

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

*Правильное питание – основа здорового образа жизни, ведь то, что мы едим, влияет на наше самочувствие, энергию, настроение и внешний вид. Недаром в последние годы оно находится на пике популярности у тех, кто тщательно следит за своим здоровьем. Но чем популярнее эта тема становится, тем большим количеством мифов и ошибок обрастает. Сегодня мы поговорим о самых распространенных из них.*

В детстве представления о правильном питании не важны – главное, чтобы было вкусно, а полезна ли еда, решают взрослые. Интерес к вопросу появляется с возрастом, особенно при появлении проблем со здоровьем. Вот тогда-то многие, следуя советам знакомых по «улучшению рациона», сталкиваются с тем, что их самочувствие не становится лучше, а может и ухудшаться.

Перечисленные далее заблуждения в равной степени относятся и к здоровым людям, которые хотят максимально правильно питаться, и к тем, кто имеет хронические заболевания пищеварительной системы.

## **1. ЕСТЬ НУЖНО ЧАСТО И МАЛЕНЬКИМИ ПОРЦИЯМИ.**

Здесь, скорее, произошла путаница. Частое, дробное питание (уменьшение объема порций примерно вдвое с одновременным учащением количества приемов пищи обычно также вдвое – до шести раз в день) применяется при тяжелых обострениях панкре-

атита, язвенной болезни, в ранний послеоперационный период при хирургических вмешательствах на брюшной полости. Подобный режим питания является лечебным мероприятием и назначается только врачами и не более чем на 1 месяц.

Здоровым взрослым людям достаточно в день трехразового питания, то есть завтрака, обеда и ужина. Нормальный интервал между приемами пищи должен составлять не менее 3-4 часов – именно столько времени необходимо организму для усвоения полученной порции еды и подготовки системы (восстановление сил, пополнение запасов ферментов) к следующему акту пищеварения. Чрезмерно же частые приемы пищи приводят к снижению электрической активности мышц желудка, их повышенной утомляемости и, в конечном счете, формированию заболеваний.

## **2. НЕОБХОДИМО ПИТЬ В ДЕНЬ 2-3 ЛИТРА ЧИСТОЙ ВОДЫ.**

Думаю, что многие уже догадались, что в этом утверждении есть подвох.

Не может быть ежедневно одинаковая потребность в воде у всех людей! Она зависит от возраста, массы тела, физической нагрузки в течение суток, времени года, климатических условий и других факторов.

Не стоит забывать и о том, что вода входит в состав практически всех продуктов питания, так что организм и без того получает ее с ними в почти достаточных количествах: в общий учет идут жидкая пища (супы, супы-пюре, бульоны), вода, содержащаяся в сырых фруктах и овощах, различные напитки (чай, кофе, компот, морс).

Конечно, приводящие к повышенному потоотделению интенсивные нагрузки, жаркое время года и пребывание в бане требуют обязательного восполнения потерь жидкости, однако в холодный сезон и в состоянии покоя организму много воды не нужно. К тому же жажда, возникающая в ночное время, может оказаться симптомом серьезного заболевания.

Исходя из всего сказанного, большинству людей можно доверять просто своему желанию попить чистой воды.

## **3. МЯСО ПТИЦЫ ГОРАЗДО ЛУЧШЕ ГОВЯДИНЫ, ПОТОМУ ЧТО ЛЕГЧЕ ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.**

Безусловно, мясо птицы в приготовлении гораздо

проще, а вкусно приготовить говядину дольше и сложнее. Но нужно заметить, что мясо курицы или индейки практически не содержит железа и имеет неполноценный аминокислотный состав, поэтому не может полностью заменить «красное мясо», очень богатое различными микроэлементами. Употреблять в пищу говядину или телятину нужно несколько раз в неделю, а при значительных физических нагрузках ежедневно.

Я часто слышу от пациентов, что они убрали из рациона «красное мясо» из-за ощущения тяжести после еды, которой не возникало от мяса птицы, однако спустя какое-то время эти ощущения стали появляться уже и после другой еды (что и послужило поводом для обращения за врачебной помощью). Дело в том, что изъятие какого-либо продукта из рациона лишь уменьшает частоту недомоганий, но не препятствует обострению болезни, поэтому в результате может потребоваться более длительное лечение.

При возникновении жалоб на пищеварение при употреблении жизненно необходимых организму продуктов (одним из которых является «красное мясо») необходимо выявлять и лечить заболевание, а не изымать их из рациона!