

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ



Неинфекционные заболевания (НИЗ) не передаются от человека к человеку и медленно прогрессируют. Однако именно от хронических болезней ежегодно умирают примерно 38 миллионов человек. Одним из факторов возникновения сердечно-сосудистых, онкологических и других опасных для жизни неинфекционных заболеваний является неправильное

питание. Из-за него, по данным статистики, примерно 50% взрослого населения РФ имеет избыточный вес, а у половины – ожирение.

Основные принципы правильного питания включают в себя энергетическое равновесие, сбалансированность химического состава рациона и соблюдение режима. Количество поступающих с пищей калорий должно быть равно энергозатратам – это называется энергетическим равновесием. Для мужчин и женщин в возрасте от 40 до 60 лет основной обмен в среднем равен, соответственно, 1500 и 1300 килокалорий в день. Для людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, эти показатели будут выше, чем для тех, кто занят в сфере умственного труда. Если с пищей поступают лишние калории, то, по закону сохранения энергии, они будут запасаться организмом в виде жира.

В России меньше всех двигается среднестатистический житель большого города и количество горожан с избыточной массой тела растет в геометрической прогрессии. Ожирение же, в свою очередь, прямой путь к другим метаболическим нарушениям, в том числе к диабету второго типа и гиперхолестеринемии (повышению уровня холестерина в крови), а также к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, гипертонии, инсультам и инфарктам. Лишние килограммы тяжелым грузом ложатся на дыхательную систему, почки, опорно-двигательный аппарат и в конце концов приводят к инвалидности.

Второй принцип правильного питания – сбалансированность химического состава пищи или правильное соотношение основных нутриентов: белков, жиров и углеводов. В идеале белками обеспечивается 10-15% калорийности, жирами 20-30%, а углеводами 55-70%. При этом доля простых углеводов, то есть сахара, не должна превышать 10%, из которых половину организм получает с фруктами и овощами. На деле же доля

простых сахаров в рационе у некоторых достигает 50%. Стоит напомнить, что изделия из белой рафинированной муки, полуфабрикаты, колбасы, сосиски и соусы промышленного производства являются продуктами с высоким гликемическим индексом (ГИ). Под этим термином понимается скорость всасывания углеводов и подъема уровня глюкозы в крови. Чем выше ГИ, тем вреднее продукт.

Проблема еще и в том, что россияне любят жирное и жареное, в том числе во фритюре. Животные жиры и транс-жиры (маргарин и кулинарный жир), которые образуются при длительном нагревании растительных масел, оказывают разрушительное действие на здоровье. В частности, печенья, чипсы, картофель фри и другие продукты, при изготовлении которых использовались транс-жиры, нарушают выработку половых гормонов, инсулина, работу иммунной системы и, как и животные жиры, увеличивают уровень холестерина в крови. Холестерин в небольших количествах нужен для нормальной жизнедеятельности организма, однако его высокий уровень в крови способствует развитию атеросклероза, а значит, инфарктов и инсультов в будущем.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно 1,7 миллионов летальных исходов в результате нарушений работы сердечно-сосудистой системы связаны с чрезмерным потреблением соли или натрия. Соль в промышленном производстве используется как консервант. Она «задерживает» в гастрономических продуктах воду, благодаря чему увеличивается нетто. Разумеется, производителям такое положение вещей на руку. Пока все попытки законодательно ограничить использование поваренной соли в мясоперерабатывающей и хлебобулочной промышленности не увенчались успехом. Так что, фактически, вместе с готовой продукцией или полуфабрикатами россияне покупают бомбы замедленного действия. Чрезмерное потребление соли – путь к развитию гипертонии. При этом россиянам часто не хватает других солей калия и магния, что приводит к нарушению работы сердечной мышцы, скелетной мускулатуры, запорам и депрессиям. Чтобы компенсировать этот дефицит эксперты рекомендуют увеличить потребление чернослива, кураги, морской капусты, овсяной крупы и фасоли.

И еще один порок наших соотечественников – питье. Многочисленные исследования доказали, что безопасными считаются одна-две дозы алкоголя в день для женщин и две-три дозы для мужчин. Доза – это 10–12 г или 12–15 мл «чистого спирта». Две дозы — 24 мл чистого спирта — в пересчете на винно-водочные изделия содержатся в рюмке водки, коньяка, в фужере вина, в банке пива объемом 330 мл. Редко кто из россиян способен остановиться на этой отметке, а тем, у кого уже есть следующие заболевания: диабет, атеросклероз, гиперхолестеринемия, нарушения сердечного ритма или ишемическая болезнь сердца, гипертония или заболевания ЖКТ, пить нельзя вообще.

Под третьим принципом правильного питания понимается, что человек должен есть 3–5 раз в день, регулярно, небольшими порциями и, по возможности, строго по расписанию, а последний прием пищи должен закончиться за 2–3 часа до сна. И тогда еда пойдет на пользу. Ведь надо есть, чтобы жить, а не наоборот, как говорится в крылатом выражении.