валеология питания. Здоровое питание-основа долголетия.

Основные правила питания.

Качественный и количественный состав пищи. Пищевые добавки.

Диеты. Лечебное голодание.

Питание 21 века. Продукты с модифицированными свойствами.



**Надо есть не то, что есть
а то, что нужно есть.
А. Шопенгауэр.**

Вся жизнь человека связана с непрерывным обменом веществ, происходящим в организме. На него затрачивается большое количество энергии. Эта энергия, а также материалы для обновления и роста клеток и тканей обеспечиваются пищей. Вот почему пища – основной источник жизни любого существа.

Хорошее состояние кожи, волос, ногтей, нормальная работа органов и систем человеческого организма – все это и многое другое зависит от правильного питания.

Питание - это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности. При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет также значение для профилактики преждевременного старения. При желудочно-кишечных, сердечнососудистых и других заболеваниях специально составленный рацион и режим питания являются одним из лечебных назначений.

Питание человека должно быть регулярным, в одно и то же время. В процессе пищеварения большую роль играют условные рефлексy, которые подготавливают организм к приему и перевариванию пищи. Практически здоровому человеку рекомендуется трех или четырехразовое питание, причем на завтрак количество пищи (по калорийности) – 30%, на обед – 40%, на полдник – 10%, на ужин – 20%.

В наше время эмблемой медицины стали змея – символ медицинской мудрости и чаша – символ диететики (наука о правильном питании) и гигиены питания. Гигиена питания – очень древняя наука и отрасль медицины. Науку о питании должны постигать не только ученые-специалисты. Ей должны следовать все, кому дорого здоровье свое и своих близких.

Существует шесть основных правил питания:

- 1) Ешьте разнообразную пищу. Употребляя в пищу свежие фрукты и овощи, разные сорта хлеба, изделия из дробленого зерна (круп), продукты, содержащие белок, и молочные продукты, человек получает все, что нужно организму.
- 2) Снижайте потребление белковой пищи. Излишек белков сам по себе не вреден для здорового человека, но насыщенная ими пища, как правило, очень калорийна и (если речь идет о мясе) с повышенным содержанием жира.
- 3) Избегайте жиров, особенно животного происхождения. Пищевой холестерин, особенно животный жир, который организм преобразует в тот же холестерин, приводит к образованию твердых осадков на стенках сосудов, т.е. к атеросклерозу. Десятилетиями эти осадки накапливаются и в конце концов перекрывают подачу крови. Когда это происходит в сердце, возникает инфаркт, когда в мозге - инсульт.

4) Сократите потребление сахара. Мы потребляем около 59 кг сахара в год, но ревностно следящие за своим здоровьем американцы отвергают его с тем же осуждением, с каким христиане не принимают мысль о грехе. Подобно греху, сахар, по всей вероятности, не приносит ничего хорошего, и уж совершенно определенно способствует ожирению и порче зубов. Несмотря на всеобщее убеждение, употребление сахара не вызывает серьезных заболеваний, таких, как диабет, атеросклероз или сердечно-сосудистых. Не забывайте, что три основных элемента, наиболее улучшающих вкус пищи, - жир, сахар и соль. Из этой троицы наиболее вреден для здоровья первый, а поэтому при идеальной диете содержание жиров должно быть минимальным. Вы можете отказаться и от двух остальных (в первую очередь от соли), но диета, лишенная всех трех вкусовых компонентов, явно слишком спартанская для большинства людей. Дети, наиболее подверженные порче зубов, и взрослые с излишним весом должны держаться от сахара подальше. Остальные могут относиться к нему менее серьезно. Не стоит быть противником сладостей, за исключением тех, что изготовлены из жирных молочных продуктов типа сливок и жирного молока; вот тут следует внимательно читать этикетки. Простой сахар обнаруживается во многих изделиях пищевой промышленности, причем под разными названиями. Коричневый (неочищенный) сахар, патока, сиропы и мед - все это обычный сахар. Некоторые энтузиасты возражают против включения сюда меда, но они не правы. Мед - это чистый сахар плюс выделения пчел плюс грязь и кусочки сот. Простые сахара могут выступать под названиями сахарозы, глюкозы, мальтозы, декстрозы, лактозы, фруктозы и кукурузного сиропа. Консервированные овощи, хлеб и концентраты круп, из которых готовится каша к завтраку, зачастую содержат сахар в качестве первого или второго ингредиента.

