

ПРАВДА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Трудно представить другую область знаний, где было бы больше мифов, чем в представлениях о питании. Медицинская наука о питании – диетология - эти мифы может разоблачить. Поэтому огромное число необразованных людей маскируются под диетологов.

Вот лишь несколько расхожих представлений, которые никогда не были подтверждены в исследованиях:

- Есть в вечернее время, после 6 часов, вредно.
- Отдельные продукты вредны, например: сладкое, соленое, острое, копченое, мучное, мясо, кофе...
- Генетически модифицированные продукты опасны для здоровья.
- Можно подобрать для каждого человека индивидуальную пищу, чтобы можно было много есть и худеть (Гемокод и подобные бизнесы используют идею о том, что при помощи каких-то сложных методов анализа крови можно подобрать диету).
- Необходимо принимать витамины – все, всем и всегда.

На самом деле многим лишь кажется, что они разбираются в том, что такое хорошее питание. Реальных научных знаний о полезном или вредном для здоровья образе питания немного. А вот причины такой неясности понятны: питание очень трудно, почти невозможно исследовать. Дело в том, что много людей едят много продуктов по разному приготовленным и в разных количествах в течении очень длительного времени. Количество возможных особенностей питания огромно, почти бесконечно. Кроме того, даже небольшие особенности питания могут приводить к заболеванию или, наоборот, предотвращать развитие заболевания. Выявить особенности питания трудно. Единственный способ изучать питание - спрашивать у людей, что и сколько они ели, но люди обычно уже на следующий день не могут об этом толком рассказать. Даже если учесть, что человек ел и в каком количестве, то возникает проблема разного качества как бы одной и той же пищи. Яблоки могут быть свежие и моченые, картофельное пюре из свежей картошки и восстановленное из порошка, молоко в пакетах пастеризованное и стерилизованное... Поэтому почти все надежные знания в области диетологии отражают «грубые» факты – о том как общее количество пищи влияет на здоровье или как питание отдельными продуктами в чистом или почти чистом виде длительное время, питание экзотическими продуктами, или отказ от отдельных продуктов (например, мяса) влияет на здоровье.

Влияние питания на здоровье трудно изучать еще и потому, что те же самые люди, помимо питания, делают много еще чего – работают на разных производствах, в том числе заведомо вредных, двигаются, радуются и переживают, курят, пьют... Сами люди отличаются по наследственности (генетически) и по тому, в каких условиях они выросли, какими болезнями уже переболели. Люди отличаются по тому, как они усваивают отдельные компоненты пищи и как они усваивают энергию из пищи. Естественно, на это «накладываются» особенности труда и привычки одеваться. Даже в области относительно простой – количество съеданной пищи – одно и то же количество для человека, одевающегося легко, будет соответствующим его потребностям, а для человека, одевающегося тепло – будет излишним. Соответственно, у второго возникнет избыточное питание, способное превратиться в ожирение.

Какой бы ни была привлекательной диетическая идея, помните, что чем она причудливее, тем она, наверняка, менее обоснована. Даже если она выглядит «научно» и объявляется плодом многолетних трудов «Болтиньякского института питания».

Двенадцать фактов, известных о питании

1. Лучше быть худым, или по крайней мере не очень толстым. Однако существует независимый от веса и более важный фактор риска – физическая тренированность. Физически тренированные люди с лишним весом более здоровы в смысле длительного сохранения здоровья, чем худые, но не тренированные. Это доступно: для поддержания физической тренированности по современным научным данным достаточно в день хотя бы 20 минут быстрой ходьбы.
2. Сбрасывать вес трудно и долго. Часто срабатывает эффект Ё-Ё или эффект отдачи, то есть примерно 90% сбросивших вес при помощи только диеты, через некоторое время набирают еще больший вес. При «голодании» людям кажется, что они легко достигают успеха в первые дни. Это самообман. В первые дни ограничения питания жиры не расщепляются – в организме достаточно углеводов, чтобы прокормиться. Человек, тем не менее становится легче, ведь только содержимое кишечника взрослого человека весит около 7 кг.
3. Для потери веса, а точнее, для того чтобы улучшить здоровье и продлить жизнь, необходима комбинация здорового питания и повышения физической активности. Иначе расщепляться будут не жиры, а мышечные ткани (в том числе и миокард – сердечная мышца). Кроме того, физическая активность избавляет от плохого настроения тех, кто «сидит на диету». Все средства для похудения, в том числе и лекарства, имеют малую эффективность и среди них почти все в той или иной мере вредят здоровью.
4. Необходимо есть больше фруктов и овощей. Всемирная Организация здравоохранения рекомендует употреблять не менее 1 кг. свежих фруктов и овощей в сутки. Исследования здоровья вегетарианцев показали, что их здоровье не лучше, чем у людей ведущих аналогичный образ жизни (с учетом курения, физической активности и т.д.), но важно, что при разнообразной растительной диете продолжительность их жизни такая же, т.е. овощи и фрукты (вместе с орехами и т.д.) могут обеспечить человека всем необходимым. Потребление растительных масел, в том числе, вместо масел животного происхождения полезно для здоровья, но только не гидрогенизированных растительных масел, составляющих основу маргарина.
5. Потребление рыбы и других морепродуктов вместо мяса благотворно сказывается на сохранении здоровья взрослых и детей, беременных женщин и их плодов. Лишь употребление ежедневно и в больших количествах рыбы из одного региона с загрязненной водой может быть вредным.
6. В рационе россиян незаслуженно снижено количество молочных продуктов. В них содержится важный для здоровья кальций и другие компоненты. Недостаток кальция чреват, в том числе, развитием ослабления костей (остеопороза). Двадцать лет назад цельное молоко диетологи не рекомендовали из-за опасения содержащегося в нем холестерина. Эти опасения беспочвенны, атеросклероз развивается от холестерина, который образуется в самом человеческом организме. Молочный жир, молочный сахар и другие компоненты молока важны для здоровья взрослых и детей.
7. При разнообразном питании, включающем в себя рыбу, в том числе морскую, достаточно мяса и разнообразных фруктов и овощей обычный человек не нуждается в дополнительном приеме витаминов и микроэлементов. Исключение составляют беременные или планирующие беременность женщины, для которых

