

Рациональное питание и последствия его не соблюдения.

Врач – гастроэнтеролог Усов Г.М.

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — разумный) — это физиологически полноценное питание, учитывающее характер труда, физическую активность, возраст, способствующее сохранению здоровья, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.

Основу рационального питания составляют три основных принципа:

- 1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
- 2) удовлетворение потребности организма в определенном количественном и качественном составе, в также соотношении пищевых веществ;
- 3) соблюдение режима питания.

Необходимо соблюдать умеренность в еде. Основные принципы рационального питания исключают переизбыток. Количество пищи, которая поступает в наш организм и превращается в энергию, должно быть равно энергетическим затратам. Обычно суточная калорийность пищи рассчитывается исходя из таких данных, как пол человека, его возраст, ежедневный расход энергии. Естественно, что при рациональном питании, человек, занятый на физической работе или активно занимающийся спортом, должен получать намного больше калорий, чем тот, который ведет сидячий образ жизни.

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо не только соответствующее энергетическое обеспечение, но и постоянное снабжение его различными пищевыми веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями. Все пищевые вещества должны быть строго сбалансированы. Каждый день наш организм должен получать примерно 70 различных ингредиентов. Многие из них считаются незаменимыми, так как не могут быть синтезированы организмом, и единственный способ их поступления — это пища. Идеальное соотношение белков, жиров и углеводов — 1:1:5. Для людей, которые имеют среднюю физическую нагрузку, такой показатель равняется 100 г. белка, столько же жира и, соответственно, 400 г. углеводов. По калоражу: углеводы должны составлять 55—60%, жиры — 25—30%, белки — 15—20%. В последнее время для людей легкого физического труда установлены следующие соотношения: белки должны составлять 80-90 грамм, жиры 100-105 грамм, углеводы 360-400 грамм. Энергетическая ценность белка составляет 12%, жира 33%, углеводов 55%. Суточная энергетическая ценность пищи равна 2750-2800 ккал.

Важным положением сбалансированного питания является оптимальное соотношение белков животного и растительного происхождения, жирных кислот в пищевых жирах, отдельных углеводов и близких к ним веществ, витаминов и минеральных элементов. Особое значение придается сбалансированности незаменимых составных частей пищи, которых насчитывается около 50 (аминокислоты, большинство витаминов и минеральных веществ, полиненасыщенные жирные кислоты). Нарушение обмена веществ вызывают любые длительные отклонения от сбалансированности. Следовательно, как недостаток, так и избыток отдельных незаменимых пищевых веществ вреден для организма. При рациональном питании необходимо употреблять 50-60% животных белков и 40-50% растительных. Соотношение жиров : 70% животных и 30%

растительных. Обязательно следует обращать внимание на то, чтобы пища содержала все необходимые макро и микроэлементы, а также все нужные полезные вещества. При рациональном питании важно также следить за тем, чтобы в пище содержалась клетчатка и витамины. Количество пищевых волокон должно составлять 20-25 грамм.

В природе нет продукта, в котором были бы абсолютно все необходимые организму вещества (за исключением материнского молока для новорожденных). Только комбинация разных продуктов может обеспечить организм необходимыми питательными веществами.

Необходимо употреблять в пищу как можно больше фруктов и овощей. Особенно рекомендуются для рационального питания овощи и фрукты, которые произрастают в том регионе, в котором проживает человек. Мясо и птицу лучше выбирать нежирных сортов, а вот жирная рыба, наоборот, очень полезна для организма. В жирных сортах рыбы содержится большое количество 3-омега кислот. Употребление в пищу жирных сортов рыбы и ряда других морепродуктов снижает риск возникновения артрита, атеросклероза и других сердечнососудистых заболеваний.

Пищу лучше варить, готовить на пару, запекать, можно использовать гриль. Жарить пищу не рекомендуется. Во время жарки она не только насыщается излишними жирами, но и вырабатывает канцерогены. Если вы решили практиковать рациональное питание и здоровье ваше вам не безразлично, от жареных продуктов лучше отказаться.