5) Приучайте себя к сложным углеводам. Сегодня мы относимся к сложным углеводам с большим уважением. Частично это потому, что после речей специалистов, отвергающих белки, жиры, соль и сахар, у вас в памяти не остается ничего. И тем не менее, смеси фруктов, овощей, орехов и цельных зерен (не цельной пшеницы!), круп и хлеба разных сортов - самая здоровая диета, которой только может придерживаться человек. Представители обществ с примитивной культурой, где ничего другого и не едят, не страдают атеросклерозом, гипертензией и сердечными приступами, у них почти не бывает геморроев, запоров, раздражений кишечника, аппендицитов, язв, камней в желчном пузыре и разрушения зубов. Видимо, с течением жизни у них отмечалось бы и меньшее количество опухолей, но члены таких обществ, как правило, довольно рано становятся жертвами преступлений, голода, паразитарных заболеваний и бактериальных инфекций.

б) Сократите потребление соли. Излишек соли вызывает гипертензию. В Японии, где любят соль даже больше, чем в США, инсульты являются ведущей причиной смертности. У 17% взрослых американцев наблюдается гипертензия, а инсульты стоят на третьем месте в списке наиболее распространенных причин смертности. Если бы вы никогда не подсаливали пищу, готовили без соли, не пользовались консервированными, копчеными, обработанными продуктами, ресторанными блюдами или закусками, то все равно получали бы больше натрия, чем необходимо организму. К несчастью, мы с раннего детства привыкли к вкусу соли, поэтому отказ от нее стал бы катастрофой (попробуйте-ка несоленый консервированный суп!). С другой стороны, приправы-заменители улучшают вкус еды. Жители богатых стран начинают пренебрегать приправами, как только получают возможность поесть столько жира, соли и сахара, сколько захотят. Научитесь получать удовольствие от ароматов несоленой пищи. Несмотря на этот оптимистический совет, большинство несоленых блюд неинтересны, но экспериментирование научит вас тому, как улучшить их вкус. Большинство крупяных изделий, применяемых для завтрака, содержат соль (и сахар), исключение составляют сечка пшеницы, "воздушные" пшеница, рис, кукуруза и некоторые другие, тоже вкусные. Запомните изделия, в которых чрезмерно много соли: подливки (соевый соус, мясной соус), маринады и соленья, сыр, копченое мясо, супы и почти все популярные закуски и "быстрая еда" (гамбургеры, чизбургеры и т.п.).

Правильное полноценное питание зависит от качественного состава пищи, ее массы и объема. Пищевые продукты состоят из белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов.

Белки играют исключительно важную роль в жизнедеятельности организма человека. Они служат основным материалом для построения клеток и тканей организма, являясь источником непрерывного их обновления. Белки участвуют в обеспечении энергетического баланса организма. Они принимают участие в образовании ферментов и гормонов.

Жиры также являются важным компонентом нашего питания. Они представляют собой источник энергии, превосходящий другие пищевые источники: 1 г жира дает организму 9 ккал энергии, 1 г белка — 4 ккал, а 1 г углеводов — около 4 ккал (Согласно Международной системе единиц (СИ) 1 ккал равна 4,187 кДж). Жиры входят в состав клеток и тканей организма, участвуют во многих жизненно важных функциях.

С жирами мы получаем биологически ценные вещества: ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, некоторые жирорастворимые витамины, в частности А, Е, К.

Углеводы в питании — основной источник энергии. Обычно за счет них обеспечивается более половины калорийности суточного рациона. Некоторые компоненты углеводов являются составной частью клеток и тканей организма. При избыточном употреблении возможен переход углеводов в жиры.

Углеводы делятся на простые (сахара) и сложные (крахмал, клетчатка). К простым углеводам относятся сахароза, глюкоза, фруктоза, а также входящая в состав молока галактоза. Простые углеводы имеют несложную химическую структуру, легко растворяются в воде, быстро всасываются и усваиваются.

Сложные углеводы — полисахариды — плохо растворяются в воде и в отличие от Сахаров усваиваются организмом медленнее (крахмал) или практически не усваиваются (клетчатка).

Минеральные вещества необходимы человеку, так как принимают участие в построении клеток и тканей организма, деятельности ферментных систем.

Выделяют две группы минеральных веществ: макроэлементы и микроэлементы. Суточная потребность организма человека в макроэлементах (натрии, кальции, фосфоре, магнии, калии, железе) измеряется миллиграммами и даже граммами. В микроэлементах, к которым относятся медь, цинк, марганец, кобальт, молибден, хром, никель, йод, фтор, кремний и др., эта потребность в десятки и сотни раз меньше.

Биологически активные добавки – природные или аналогичные природным комплексы, которые необходимы для обеспечения физиологически оптимального функционирования человеческого организма и которые современный человек недополучает с пищей. Фактически биологически активные добавки к пище представляют собой функциональные ингредиенты или выделенные из них биологически активные вещества в концентрированном виде – те самые компоненты, которые вводятся в продукты для их обогащения или придания им функциональных свойств.

