#проздоровье

МКУК ЦБС Центрального округа
Методико-библиографический отдел

Правильное питание: советы журнала «Здоровье»

16 октября –

Всемирный день здорового питания

Дайджест

Новосибирск 2019

Правильное питание: советы журнала «Здоровье»: дайджест / сост. И. Б. Зелинская. – Новосибирск: Центральная библиотека им. М. Е. Салтыкова-Щедрина Центрального округа, 2019. – 15 с.

Оглавление

Предисловие 3
Как заботиться о здоровье кишечника? 4
Разгружаться или нет? 5
Смешивать или есть раздельно? 6
Солить или не солить? 9
Три раза в день или дробно? 10
Худеть или не худеть? 11
Приложения 13

Предисловие

16 октября отмечается Всемирный день здорового питания.

Питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире и в России.

Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) — на 10%, сахара — на 30 — 35%; недоедает мяса — на 25%, молока — на 30%, овощей и фруктов — на 45 — 50%[1].

Не лучшим образом питаются и россияне. По данным многолетних исследований НИИ питания РАМН, в нашем рационе недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, микронутриентов (витаминов и минералов), зато переизбыток жиров, особенно жиров животного происхождения, холестерина, сахарозы. При этом зачастую суточный рацион несёт высокую калорийность.

Всемирный день здорового питания призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и ежедневном рационе питания.

Представляем вашему вниманию дайджест «Правильное питание: советы журнала «Здоровье». В нем вы найдете информацию об интересных статьях, касающихся данного вопроса, напечатанных в 2018-2019 годах.

Дайджест предназначен для широкого круга читателей, для всех, кто заботится о своем здоровье и старается придерживаться правильного образа жизни и употреблять только полезные продукты.

Ознакомиться с журналом «Здоровье» вы можете в Центральной библиотеке им. М. Е. Салтыкова-Щедрина Центрального округа.

[1] http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/press-reliz/3577-16-.html

Как заботиться о здоровье кишечника?

Кишечник ежедневно испытывает немалую нагрузку. Неудивительно, что в его работе возникают срывы.

Те, кто думает, что кишечник – всего лишь трубка длиной в несколько метров, предназначенная для проведения и всасывания пищи, сильно ошибаются. В последние годы появилось много информации, доказывающей, что это системообразующий орган, влияющий не только на наше самочувствие, но и на всю жизнь.

Ещё одна важная роль кишечника, о которой раньше ученые лишь догадывались, - эндокринная. Согласно результатам недавно завершенных исследований, в кишечнике производится почти 90% серотонина, который принято называть «гормоном счастья». Получается, если работа кишечника нарушилась – и счастья в нашей жизни становится меньше: настроение на нуле, вот-вот начнется депрессия.

Поэтому важно не допустить «срыва кишечного ритма», а если он произошел, как можно быстрее восстановить работу.

В первую очередь важно есть много клетчатки. Когда ее в достатке, «хорошие» бактерии чувствуют себя в своей тарелке, быстро размножаются и не дают свободы бактериям с вредным потенциалом.

Дополнительно поддержать кишечник помогут ***пробиотики*** и ***пребиотики***. Первые содержат готовые колонии «хороших» бактерий, вторые – питательные вещества, стимулирующие их рост и размножение.

Убрать из рациона сладкие и жирные продукты – еще один ключ к здоровью пищеварительной системы. Первые дают вредным бактериям отличную среду для размножения, вторые требуют для переваривания дополнительных ресурсов и без того ослабленного кишечника.

Как можно меньше подвергать себя стрессу – совет слишком банальный, но, по мнению ученых, без этого никак. Ведь именно в последние годы удалось доказать, что кишечник является одним из самых страдающих от стресса органов нашего тела.

Пить в течение дня достаточное количество воды – еще одна важная составляющая кишечного здоровья. Вода – важный рефлекторный раздражитель, словно сообщающий кишечнику, что все хорошо, организм в безопасности, ему не грозит обезвоживание.

Федоров, Алексей.

Кишечник, будь здоров? / А. Федоров. - Текст : непосредственный // Здоровье. - 2019. - №4. - С. 52-54.

Разгружаться или нет?

Сегодня многие устраивают себе разгрузочные дни – после переедания или чтобы похудеть. Стоит ли это делать? Если да – то как?

В диетологии настоящими разгрузочными считаются дни однородного и низкокалорийного питания – порядка 600-800 ккал за сутки против 2000-2500 ккал обычного рациона.