Нужно также ограничить употребление консервированных продуктов, соленого, острого, копченого. Не следует злоупотреблять различными полуфабрикатами и замороженными продуктами.

Для питья нужно использовать чистую негазированную воду, травяные чаи, натуральные соки, морсы, компоты. Употребление кофе, чая, какао следует ограничить.

Обязательна хорошая усвояемость пищи, что зависит от ее состава и способа приготовления.

Пища должна иметь высокие органолептические свойства (внешний вид, консистенцию, вкус, запах, цвет, температуру), что влияет на аппетит и усвояемость.

Надо стремиться к разнообразию пищи за счет широкого ассортимента продуктов и различных способов их кулинарной обработки.

Необходимо добиваться (путем выбора оптимального состава, объема, совершенства кулинарной обработки) способности пищи создавать чувство насыщения. Хорошей насыщающей способностью обладают мясная пища с достаточным количеством жира, хлебные продукты, молоко и др. Продукты, содержащие менее 25% жировых калорий, сравнительно быстро приводят к возникновению чувства голода, а очень жирная пища, насчитывающая более 40% жировых калорий, вызывает резкое торможение деятельности пищеварительных желез, что небезразлично для организма.

Особое внимание следует уделять санитарно-эпидемической безупречности и безвредности пищи.

Необходимо соблюдать режим питания. Под режимом питания понимается кратность приемов пищи в течение суток, соблюдение определенных интервалов между отдельными ее приемами и распределение суточного рациона по отдельным приемам.

Прием пищи в строго определенное время имеет значение потому, что вырабатывается условный рефлекс в деятельности пищеварительных желез желудка. Пища, попадая в желудок, уже “подготовленный” к ее перевариванию, значительно лучше усваивается. Если же человек не ест вовремя, то выделившийся желудочный сок, находясь в пустом желудке, неблагоприятно влияет на его слизистую оболочку.

Распределение суточного пищевого рациона по калорийности и химическому составу в течение дня должно зависеть от характера трудовой деятельности и распорядка дня. Количество приемов пищи должно быть не менее 4 раз в день. При четырехразовом питании на завтрак рекомендуется отводить 25% суточного рациона, на обед — 35%, на полдник— 15%, на ужин — 25%.

Пенсионерам и отдыхающим распределение рациона в течение дня может быть еще более равномерным, рассчитанным на пяти-, шестикратный прием пищи малыми порциями.

Полноценность обеда предусматривает обязательное ежедневное употребление супа даже при малых физических нагрузках, недостаточной двигательной активности и избыточной массе. Физиологические исследования подтверждают важную роль первого блюда в обеспечении оптимальной секреции желудочно-кишечного тракта и лучшего переваривания пищи. Последний раз пищу следует принимать не позднее, чем за 2—3 ч до сна, чтобы она успела перейти из желудка в кишечник, так как переваривание ее в желудке сопровождается большим возбуждением головного мозга и нарушением сна. Между приемами пищи должны быть оптимальные интервалы. Наиболее оптимальными являются интервалы в 4—5 часов с ночным перерывом до 10 часов. Интервалы между небольшими приемами пищи могут составлять 2—3 часа. Принимать пищу ранее, чем через 2 часа после предыдущего приема, нецелесообразно, так как нарушается ритмичная деятельность органов пищеварения. На ужин не рекомендуется принимать трудноусвояемые продукты (бобовые, жиры, жареное мясо, птицу), тонизирующие напитки (чай, кофе, какао) и блюда, обладающие выраженным сокогонным действием (копчености, сельдь, грибы, соленья, маринады, крепкие бульоны). За час до сна можно выпить стакан кефира или компота, съесть фрукты или ягоды, которые быстро покидают желудок, не вызывая возбуждения пищеварительных и мозговых центров.

Приём пищи должен проходить в спокойной обстановке, без лишних разговоров, чтения книг, газет, просмотров телевизионных передач иначе теряются все преимущества правильного питания, оно оказывается малополезным. Важно тщательно пережевывать пищу, так как она лучше при этом усваивается. На завтрак и ужин рекомендуется затрачивать около 20 мин, а на обед не менее 30 минут. Полдник или второй завтрак лучше съедать за 10—15 мин.