Проще говоря, БАД – это мощная, систематичная, правильная, поступательная поддержка человеческого организма, забивающая прорехи в иммунитете и обеспечивающая повседневно-нормальную работу человеческих органов. Существует два вида биологически активных добавок – те, что оказывают общее (тонизирующее, укрепляющее, иммуномодулирующее и т. д.) действие и те, которые целенаправленно действуют на те или иные органы и системы человека.

Биологически активные добавки не состоят из агрессивных химических веществ и соединений (как, например, лекарства), в них – оптимальное для человека соотношение природных компонентов (лекарственных трав, ягод, фруктов, овощей), витаминов и других полезных микроэлементов. Которых катастрофически не хватает современному человеку по многим причинам – «пустые» фрукты и овощи, отвратительная экология, грязная вода, постоянные стрессы и нервозы. Иммуитет ослабляется и... «добро пожаловать, болезнь». Биологически активные добавки на пути болезней ставят весьма ощутимую преграду и помогают человеку жить в тонусе и норме. Именно поэтому необходимость биологически активных добавок очевидна.

Биологически активные добавки к пище имеют ряд преимуществ по сравнению с другими способами коррекции питания:

- 1) Они позволяют быстро восполнить дефицит биологически активных веществ, содержание которых было понижено нерациональной диетой, не повышая при этом калорийность питания.
- 2) Они дают возможность индивидуализировать подбор оптимальных соотношений биологически активных веществ для каждого конкретного человека с учетом пола, возраста, физиологических потребностей, состояния здоровья, среды обитания независимо от места проживания, времени года при адекватных материальных затратах.
- 3) Биологически активные вещества в БАД находятся в компактной форме (в виде капсул, таблеток, порошков, жидких концентратов), приспособлены для транспортировки, длительного хранения, имеют строго регламентированный состав, который контролируется.

Применение биологически активных добавок к пище следует считать наиболее быстрым и эффективным способом коррекции питания. Они позволяют:

- 1) оптимизировать питание путем наиболее быстрого восполнения дефицита поступающих с пищей биологически активных веществ, потребление которых снижено (аминокислоты, полинасыщенные жирные кислоты, витамины, макро- и микроэлементы, пищевые волокна, фитокомплексы и др.) А также для подбора наиболее оптимального соотношения питательных и энергетических веществ для каждого конкретного человека с учетом пола, возраста, энергозатрат, физиологических потребностей, что отвечает основным принципам современной концепции питания и является традиционным для отечественной диетологии;

- 3) уменьшить калорийность рациона при адекватном поступлении биологически активных веществ в организм;
- 4) удовлетворить физиологические потребности в пищевых веществах больного человека, уменьшив при этом нагрузку на пораженные патологическим процессом метаболические звенья.

Слово «диета», означавшее в Древней Греции «образ жизни, режим питания», после многократной трансформации от изначального *diu, dies* (день) сегодня трактуется как «рацион и режим питания, назначенные больному».

В толковом словаре «Диета – это специально подобранный по количеству, химическому составу (энергетической ценности) и кулинарной обработке пищевой рацион, а также режим питания».

Существуют два вида диет: лечебные и для похудения.

Лечебные диеты или лечебное голодание назначаются врачом при некоторых заболеваниях и к снижению веса отношения не имеют. Лечебных диет не много, известны они давно, необходимы, проверены, эффективны для лечения ряда болезней и реабилитации.

Диет для похудения придумано огромное количество и каждый

день появляются все новые и новые.

Можно выделить следующие разновидности диет:

- 1) Низкокалорийные диеты – характеризуются употреблением низкокалорийной смешанной пищи, пожалуй самая многочисленная и разнообразная группа диет для похудения.
- 2) Маложирные диеты подойдут тем, кому сложно ограничить употребление привычных продуктов.
- 3) Малоуглеводные диеты выдержать несколько труднее, чем маложирные, но все же гораздо легче, чем низкокалорийные.
- 4) Монодиеты. Предусматривают употребление только одного пищевого продукта.
- 5) Метод Монтиньяка. Метод Монтиньяка скорее не диета, а рекомендации по питанию на всю жизнь.
- 6) Белковые диеты. Максимум белка (мяса и рыбы), минимум всего остального.
- 7) Жировая диета. Самый парадоксальный из существующих методов похудения, противоречащий всем канонам диетического питания, однако приносящий иногда неплохие результаты.
- 8) Вегетарианство. Хороший, здоровый режим питания.
- 9) Питание по гемокоду – модный ныне метод похудения. Проводится анализ на гемокод, по его результатам подбирают самые подходящие конкретному человеку продукты питания.
- 10) Раздельное питание. Сторонники теории раздельного питания считают: есть можно все и в любых разумных количествах, нельзя только одновременно употреблять несовместимые друг с другом продукты.
- 11) Диеты по группе крови. Этот метод коррекции веса появился совсем недавно и вызвал острые дискуссии.

