

Ответственное питание: что должно быть на столе, чтобы сохранить здоровье

Очень непросто в современных условиях стрессов, постоянной загруженности придерживаться требований здорового меню.

Мешают в том числе и плохие привычки: замороженные магазинные пельмени на ужин обходят по популярности овощное рагу, поскольку их приготовить не хлопотно.

Но не стоит забывать, что однообразный, неадекватный рацион приводит к хронической нехватке многих важнейших для здоровья соединений. Это витамины, микроэлементы, а также биологически активные вещества, которые обязательно должны поступать в организм вместе с пищей. Без них поддержание иммунной системы невозможно, соответственно защитные барьеры организма против заболеваний регулярно дают сбой. Какие именно продукты нам нужны для поддержания иммунитета? Трудно ли составить правильное меню для всей семьи, на эти темы беседуем с врачом-гастроэнтерологом Эльзой Мезенцевой.

Фактор супа

- Эльза Фанисовна, чаще всего решение, что приготовить на обед, исходит с позиции, «чтобы всем нравилось и по-быстрому». Поэтому жареный картофель или рожки – почти беспроектный вариант. Забыть о нем?

- Не нужно подходить к вопросу столь категорично. Главное помнить, что нет совершенно здоровых продуктов и нет абсолютно вредных.

Еда должна быть разнообразной.

Однако существуют правильные пищевые привычки и хорошо бы придерживаться их сознательно, не принуждая себя, не мучая различными ограничениями.

Сегодня обычным делом для большинства людей стали синдром раздраженного кишечника, расстройства работы пищеварительной системы - и запоры, и диарея.

Многие жалуются на частую изжогу – тоже итог погрешностей в питании, злоупотребления кофе.

Между тем здоровый кишечник нужен нам еще и для поддержания иммунитета, который зависит от состава микробиоты (полезной микрофлоры), обитающей в нем.

- Какие болезни можно предотвратить, наладив питание?

- Есть заболевания, которые находятся в прямой зависимости от того, что, когда и сколько мы едим: патологии кишечника, панкреатиты, желчекаменная болезнь. Она в первую очередь возникает у людей с повышенным весом, у тех, кто ест нерегулярно, с большими перерывами, предпочитает пищу с высоким содержанием холестерина.

В этих случаях адекватный рацион, регулярный, некалорийный, с достаточным количеством клетчатки предотвратит возникновение или прогрессирование недуга.

Однако наше меню может стать профилактикой или, наоборот, пусковым механизмом для эндокринных нарушений, к примеру, диабета, плохо сказываться на работе сердечно-сосудистой системы, психоэмоциональном состоянии. Вызывать заболевания печени.

Часто упускают из внимания, что разумный подход к ежедневным приемам пищи помогает предотвратить такую грозную болезнь, как онкология: рак толстого кишечника, прямой кишки. Давно обнаружена их связь с употреблением переработанного мяса - паштетов, колбас, сосисок, бекона и прочих полуфабрикатов.

А вот наличие горячего нежирного жидкого блюда в меню, скажем, супа на обед, - фактор, улучшающий многие обменные процессы в организме.

Пять порций овощей

- На что опираться при выборе продуктов?

- Прежде всего на формулу «пять порций овощей и фруктов в день», около 400 грамм. Она - основа концепции «ответственного питания», придерживаясь которой, можно увеличить продолжительность жизни.

Вводим в рацион больше продуктов, содержащих грубую клетчатку: свеклу, морковь, капусту. Это важно для развития правильной микрофлоры кишечника.

В рационе обязательно должны быть волокнистые овощи. Любые виды капусты - белокочанная, пекинская, брокколи, кольраби, брюссельская.

Помним про ягоды, они полезны не только витаминами, но и выраженными антиоксидантными свойствами.

Целых пять порций может показаться слишком большим количеством. Но это не так.

Съедайте по одному яблоку, банану, перцу или порцию салата из обычной капусты каждый прием пищи, и будет достаточно.

- Почему подходы к питанию сильно изменились?

- Множество причин. Люди стали гораздо чаще употреблять сладкую калорийную пищу, где преобладают простые углеводы. Фастфуды. Потому что стремятся получить быстрое удовольствие. Это своего рода еще один вариант снятия стресса.

Стали доступны различные вкусы. Отсюда переедание – это просто бич современности. Мы видим, как проблема ожирения коснулась даже детей, подростков.

На полках магазинов в основном рафинированные, обработанные и переработанные продукты: пастеризованное молоко, колбасы. В них мало витаминов и микроэлементов.

Нужно осознать свою ответственность за питание. Вводить новые традиции. Хотя это и сложно. Если в доме у родителей в большом почете пицца, то и дети будут предпочитать ее, а не кашу.

Меняем продуктовую корзину

- Перейти на новые пищевые модели, всем ли это под силу?

- Всем, было бы желание. Помогает мысль – просто пересмотрев обычный набор продуктов, можно довольно быстро повысить качество жизни.

Известно, человек очень зависим от внешних факторов: генетика, наследственность - это примерно 20 процентов здоровья. Остальное - условия существования людей, образ жизни, питание. И если первые два пункта нам изменить достаточно сложно, то наша еда

– именно та часть вклада в состояние организма, на которую каждый может влиять непосредственно.

Попробуйте начать вносить изменения в список запасов продуктов на неделю.

Разумеется, речь не о том, чтобы выбрать другой сорт жирной колбасы. Так эффекта не будет. А вот купить вместо сосисок куриное филе, индейку, рыбу - это уже прорыв.

Возьмем меню на один день. На завтрак хороши каши. Добавьте отруби, хлопья. В них много волокон. В меньшей степени полезны быстрорастворимые каши.

Перекусы – фрукты, овощи, банан или яблоко, а не бутерброды.

В обед – жидкое горячее питание. Суп – это белковое, хорошо усвояемое блюдо.

Ужин – овощное рагу или рыба.

Мясные блюда все же лучше в первой половине дня.

Напомню, основное условие – разнообразие.

Потому что в каждом продукте содержатся свои полезные микроэлементы, витамины.

Допустим, по содержанию витамина С лидеры болгарский перец, черная смородина.

Витамина А – морковь, тыква. Она же и капуста еще содержат калий. Все это многообразие нужно совмещать.

Не забывать про биологические часы нашего организма, согласно которым функционирует пищеварительная система, вырабатываются ферменты, пищеварительные соки. Поэтому приемы пищи желательны в одно и то же время.

- Чего вы, как гастроэнтеролог, категорически не приемлете?

- Подчеркну снова - я против глобальных запретов. Иногда, когда очень сильно хочется чего-то из еды, то можно себе позволить. Сейчас и без того высок уровень стрессов, тревожности. Усугублять не стоит.

Категорично отказываюсь, пожалуй, только от газировки, сладких напитков и фастфуда.

Без них, поверьте, тоже вкусно и приятно жить.