- обязателен прием фолиевой кислоты (для всех, и до зачатия, и в первые месяцы беременности), люди, живущие в регионах с недостатком в продуктах питания и воде йода и некоторых других микроэлементов, и люди, не имеющие возможность полноценно питаться и подвергающиеся высоким нагрузкам: физическим (спортсмены) или стрессам окружающей среды (холодное жилье, пребывание вне жилья).
8. Многие представления о правильном питании относятся к эре, когда не было известна причина язвенной болезни и гастрита. В то время, причиной этого распространенного заболевания считали неправильное питание. Убеждение в необходимости есть супы и каши, избегать жаренного, острого и копченого – все это наследие тех времен и теорий. Язвенная болезнь и гастрит – обычно инфекционное заболевание и почти всегда поддается лечению антибиотиками. Польза противogaстритной диеты не подтверждена.
 9. Наши родители и прародители выросли в эпоху недоедания. Тогда толстый человек в голод или во время эпидемий ряда инфекционных заболеваний выживал лучше. Многие представления о еде и правила питания происходят из их времени: необходимо доедать до конца все, что есть в тарелке, есть три-четыре блюда, есть много. Однако, мы живем в эпоху избытка пищи и переедания. Даже в России проблема ожирения стоит острее, чем проблема истощения. Предвзвешенные в отношении питания используют в своих интересах производители лекарств. Они предлагают нам мезим и другие препараты, облегчающие пищеварение после акта обжорства.
 10. Уже сто лет популярен миф о чудодейственных свойствах йогуртов, кефира и простокваш. Хотя в целом эти замечательные продукты могут способствовать пищеварению, их влияние на иммунную систему сильно преувеличено. В экспериментальных исследованиях его с трудом можно уловить.
 11. Мы привели лишь несколько наиболее распространенных представлений о питании с комментариями к ним. Индустрия производства пищевых продуктов, хотя с ней и можно сотрудничать, в отличие от табачной и алкогольной, полагается на агрессивную рекламу и активно использует заблуждения населения о здоровом питании для продвижения своей продукции. Помните, что любая реклама пищевых продуктов и передача о питании по телевидению, радио или в газетах почти всегда нацелены на то, чтобы вы купили некий продукт или лекарство, а совсем не на ваше здоровье.
 12. Здоровое питание – это умеренность во всем, даже в умеренности. Во-первых, прием пищи, трапеза - это одно из важных удовольствий в жизни человека. Во-вторых, надо помнить о том, что не питание является главным фактором, определяющим здоровье нашего населения и каждого человека в отдельности в начале XXI века. Курение, злоупотребление алкоголем, недостаток физической активности, инфекции, травмы, отравления, плохие условия жизни и труда, отсутствие доступа к хорошей медицинской помощи оказывают влияние на наше здоровье часто в большей мере, чем небольшие изменения в диете.

Правильное питание – такое, которое не приводит к излишнему набору веса и в тоже время дает организму необходимые компоненты, в том числе витамины, макро и микроэлементы. Однако здоровое питание должно рассматриваться только в связи со здоровым образом жизни. Помимо обязательного компонента - физической активности, здоровому питанию должны сопутствовать отказ от курения и злоупотребления алкоголем.