

Неполезное полезное. Какие бывают мифы о правильном питании

Их «Белгородской правде» развенчала гастроэнтеролог из Белгорода Наталья Панасюк



Фото: Павел Колядин

На примере своих реальных пациентов и вымышленной Ольги врач поясняет, какие ошибки сопровождают тему здорового питания.

Часто и мало

Уже два года, как Ольга от привычного распорядка «завтрак – обед – ужин» перешла к дробному питанию через два часа. Даже на прогулке она жуёт бутерброд, уверяя всех, что частый приём пищи маленькими порциями способствует хорошему пищеварению.

«Врачи нередко советуют пациентам дробное питание, но это бывает лишь при обострении панкреатита, язвенной болезни, в ранний период хирургического вмешательства в брюшной полости», – объясняет **Наталья Панасюк**.

В этом случае объём еды уменьшают, а количество её приёмов увеличивают вдвое. Такой режим питания считается лечебным, но долго он не длится. А вот здоровым людям, говорят специалисты, он ни к чему: для них оптимально трёхразовое **питание** с интервалом не менее трёх-четырёх часов.

«Такой интервал необходим организму для усвоения еды, к тому же он должен успеть пополнить запас ферментов к следующему застолью. Частые приёмы пищи ведут к снижению активности мышц желудка, их утомляемости и развитию болезней, – предупреждает гастроэнтеролог. – Профессор Сеченовского университета **Александр Трухманов** рекомендует трёхразовый приём пищи даже при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, когда ни к чему лишняя двигательная активность желудка, вызывающая отрыжку».



Без мяса

Мясные ряды на рынке Ольга обходит десятой дорогой. А как иначе, если Интернет полон страшилок о том, что наваристые бульоны и пряное жаркое из красного мяса мостят дорогу сердечно-сосудистым заболеваниям. Поэтому её фавориты – только курица и индейка.

«Мясо индейки и курицы практически не содержит жиров, имеет неполноценный аминокислотный состав. Поэтому ту же богатую микроэлементами говядину они заменить не могут», – говорит Панасюк.

Курицу готовить проще, и она намного дешевле. Но если у вас есть возможность, особенно при физических нагрузках или реабилитации после болезни, добровольно от говядины не отказывайтесь.

Вегетарианство

Стать вегетарианкой – давнее намерение Ольги. Правда, попытки исключить белковую пищу длились не более недели. Сочная отбивная побеждала, но даже она не смогла помочь навсегда отказаться от этой идеи.



Фото: pixabay.com

Ешь с умом – будет польза. Какой хлеб выбрать и для кого опасен глютен

«Три года назад я договаривалась о срочной госпитализации 30-летнего мужчины, который пришёл на приём. 12 лет вегетарианства привели к серьёзным проблемам: гемоглобин – 40, глубокая железodefицитная анемия и дефицит витамина В 12», – вспоминает гастроэнтеролог.

Вегетарианство даётся далеко не каждому. Полное изъятие из организма животных белков так же вредно, как и их избыток.

«Вегетарианство исключено для детей и подростков, которым в период активного роста необходима белковая пища для развития головного мозга и опорно-двигательной системы», – предупреждает врач.



Без каш

Если без мяса Ольге обойтись не удалось, то без каш – спокойно. Ведь от них, считают многие, вес растёт очень быстро.

«Если вы боитесь набрать вес, выбирайте каши с низким содержанием углеводов. Например, перловую или гречневую, а манную и рисовую избегайте», – советует Наталья Панасюк.

Без каш в нашем меню никак. Это, что немаловажно в наше время, – **недорогая еда** с клетчаткой, необходимой для очищения кишечника. А ещё в ней важные микроэлементы и минералы. В той же скромнице перловке – чуть ли не половина таблицы Менделеева: цинк, фтор, медь, калий, сера, марганец.

Больше овощей и фруктов

Домашние Ольги устали от морковных котлет и капустных супов. Они совсем не против фруктов и овощей, но отнюдь не в таком большом количестве, которое им предлагают съесть.

