

**4. ЖИРОВ В РАЦИОНЕ ДОЛЖНО БЫТЬ КАК МОЖНО МЕНЬШЕ, ТАК КАК ОНИ ПОВЫШАЮТ ХОЛЕСТЕРИН.**

В этом серьезном заблуждении виноваты медицинская литература популярного направления и представления прошлого века, которые уже устарели.

Достоверно известно, что жир в организме образуется не из жиров, а из углеводов. И обезжиривание пищи (приготовление без использования масла, постоянное употребление молока и кисломолочных продуктов с низким содержанием жиров и так далее) ведет к хроническому дефициту витаминов жирорастворимой группы – А, D, E, K, которые обеспечивают различные органы необходимыми «расходными материалами». Их дефицит приводит к запорам, кровоточивости слизистой оболочки носа и десен, плохому заживлению порезов и ссадин, сухости кожи, ее шелушению и зуду.

Необходимый суточный норматив потребления жиров составляет 20 г сливочного масла и 30-35 растительного.

**5. ВЕГЕТАРИАНСТВО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ.**

На самом деле подобный вид пищевого поведения, как и любая крайность, плох для организма – полное изъятие из рациона животных белков так же вредно, как и их избыток.

Далеко не всякому человеку можно без разрушения здоровья использовать вегетарианство как постоянную систему питания. И уж совсем недопустимо оно для детей

и подростков, которым в период активного роста особенно важно разнообразие белковой пищи для полноценного развития опорно-двигательной системы и головного мозга.

**6. ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НАДО НЕ ЕСТЬ «ПОСЛЕ ШЕСТИ».**

Заблуждение. Но не самое опасное для здоровья. Многим людям подобная строгость помогает управлять своим пищевым поведением (не наедаться на ночь). Однако она обычно не приносит желаемого результата по нормализации веса.

С точки зрения физиологии пищеварения последний прием пищи должен быть не менее чем за 2,5-3 часа до сна, чтобы организм успел ее усвоить.

**7. ЖАРЕНАЯ БЕЗ УЧАСТИЯ ЖИРОВ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ.**

Это заблуждение связано нам рекламой посуды, в которой можно готовить без масла. Но давайте вспомним о пирогах и запеканках, а также о мясе, запеченном в фольге или пергаменте, – они всегда готовились без добавления жира.

Дело тут в другом. Жареные и запеченные блюда – не для ежедневного меню, потому что трудны для пищеварения. Трудность их в том, что такая еда обезвожена и имеет более плотную текстуру по сравнению с вареной или тушеной пищей. В желудке пища плотной консистенции находится гораздо дольше и заставляет его вырабатывать больше соляной кислоты и ферментов. Продвигаться в кишечник может только жидкое содержи-

мое, по консистенции сравнимое с супом-пюре или киселем.

Так что для пищеварения важна консистенция пищи, а не то, как она была прожарена или запечена (в сковороде, на гриле, на углях).

**8. ЧЕМ БОЛЬШЕ В РАЦИОНЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, ТЕМ ПОЛЕЗНЕЕ И ЗДОРОВЕЕ ПИТАНИЕ.**

Это опасное заблуждение! Да, растительная пища обеспечивает питанием микрофлору, содержит полезные компоненты, поставляет в организм клетчатку, необходимую кишечнику для очищения.

Однако большое количество ее нам непосильно. Оно дает колоссальную углеводную нагрузку на ферментный аппарат поджелудочной железы, истощая ресурс органа. Избыток грубой клетчатки создает условия для броодильных процессов в кишечнике, происходит воспаление, в результате которого может возникнуть хроническое заболевание толстой кишки. Кроме того, такой тип питания может способствовать ожирению или поддерживать его.

Безопасное количество потребления растительной пищи – 350-400 г в день. И половина этого количества должна быть термически обработана (тушение, запекание), остальное идти в качестве дополнения к основной пище во время ее приемов.

**9. ОТ КАШ ПОЛНЕЮТ, ПОЭТОМУ ИХ НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА.**

Каши бывают разные: высокоуглеводные, спо-

собствующие набору массы тела и синтезу жиров – манная и рисовая, и низкоуглеводные – перловая и гречневая, которые на повышении веса особо не сказываются.

Каши – это недорогая, но полезная еда, и включать их в свое привычное меню нужно обязательно. Содержащаяся в крупах клетчатка очень нужна кишечнику для очищения. Кроме того, в них присутствуют крайне важные микроэлементы и минералы, которые в течение многих столетий наши предки получали именно благодаря тому, что практически ежедневно употребляли их в пищу. Так что берите с них пример, а если боитесь пополнеть, выбирайте каши с невысоким содержанием углеводов и большим содержанием клетчатки и кушайте на здоровье!

Подводя итог, скажу, что, исключая из своего рациона одни продукты или злоупотребляя другими, мы часто не задумываемся о последствиях. Белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины, из которых построено наше тело, нуждаются в постоянном обновлении, и его нарушение может стать причиной развития заболеваний разных систем организма – нервной, сосудистой, костной, эндокринной и других. Пища должна быть разнообразной, полноценной по составу и обязательно вкусной!

**Татьяна ПЕРЕХОДЦЕВА,**  
врач-гастроэнтеролог,  
член Российской  
гастроэнтерологической ассоциации.