Среди диетологов есть как сторонники, так и противники этого метода похудения. Противники считают, что разгрузочные дни бессмысленны и обманчивы: ушедшие за день 0,5-1,5 кг уже через день возвращаются, поскольку теряется не жир, а жидкость, которая потом вновь восполняется.

Сторонники разгрузочных дней считают, что этот метод – прекрасный способ избавиться от неприятного чувства тяжести после обильного застолья. Приходит осознание, что насыщаться можно небольшими порциями, питаться умеренно. Наконец, в отличие от многодневной диеты с ограничениями и запретами разгрузочные дни психологически переносить комфортнее – тебе по-прежнему можно все, но только завтра.

Главное – сделать это правильно. Специалисты советуют устраивать разгрузочный день в один из выходных, чтобы избежать нежелательных реакций в виде резкой слабости, головокружения и т.п. Но при этом не рекомендуется сидеть дома. Проводите время активно: прогулки пешие или велосипедные, посещение музеев, небольшая зарядка. Физическая активность стимулирует расщепление жира, что может существенно повысить эффективность разгрузочного дня. Однако главное – с нагрузками не переборщить. Интенсивные тренировки могут вызвать острый голод и привести к срыву.

Классическими продуктами для разгрузки традиционно считаются яблоки, овощи, постное мясо или курица, творог и кефир. В последнее время стали «модными» сухофрукты, томатный сок, апельсины, рыба, капуста, сыр, бананы, гречка, овсянка, даже мороженое и шоколад. Понятно, что идеального продукта просто нет. Можно выбрать тот, который нравится.

Единые правила для разгрузочного дня с любым продуктом: разделить количество пищи на 5-6 приемов, пить 1-2 литра воды и чай без сахара либо отвар шиповника, не солить пищу.

8 правил успешной разгрузки

1. Накануне не наедайтесь впрок.
2. Выбирайте любимый продукт.
3. Используйте пряности и душистые травы.
4. Чтобы не было соблазнов, оставьте холодильник пустым.
5. Обманите чувства голода: если хочется есть, найдите интересное занятие
6. Исключайте тяжелые физические нагрузки.
7. Позитивный настрой обязателен.
8. На следующий день не набрасывайтесь на калорийные продукты.

Противопоказания. Проводить разгрузочные дни нежелательно людям с заболеваниями желудка, двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы и желчного пузыря. Категорически противопоказана «разгрузка» при сахарном диабете, перенесенном ранее инсульте или инфаркте миокарда.

Чехонина, Юлия.

Разгружайся! / Ю. Чехонина. - Текст : непосредственный // Здоровье. - 2018. - №5. - С. 74-78.

Смешивать или есть раздельно?

Со временем многие диеты теряют популярность и только принцип раздельного питания, объявляющий некоторые виды продуктов всегда актуален.

Объяснение преимуществ раздельного питания и рассказы об ужасах соединения несочетаемых продуктов не соответствуют знаниям о пищеварении.

Факт №1. Еда не может гнить в желудке. Гниение представляет собой разрушение органических веществ (пищи) п результате воздействия бактерий или грибков. Среда внутри желудка очень кислая - кислее уксуса и неразбавленного лимонного сока. Столь высокое содержание кислоты делает желудок крайне недружелюбным местом для микроорганизмов, отвечающих за процесс гниения. Даже если вы съели продукты, несочетаемые с точки зрения принципов аюрведы или диеты Шелтона.

Факт №2. Уровень кислотности в желудке не зависит от пищи. Функция желудка не столько в расщеплении пищи, сколько в ее измельчении. Оно необходимо для того, чтобы при попадании в тонкий кишечник увеличить площадь ее соприкосновения с различными пищеварительными ферментами. Переваривание белков преимущественно происходит в тонком кишечнике, а врабатывающийся в желудке пепсин участвует в усвоении 10% белков. Поэтому люди, которым по медицинским показаниям удаляют часть желудка, не теряют способности к перевариванию белка и его структурных блоков - аминокислот.

Факт №3. Разные ферменты не мешают друг другу. В переваривании питательных веществ участвуют различные ферменты, которые вырабатываются организмом одновременно, независимо от того, что человек ест в конкретный момент. Белки и углеводы в кишечнике поглощаются различными типами клеток, что исключает возможность конкуренции по усваиванию мясных и крахмалосодержащих продуктов. Поэтому такие отрицаемые аюрведой и Шелтоном блюда как бутерброд или курица с ананасами, не способны испортить работу пищеварительной системы.

