



Вопросы и ответы – диетология

Следить стараюсь за фигурой,
чуть отвлекусь - она жует...

Многие считают, что диетология это про фигуру. Так ли это?

– Диетология гораздо более ёмкое понятие, и оно скорее про здоровье в целом и вашу жизненную энергию! Про вашу сопротивляемость болезнетворным факторам и устойчивость к стрессам. Про продолжительность и качество вашей жизни! Слово «диета» переводится с греческого как «образ жизни». И включает в себя, помимо питания, распорядок дня, гигиену, физическую активность, интеллектуальную деятельность, общение, труд, хобби, отдых, сон. К образу жизни так же относятся уровень стресса и вредные привычки. И, как вы понимаете, образ жизни может способствовать сохранению здоровья и долголетию или приводить к различным заболеваниям и укорочению жизни.

Если в медицине понятие «диета» применяется к организации лечебного питания, то в обществе оно стало синонимом способа снижения веса. Главная проблема в том, что «диеты», придуманные людьми, далёкими от диетологии, не имеют никакого научного обоснования. Более того, согласно исследованиям, «диеты» в долгосрочной перспективе приводят не к снижению веса, а к его увеличению. Это происходит, потому что ограничения, навязанные «диетой», по своей сути являются нарушением пищевого поведения. Грубые изменения баланса питания приводят к нарастанию дефицитов необходимых для здоровья нутриентов: белков, жиров, углеводов, клетчатки, витаминов и микроэлементов. Происходит избыточная фокусировка на еде, что приводит к пищевой зависимости, хроническому перееданию, набору веса и поиску новой чудодейственной «диеты». Круг замыкается.

Работа желудочно-кишечного тракта и мозга вообще очень тесно связаны. Именно поэтому результатом модных «диет» может стать пошатнувшееся психологическое здоровье (от подавленности и угнетенного настроения до анорексии и булимии - заболеваний, требующих помощи врача-психиатра). Модные «диеты» внушают ложные надежды, замедляют обмен веществ и ухудшают состояние здоровья! Но кто об этом задумывается, когда ищет быстрый способ похудеть?

Как же тогда быть тем, кто не рад своему весу и не доволен фигурой?

– Наше тело уникальный и саморегулирующийся механизм. И наивно полагать, что любой ценой достигнув заветной цифры на весах, можно улучшить здоровье и красоту фигуры. Перетерпев очередные жесткие ограничения, тело скорее выглядит истощенным и нездоровым, а порой просто отказывается меняться, перейдя в режим самосохранения и экономии энергии!

Чтобы тело служило человеку надежно и долго, о нем нужно заботиться, понимать его нужды, кормить его полноценно и вкусно, в достаточном для необходимой активности объёме, избегая однообразия, ограничений, и перегрузки желудочно-кишечного тракта. Кормить осознанно, наслаждаясь видом, вкусом, запахом,

текстурой и температурой пищи. Ведь не зря нам природой дано такое количество анализаторов и рецепторов!

Практически пищеварение начинается во рту, но подготовка к приему и усвоению пищи начинается раньше, - при виде и даже при мысли о еде. Представьте, что вы режете свежий, сочный, ароматный ярко желтый лимон. Представили? А теперь прочувствуйте, как вы берете дольку и кладете ее целиком в рот! Вероятнее всего, ваши слюнные железы уже заработали, а может быть, и ваша мимика недвусмысленно показала ваше отношение к этой дольке. А ведь лимоном даже не пахнет! Этот простой эксперимент демонстрирует важность осознанного и продуманного подхода к приему пищи для полноценного пищеварения.

Осознанное питание учитывает вкус и индивидуальные предпочтения, определяет выбор продуктов и меню, количество пищи и ее питательную ценность, способ приготовления и сервировки, время приема пищи и последовательность блюд. Обязательно нужно учитывать состояние здоровья и помогать организму справиться с текущими проблемами. Специалист-диетолог анализирует исходные данные, выявляет дисбалансы и помогает пациенту встроить персонализированный план питания в привычный образ жизни.

«Ваша пища должна быть вашим лекарством, иначе лекарства станут вашей пищей». Эти слова Гиппократ, дошедшие до нас через века, актуальны как никогда. И, конечно, в научно обоснованном рациональном питании нет места крайностям, таким как недоедание или переедание!

Почему люди склонны к перееданию? И к чему это может привести?

– С одной стороны, это объяснимо концепцией экономного гено типа. В процессе эволюции сложилось так, что выживет и оставит потомство тот, кто способен запастись энергией в виде жира впрок, на то время, когда еды не будет.