Любая диета – испытание для организма. Многие врачи считают, что безвредных диет не существует. Существуют следующие потенциальные опасности такого метода похудения:

- 1) Индивидуальная непереносимость. Одна и та же диета может прекрасно помочь одному человеку и навредить другому.
- 2) Адаптация организма. Если диета применяется слишком долго, организм привыкает к новому режиму питания, как следствие – замедление темпов снижения массы тела или прекращения похудения.
- 3) Потенциальный вред для здоровья, особенно если употребляемые продукты бедны белком, минералами и пищевыми волокнами.
- 4) Диеты не формируют навыки рационального питания, поэтому когда вы прекращаете «сидеть на диете», избыточный вес возвращается в 90-95% случаев, причем зачастую с заметным приростом.

Если вы решили сесть на диету, то необходимо соблюдать следующие правила:

- 1) Проконсультируйтесь с врачом-диетологом, он поможет подобрать наиболее эффективную именно для вас диету.
- 2) Если страдаете каким-либо хроническим заболеванием, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом - некоторые диеты вам могут быть категорически противопоказаны.
- 3) Постарайтесь подобрать диету, включающую продукты, которые вы любите - вы выдержите ее легко, возможно даже с удовольствием.
- 4) Не переусердствуйте. Ни в коем случае не применяйте диету, особенно "жесткую", дольше и чаще, чем рекомендовано. Не уменьшайте калорийность чересчур (женщины должны потреблять не менее 1000-1200 калорий в день, мужчины - 1700-2000).
- 5) Если при применении какой-либо диеты для похудения у вас заметно ухудшилось самочувствие, не говоря уже о появлении (обострении) каких-либо заболеваний, немедленно прекратите применение этой диеты: ради похудения не стоит вредить своему здоровью.
- 6) Сбросить вес легче, чем удержать достигнутый результат. После завершения диеты не "отрывайтесь", не ешьте все подряд и до отвала, а плавно, постепенно повышая объем и калорийность пищи, переходите к нормальному сбалансированному питанию.

Лечебное питание можно определить как питание, в полной мере соответствующее потребностям больного организма в пищевых веществах и учитывающее как особенности протекающих в нем процессов, так и состояние отдельных функциональных систем. Основная задача лечебного питания сводится, прежде всего, к восстановлению нарушенного равновесия в организме во время болезни путем приспособления химического состава рационов к метаболическим особенностям организма при помощи подбора и сочетания продуктов, выбора способа кулинарной обработки на основе сведений об особенностях обмена, состояния органов и систем больного.

1) Лечебное питание должно способствовать направленному воздействию на обмен веществ, оно должно и лечить и предотвращать обострение многих заболеваний. Так при ожирении назначается малокалорийная диета, при которой ограничивается употребление легкоусвояемых углеводов (сахара, сладостей), что способствует снижению массы тела.

2) Необходимо соблюдать режим питания: питаться регулярно, в одни и те же часы. При этом вырабатывается условный рефлекс.

3) Распространено мнение, будто тучный человек, если он хочет похудеть, должен есть поменьше и пореже, скажем два раза в день. Это неверно. Редкие приемы пищи вызывают ощущение сильного голода, и такой режим в конце концов приводит только к перееданию. Человек в два приема съедает больше, чем при четырех, пятиразовом питании, потому что при сильном ощущении голода трудно контролировать свой аппетит. При наличии избыточной массы необходимо частое и дробное питание. В любом случае надо есть не реже 3-4 раз в день. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за полтора часа до сна: обильная пища перед сном способствует тучности и делает сон беспокойным.

4) Необходимо разнообразить рацион питания. Если пища разнообразна, включает в себя продукты и животного и растительного происхождения, то можно быть уверенным в том, что организм получит все необходимое для жизнедеятельности.

5) Следует индивидуализировать лечебное питание: лечить не болезнь, а больного. 6) Говоря об индивидуализации лечебного питания, необходимо принимать во внимание непереносимость и пищевую аллергию к тем или иным продуктам питания

Надо учитывать калорийность и химический состав основных продуктов и блюд с целью составления лечебной диеты.

7) Нужно знать наиболее целесообразную кулинарную обработку продуктов. Обязательно учитывать при составлении диеты сопутствующие заболевания.

Питание играет огромную роль в жизни человека. Неправильное питание может отрицательно сказаться на здоровье человека и даже привести к летальному исходу. Чтобы этого избежать, необходимо правильно питаться. Надо употреблять в своем рационе только здоровую пищу, соблюдать режим питания. Если у вас есть какое-либо заболевание, то лучше всего обратиться к диетологу, чтобы он составил специальную для вас лечебную диету. В общем, если Вам важно ваше здоровье, следите за тем, что лежит у вас в тарелке.