«Это опасное заблуждение приводит на приём немало пациентов. Никто не спорит, что растительная пища обеспечивает питанием микрофлору, поставляет клетчатку, нужную для очищения кишечника. Но её избыток даёт непомерную углеводную нагрузку на ферментный аппарат поджелудочной железы, истощая её ресурсы», – объясняет Наталья Панасюк.

Избыток грубой клетчатки ведёт к бродильным процессам в кишечнике, а это прямой путь к хроническому воспалению прямой кишки. Так что максимальное безопасное количество растительной пищи в сутки – 350–400 г. И половина этого количества должна быть отварена или запечена.



Фото: pixabay.com

«Овощи и фрукты желательно выбирать не сладкие. И это даже не яблоки, значительно повышающие гликемический индекс. Но много ли у нас любителей брокколи, цветной капусты, свёклы и сельдерея? Поэтому фармацевтическая промышленность всё больше предлагает БАДов с полезным инулином (вид фруктозы) и витаминами», – говорит врач.

Литры воды

Хочешь не хочешь, пусть и с трудом, но надо вливать в себя 2–3 литра воды ежедневно, считает Ольга. Летом с этим нет проблем, но вот в холодные зимние дни выполнение данного правила даётся непросто.

«Одинаковой потребности в воде у всех людей быть не может, слишком мы отличаемся массой тела, возрастом, физической нагрузкой, проживанием в разных климатических условиях. Большинство людей сами чувствуют, когда им не хватает воды», – говорит врач.



Интенсивные нагрузки, жаркое лето, баня – всё это требует восполнения жидкости. Но в холодное время года сражаться с обязательными 2–3 литрами воды не стоит. Вода входит практически во все продукты питания, ею богаты овощи и фрукты, что уж говорить о супах, чаях и соках.

После шести

Когда пояс начинает туго застёгиваться, Ольга перестаёт есть после шести. Спать она привыкла ложиться поздно и к полуночи становится крайне раздражительной от мучительного желания наесться до отвала.

«Отказ от ужина приводит к нерегулируемому аппетиту из-за чувства сильного голода, поэтому человек не может контролировать съеденное количество пищи, – объясняет врач. – Это подтверждает трёхлетний эксперимент японских учёных, которые наблюдали за 25 тыс. мужчин и женщин старше 18 лет. Выяснилось, что те из них, кто пропускал ужин, быстрее набирали вес».

Конечно, есть индивиды, которым подобные ограничения позволяют не наесться на ночь, и они действительно снижают вес. Но их, как показал японский эксперимент, подавляющее меньшинство.

«С точки зрения физиологии последний приём пищи желателен не менее чем за 2,5–3 часа до сна, чтобы организм успел её усвоить», – говорит гастроэнтеролог.



Без жиров

Ольга немало времени проводит в магазинах, выискивая продукты с низким содержанием жира. Она согласна с авторами многочисленных публикаций, утверждающих, что жиров в рационе должно быть как можно меньше, ведь именно они ведут к повышению холестерина.

«Это мнение было достаточно распространено в прошлом веке, – говорит Наталья Панасюк. – Я же объясняю пациентам, что жиры в организме образуются не из жиров, а из углеводов».

Модное приготовление пищи без масла, нулевая молочка ведут к недостатку витаминов жирорастворимой группы – А, D, E, К.

«А это и сухость кожи, и её шелушение, и плохо заживающие порезы и ссадины, кровоточивость слизистых носа и дёсен. Многие мои пациенты избавляются от запоров, только повысив количество жиров в своём рационе», – говорит врач.

В сутки, утверждают специалисты, необходимо употреблять не менее 20 г сливочного масла и 30–35 растительного.

«Исключая из своего рациона одни продукты и злоупотребляя другими, люди не задумываются о последствиях. Нарушение баланса белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов может стать причиной развития многих заболеваний», – предупреждает врач.

Елена Мирошниченко