Изложенные медицинские требования к пищевым рационам и режиму питания являются общими для рационального питания человека. Однако следует помнить, что организацию рационального питания человек должен начинать с организации здорового образа жизни, приведения в порядок своей нервной системы. Он не должен быть раздражительным, нельзя допускать нервно-психических срывов, стрессов, грубости и нечуткости во взаимоотношениях с окружающими, членами семьи, товарищами по работе. Сидячий образ жизни отрицательно сказывается на здоровье человека, поэтому ежедневную двухчасовую ходьбу должен планировать себе каждый, кто хочет хорошо себя чувствовать. Человек, который придерживается этих врачебных рекомендаций, сохраняет высокую работоспособность в течение дня, меньше устает, реже болеет, не страдает плохим аппетитом.

Все рекомендации правильного питания теряют свою эффективность при употреблении алкоголя. Даже небольшое, но систематическое употребление спиртного приводит к отрицательным

последствиям, как в системе пищеварения, так и при обмене веществ, а в дальнейшем к различным заболеваниям и сокращению продолжительности жизни.

Образ жизни большинства наших современников характеризуется высокими нервно-психическими нагрузками в сочетании с малой физической активностью. Вот почему избыточное высококалорийное питание может нанести непоправимый вред организму, способствуя нарушениям обмена веществ, развитию ишемической болезни сердца и других заболеваний.

К сожалению, культура рационального питания в наше время и в нашей стране находится практически в зачаточном состоянии. Нередко понятие полезность продукта просто не рассматривается при организации питания. В столовых при различных предприятиях не так-то просто выбрать в меню полезные блюда.

Как питается большинство из нас? Чаще всего это еда наспех, всухомятку, когда и где придется, а иногда вообще с утра до вечера мы ничего не едим и выделяющийся желудочный сок, находясь в пустом желудке, неблагоприятно воздействует на его слизистую оболочку.

Зато вечером, дома, мы отеедаемся за весь день.

Чем питаются наши дети? Это шоколадки, шоколадные батончики, чипсы, хот-доги и прочие продукты, которые наносят серьёзный вред их здоровью.

Нерациональное питание и нарушения его режима — важные источники различных заболеваний. Отсутствие в рационе овощей, фруктов и ягод неизбежно ведет к дефициту в организме витаминов С и Р, каротина, минеральных элементов, органических веществ, пектиновых соединений, клетчатки и др. Преимущественное употребление рафинированных продуктов (сахара, изделий из муки высших сортов, очищенного риса и др.) резко снижает поступление в организм витаминов В₁ В₂, РР. При длительном питании только растительной пищей без употребления животных продуктов организм обедняется, недополучая ценные белки, витамины В₂, В₁₂, А, соли кальция, цинк и др. Ограниченное употребление жиров уменьшает всасывание из кишечника жирорастворимых витаминов и ряда минеральных веществ. При недостаточности в рационе полноценных белков в организме может возникнуть дефицит витаминов С, А, В₂, РР и др.

Переедание или недоедание вызывает развитие ожирения или алиментарной дистрофии.

Питание 1-2 раза в сутки, переедание, особенно по вечерам, употребление очень острых, жирных, слишком горячих или чрезмерно холодных, трудноперевариваемых пищевых продуктов, крепких спиртных напитков, недоброкачественной пищи и т. п. ведет к развитию панкреатита, гастрита, желчекаменной болезни, различных заболеваний кишечника, а систематическое употребление алкоголя к циррозу печени. Быстрый прием пищи, заглатывание её большими кусками вызывает неприятные ощущения и чувство тяжести в подложечной области, а в последующем ведёт к развитию диспепсии.

Чрезмерное употребление пищи, содержащей пуриновые основания, из которых в организме образуется мочевая кислота (печень, красное мясо, язык, грибы, почки, мозги, бобовые, шоколад), способствует развитию такого заболевания, как подагра.