Круглосуточные магазины и высококалорийная еда появились всего несколько десятилетий назад. В эволюционном развитии это очень короткий срок. Можно сказать, что условия жизни резко изменились, но наши гены не могут подстроиться под это так быстро. Другими словами, генетика человека такова, что наш организм всегда согласен съесть больше еды, чем ему нужно на самом деле!

С другой стороны, прогресс в селекции и генной модификации, использование современных технологий и удобрений привёл к изобилию выращенных искусственно продуктов питания. Но даже ребенок понимает, что помидорка с бабушкиного огорода и из супермаркета — две большие разницы. И по вкусу, и по содержанию питательных нутриентов и токсических веществ.

О продуктах пищевой промышленности (колбасы, консервы, выпечка, полуфабрикаты, соусы, соки и прочее) вообще отдельный разговор. Они прекрасно справляются со своими задачами: привлекать внимание потребителя своим внешним видом, упаковкой, запахом, вызывать у покупателя аппетит, давать все более яркие вкусовые ощущения и приносить производителю прибыль! Но для организма это избыток килокалорий, в основном за счет дешёвого сахара и невысокого качества жиров, дополнительная работа по обезвреживанию консервантов, красителей, ароматизаторов и низкая пищевая ценность.

Здесь также стоит поднять тему быстрого питания. Оно так же высококалорийно, перенасыщено сахарами, трансжирами, солью, и бедно питательными веществами. Кроме этого, пищеварение не может быть полноценным «на бегу». Все это приводит к повсеместным дефицитным состояниям населения в плане потребления микроэлементов и витаминов. Не говоря уже о негативном

воздействии на организм пестицидов, антибиотиков и прочих химических веществ, позволяющих улучшать потребительские свойства продуктов, увеличивать сроки хранения и количество продукции в процессе ее выращивания и изготовления. А ведь о любом дефиците организм постоянно напоминает повышенной тягой к пище, в надежде найти и использовать недостающие компоненты, что также приводит к перееданию!

Переесть в 21 веке не просто, а очень просто!

Так и живет современный человек: с генетической предрасположенностью подкрепиться про запас, в условиях дефицита микронутриентов на фоне гастрономического изобилия и высококалорийных соблазнов, и со стремлением к повышению комфорта! Добавьте к этому постоянный стресс, гиподинамию и, оставляющую желать лучшего, экологию — всё это и является фундаментальной причиной болезней цивилизации! Таких как ожирение, артериальная гипертония, сахарный диабет, аутоиммунные проблемы, заболевания суставов и онкология.

Какова же роль питания в жизни человека и каким оно должно быть с научной точки зрения?

– Роль питания в жизни каждого человека крайне важна! От питания напрямую зависит продолжительность и качество жизни, здоровье, энергичность, внешность и, конечно же, настроение!

Если очень кратко и с научной точки зрения, то питание должно быть разнообразным, полноценным и сбалансированным по составу.

Первый закон диетологии - о соответствии энергетической ценности рациона энерготратам организма. Именно поэтому при составлении оптимального рациона учитываются не только пол, возраст и вес, но и профессия, физическая активность, состояние здоровья, пищевое поведение и образ жизни в целом.

Второй закон диетологии – о сбалансированности химического состава рациона. Ежедневно с пищей должно поступать столько нутриентов, сколько требуется для удовлетворения всех потребностей организма.

Современная наука далеко продвинулась в изучении вопросов сбалансированного питания и в умелых руках эти знания и навыки становятся надежной опорой здоровью и важнейшим способом профилактики болезней. И речь не только о болезнях цивилизации. Речь о генетически обусловленных проблемах со здоровьем, которые при непродуманном питании обязательно проявятся, раньше или позже. Но, понимая предрасположенности, особенности организма и механизмы развития заболеваний можно успешно минимизировать последствия уже появившихся проблем со здоровьем и даже предотвратить их развитие!

Каждый человек неповторим: его набор генов, развитие в детстве, опыт, перенесенные заболевания, привычки питания, состояние здоровья, условия и образ жизни. И логично, что нет и не может быть одного решения вопросов питания, подходящего для всех! Когда организм перегружен ненужным, но недополучает нужное, - он сигнализирует, сначала повышенным аппетитом, набором веса, позже – функциональными нарушениями, а когда его резервы исчерпаны – развиваются различные заболевания. И на каждом этапе он нуждается в понимании, заботе и полноценном, сбалансированном, персонализированном питании!