

Пищевые стереотипы. Как оставаться здоровым в современном мире?

На дворе 21 век, но многие из нас продолжают питаться так, как было принято у наших дедушек и бабушек. Тем временем, требования к функциональному питанию давно изменились. Сегодня современный горожанин не имеет регулярной физической нагрузки, поэтому ему не требуется много жирной и калорийной пищи, без которой было сложно обойтись нашим предкам.

Какие заблуждения, связанные с нашими пищевыми привычками, мы продолжаем поддерживать, от каких стереотипов нам стоит отказаться и каких правил придерживаться?

Заблуждение 1. Жир – это холестерин, холестерин – это вред

Считается, что холестерин – это злостный враг нашего организма, и любой жир его содержит. На самом деле существует два вида холестерина – «плохой» и «хороший». «Плохой» содержится в продуктах животного происхождения – мясе, сыре, сливочном масле. Его избыток накапливается в виде бляшек на стенках крупных артерий и в печени, способствуя образованию камней в желчном пузыре. «Хороший» холестерин, напротив, способствует выведению «плохого» холестерина из артерий и крови. Считается, что в течение дня человек суммарно должен съесть около 30 граммов жиров. Их них 15-18 граммов должны составлять ненасыщенные жиры.

Заблуждение 2. Оливковое масло – это всегда хорошо

Здоровое питание предполагает обязательное употребление не менее 15 граммов (для вегетарианцев – не менее 50 граммов) незаменимых полиненасыщенных жиров в день. Природным источником этих необходимых нам жиров являются орехи и различные нерафинированные растительные масла, получаемые путем «холодного отжима» семян.

Повсеместно считается, что больше всего полиненасыщенных жиров содержит оливковое масло – ключевой компонент средиземноморской диеты. Это неверно: более привычные для жителей Северной Европы льняное, соевое и подсолнечное масла содержат в 2-3 раза больше незаменимых веществ. Кроме того, эти сорта растительного масла обладают меньшей калорийностью. Однако если масло подвергается высокотемпературной обработке, то это приводит к полной потере всех его полезных свойств.

Заблуждение 3. Голодать – полезно

Лечебное голодание действительно является довольно сильным методом лечения многих тяжелых заболеваний. Однако в жизни мы нередко голоданием называем не полное прекращение приема пищи, как при лечебном голодании, а низкокалорийную диету, которую каждый составляет себе самостоятельно. При этом из пищи исключаются и легко усваиваемые углеводы, и жиры, как с «плохим», так и с «хорошим» холестерином. Придерживаться такой диеты длительное время нельзя, поскольку она резко обедняет организм незаменимыми жирами, витаминами и аминокислотами. Особенно опасна такая диета для человека в состоянии стресса, тяжело работающего физически или недосыпающего.

Дело в том, что у человека, находящегося в сильном напряжении, даже полное устранение пищевого холестерина не приводит к уменьшению его содержания в организме. Напротив, печень синтезирует холестерин с утроенной силой, ведь холестерин необходим для синтеза гормонов стресса – адреналина, кортикостероидов и половых гормонов. Но на фоне длительной безжировой диеты печень делает это, разрушая клетки других органов и мускулатуры. В результате атеросклероз прогрессирует, сердце и мышцы слабеют, а печень накапливает холестерин и жир.

Поскольку стресс сопровождает нас практически каждый день, рацион современного горожанина должен содержать достаточное количество жиров, эссенциальных фосфолипидов и витаминов, либо эти незаменимые вещества нужно вводить в организм дополнительно, в составе соответствующих препаратов.

Заблуждение 4. Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу

Современному городскому жителю, особенно тому, кто поздно ложится спать и не занимается по утрам физическим трудом или спортом, сегодня уже не требуется высококалорийный обильный завтрак. Завтрак также не должен быть объемным и содержать много «легких» углеводов, которые сильно возбуждают поджелудочную железу и приводят к избытку инсулина (основная причина переедания и сахарного диабета 2 типа).

Не рекомендуется утром есть мясо, бутерброды с маслом, сыром и колбасой одновременно, а также разваренные каши из дробленой крупы: манной, рисовой или геркулеса. Здоровый завтрак начала 21 века – сок из овощей и фруктов, натуральные фрукты и зелень, нежирные кисломолочные продукты с медом. Можно есть каши из цельного нешлифованного зерна и мюсли.

Заблуждение 5. После 6 часов вечера есть нельзя

Не есть после 18 часов – первое правило худеющих. Но для людей с избыточной массой тела, метаболическим ожирением, страдающих диабетом 2 типа – это недопустимая рекомендация. Интервал между приемами пищи больше 4-5 часов чреват повышением инсулина в крови. Испытывая сильный голод, человек с избыточной концентрацией инсулина всегда переедает, и вес неизбежно увеличивается.

После 18 часов есть можно всем, в том числе и тем, кто хочет контролировать свой вес. Главное, чтобы продукты не содержали большого количества жиров. Ужин может включать нежирные молочные продукты, постное мясо, рыбу, подойдут овощные запеканки, фасоль, чечевица и как можно больше овощей. Современному городскому жителю для борьбы с атеросклерозом нужно съесть не менее 700 граммов не сладких овощей и фруктов в день.

Мнение эксперта

Елена Ивановна Вовк, к.м.н, доцент кафедры терапии клинической фармакологии и скорой медицинской помощи Московского государственного медико-стоматологического университета:

Защищают клетки печени и сердца от негативного воздействия окружающей среды антиоксиданты (витамины А, Е, С) и незаменимые жиры (эссенциальные фосфолипиды). Они нейтрализуют свободные радикалы и служат строительным материалом для восстановления нарушенной структуры клеток. К продуктам, которые помогают поддерживать нашу печень в порядке, относятся овощи и фрукты, богатые каротином, аскорбиновой кислотой, зелень, продукты из муки грубого помола. Необходимые нашему организму жиры содержатся в нефilterованном растительном масле, натуральных молочных продуктах, морской рыбе, орехах, бобовых. К сожалению, современные продукты из супермаркета часто не могут обеспечить наш организм требуемым количеством необходимых компонентов, а порой и сами становятся источником вредных веществ. Поэтому для поддержания положительного баланса организма нам необходимо периодически применять препараты – мультивитаминные комплексы, гепатопротекторы, содержащие эссенциальные фосфолипиды.

Здоровье человека на 20% обусловлено наследственностью, за остальные 20% – отвечают социальные и природные условия. На 50% наше здоровье зависит от образа жизни и сбалансированного рациона питания. Поэтому знание основных принципов здоровья и применение этих знаний на практике играют ключевую роль в сохранении красоты, молодости и долголетия.

Автор - **Дарья Дешина**

Пищевые стереотипы

Автор: admin
03.07.2014 13:51 -

[Источник](#)