Злоупотребление сладким, особенно у лиц с наследственной предрасположенностью, может вызывать развитие сахарного диабета.

Высокие нервно-психические нагрузки, характеризующие наш образ жизни в сочетании с малой физической активностью на фоне одно-двуразового избыточного высококалорийного питания, содержащего большое количество животных жиров, может нанести непоправимый вред организму, способствуя нарушениям обмена веществ, развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии.

Не соблюдение санитарно-гигиенических мероприятий, покупка на улице у случайных лиц мясных, молочных продуктов, яиц, приготовленной пищи, не прошедших санитарный контроль, особенно при посещении экзотических стран может привести к заражению пищевыми токсикоинфекциями, дизинтерией. Не следует также пить и не бутилированную воду.

Компоненты пищи - это не только источники энергии и стройматериалов, необходимые для организма, но также важнейшие факторы приспособления организма человека к окружающей среде. При использовании в питании на протяжении многих поколений определенного набора продуктов, организм приспосабливается к этому типу питания. В нём формируется постоянная внутренняя среда со своим типом обмена веществ, с определенным составом ферментов и изоферментов, специфической микрофлорой желудочно-кишечного тракта и другими характерными чертами. Поэтому при употреблении незнакомой и нетрадиционной пищи, к которой наша пищеварительная система не готова, она может просто не перевариться и вызвать развитие аллергических реакций, расстройство желудка, кишечника, проявляющееся во вздутии живота, повышенном образовании газов, поносами, тошнотой, рвотой.

Экзотическая кухня - это поражающие воображение необычные и красиво приготовленные блюда с восхитительным ароматом приправ и специй. Но не следует поддаваться искушению и питаться в незнакомых местах или в сомнительных заведениях

Осуществляя дегустацию невиданных блюд, можно получить отравление. При употреблении фруктов и овощей следует отдавать предпочтение продуктам с кожурой, от которой можно избавиться своими, предварительно помытыми руками.

Ни в коем случае не следует употреблять экзотические яства из сырого мяса, даже если это блюдо предлагается в шикарном и недешевом ресторане. Поскольку, отведав сырых улиток и извивающихся змей, а также кальмаров и рыбу, очень легко можно обзавестись глистами. К тому же такие деликатесы, способен переварить далеко не каждый европейский желудок.

При употреблении двухстворчатых моллюсков (устриц, мидий) следует помнить, что в определенный период времени каждая из раковин может накапливать в себе особые организмы, которые могут нанести вред здоровью. Особенно большое количество микроорганизмов накапливается летом, когда для этого создаются благоприятные условия.

Сырая или минимально обработанная рыба, являющаяся основным продуктом ныне очень модного блюда суши – прекрасная среда для размножения гельминтов, нематод и других паразитов, а также целого ряда опасных бактерий. Все они способны привести к тяжелейшим отравлениям и заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Кроме того в организме долго живущих хищников (в первую очередь тунца) отмечается высокое содержание тяжёлых металлов и ртути. Определенную опасность представляют и водоросли, входящие в состав рол, из-за высокого содержания в них йода, который в избыточных количествах приводит к нарушениям в функции щитовидной железы.

В настоящее время рыба большинства рек сельских районов Тайланда, Вьетнама, Лаоса, Камбоджи, Кореи и Китая в значительной степени заражена маленькими паразитическими червями, которые вызывают при попадании в организм человека образование рака желчевыводящих протоков. Заболевание развивается в основном у мужчин, длительно течет незаметно и проявляется спустя годы. Об этом необходимо помнить туристам, покупающим блюда из сырой рыбы в этих местах.

В конце своего сообщения хотелось бы немного остановиться на вегетарианском или чисто растительном питании.

Как известно, для своей жизнедеятельности человеку необходимы белки. Они служат материалом для построения клеток, тканей, органов, образования ферментов и большинства гормонов, гемоглобина и других соединений, выполняющих в организме важные и сложные функции. Белки продуктов питания под действием ферментов желудка, поджелудочной железы и кишечника расщепляются на составные части — аминокислоты, которые затем поступают в кровь и используются для построения белков самого организма. Среди более 20 аминокислот, из которых состоят белки, 8 являются незаменимыми: они не образуются в организме и должны поступать с пищей.

Для полного усвоения белка пищи содержание в нем аминокислот должно отвечать определенным соотношениям, то есть быть сбалансированным. Недостаток даже одной аминокислоты ухудшает использование других для построения белков организма. Белки высокой биологической ценности отличаются сбалансированностью аминокислот, легкой перевариваемостью и хорошей усвояемостью. К таким белкам относятся животные белки (белки яиц и молочных продуктов, мяса и рыбы). Растительные белки отличаются от животных главным образом меньшим содержанием незаменимых аминокислот, в частности лизина, треонина и метеонина. Недостаток этих аминокислот приводит к тому, что не обеспечивается полное использование растительных белков для синтеза белка в организме. В несбалансированности аминокислотного состава кроется одна из опасностей вегетарианской пищи. Особенно это сказывается на детском организме, которому нужно для своего развития повышенное количество белка. Кроме того, белки многих растительных продуктов трудно перевариваемы. Они заключены в оболочки из клетчатки и других веществ, препятствующих действию пищеварительных ферментов, особенно в бобовых, грибах, орехах, крупах из цельных зерен. В бобовых также содержатся вещества, тормозящие действие пищеварительных ферментов.

Недостаточность белкового питания у детей, обусловленная отсутствием в рационе молока и других животных белков, приводит к заболеванию, получившему в Центральной Африке название "квашиоркор". В настоящее время это название часто используют и в других частях света при сходных симптомах. Заболевание развивается у детей, питающихся исключительно растительной пищей, включающей бананы, таро, просо и, чаще всего, кукурузу. Квашиоркор характеризуется задержкой роста, анемией, гипопроотеинемией, отеками, жировым перерождением печени. Волосы приобретают красно-коричневый оттенок. Часто это заболевание сопровождается атрофией клеток поджелудочной железы. В результате нарушается секреция панкреатических ферментов и не усваивается даже то небольшое количество белков, которое поступает с пищей. Происходит поражение почек, вследствие чего резко увеличивается экскреция свободных аминокислот с мочой. Без лечения смертность детей составляет 50-90%. Даже если

дети выживают, длительная недостаточность белка приводит к необратимым нарушениям не только физиологических функций, но и умственных способностей.

Кроме животных белков для нормального функционирования человеческого организма необходимы и животные жиры, которые являются основным источником витаминов А и Д, а также способствуют их усвоению в организме. Животные жиры (сливочное масло, свиное сало, шпиг, бекон и прочее) — источник дефицитной арахидоновой кислоты, которая отсутствует в растительных маслах; неотъемлемой составной частью животных жиров являются фосфолипиды и стеролы. Основным представителем фосфолипидов — лецитин, в состав которого входят холин и кефалин. Эти соединения препятствуют ожирению печени, способствуют лучшему усвоению жиров. Лецитин обладает выраженным липотропным действием, то есть он участвует в регулировании холестеринового обмена и способствует выведению лишнего холестерина из организма.

При вегетарианском питании развивается недостаточность витамина В12, который в подавляющем большинстве поступает в организм от животных продуктов. В небольших количествах он содержится также в таких растениях, как соя, хмель, ботве некоторых овощей, шпинате и зелёном горошке, а также в морской капусте и дрожжах. Однако эти продукты люди употребляют редко и в малых количествах. Недостаток витамина В12 ведёт к развитию анемии, нарушается функция нервной системы, появляется слабость, головокружение, одышка, снижается аппетит.

Учитывая выше изложенное необходимо отметить, что для нормальной жизнедеятельности чисто вегетарианское питание нежелательно. Более целесообразно при желании употреблять в пищу мяса убитых животных, молочно-растительная диета, или диета с дополнительным содержанием молока, яиц, рыбы.