Факт №4. Кишечные газы не признак плохого пищеварения. Метеоризм не вызывается комбинацией мяса с углеводами. Кишечные газы часто являются естественным, хотя и доставляющим дискомфорт, процессом усваивания микроорганизмами клетчатки. Чтобы этого дискомфорта не было, рекомендуется ограничить потребление клетчатки.

Так смешивать или нет? Чаще всего это дело вкуса. Многие продукты считаются несочетаемыми в одних культурах и вполне допустимыми для других. Если уж говорить о настоящей несовместимости продуктов, что следует упомянуть, что кусок копченой колбасы никак не сочетается с майонезом, а кусок торта - со сладким чаем. В первом случае мы принимаем избыточное количество жиров, а во втором - углеводов.

Курамшин, Аркадий.

Сочетаемое-несочетаемое, или Что с чем есть? / А. Курамшин. - Текст : непосредственный // Здоровье. - 2019. - №1-2. - С. 74-77.

Есть клетчатку или нет?

Ученые подсчитали, что каждые дополнительные 8 г клетчатки в день снижает риск преждевременной смерти почти на треть. Растительные волокна помогают жить дольше. В первую очередь за счет снижения вероятности получить инсульт, заболеть диабетом и некоторыми видами рака.

Растительные волокна снижают уровень "плохого" холестерина, выводят токсины и желчные кислоты, нормализуют углеводный обмен, "подкармливают" полезные бактерии в кишечнике и улучшают пищеварение. Есть данные, что клетчатка помогает сбросить лишний вес. Что это дает в итоге? Ни много ни мало - возможность прожить жизнь качественно и красиво.

Рекомендации специалистов Гарвардской медицинской школы

- Съедайте 5 порций овощей за день. Одна порция - один фрукт или овощ. Или пригоршня салатных листьев, рукколы или шпината.

- Возьмите за правило есть овощи, зелень и фрукты в каждый прием пищи, начиная с завтрака. В идеале - сырые, потому что в процессе готовки часть клетчатки разрушается. Если сырые ваш организм не переносит, можно припустить или запечь.

- Ешьте бобовые (чечевицу, горох, бобы и т.п.) не реже трех раз в неделю.

- Перекусывайте орехами, фруктами или семечками.

- По возможности заменяйте рафинированные зерна цельными, белый рис - бурым или диким.

Замените чипсы и крекеры кусочками овощей или фруктов. Их можно окунать в сальсу, натуральный йогурт и т.д.

Не забывайте про бобовые. Очень часто они с успехом заменяют рис (хорошо сочетаются с рыбой и мясом). Из чечевицы и гороха получаются вкусные и сытные супчики. Кстати, они же вполне позволяют обходиться без мяса - в них достаточно белка.

Помните про семена. Орешки многие охотно едят, а вот семечки часто остаются в тени. Между тем клетчатки много в семенах подсолнечника, льна и кунжута. Добавляйте их в каши и салаты.

Покупайте цельнозерновые продукты. Хлеб, паста - все это должно по возможности быть из цельного зерна. Имейте в виду, что "зерновой" и "цельнозерновой" - это не одно и то же.

Ешьте с кожурой. С бананами это вряд ли получится, а вот яблоки, груши и прочие овощи-фрукты лучше чистить.

Ешьте каши долгого приготовления. 20-минутную овсянку или гречку, например. В каждой тарелке такой каши будет около 5 г клетчатки. От "быстрых" каш толку ноль - одни калории.

Секретный ингредиент. - Текст : непосредственный // Здоровье. - 2019. - №6. - С. 78-79.

Солить или не солить?

Первое, что пытаются сделать поклонники здорового питания, - ограничить потребление соли. Так ли это необходимо?

Теоретически вред соли очень легко объяснить: поваренная соль - это не что иное, как хлорид натрия, который активно участвует в обмене веществ. Одна из главных его функций - поддержание водного баланса, то есть задержка воды.

И это не всегда хорошо. Излишняя жидкость вредна для гипертоников и людей, страдающих от сердечной недостаточности. Неслучайно с избыточным потреблением соли доказано связан риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничить ежедневную дозу поваренной соли 5 граммами, однако в развитых странах ежедневное потребление соли по-прежнему высоко - 9 и более граммов в сутки. Ограничить потребление соли на треть смогли только в некоторых государствах, например, в Финляндии, и риск инфаркта и инсульта снизился там на 80%.

Однако, согласно полученным данным, риск гипертонии и ишемического инсульта начинает возрастать лишь в том случае, если суточный рацион содержит 13 и более граммов поваренной соли.

Зато риск инфаркта и внезапной смерти из-за сердечно-сосудистых заболеваний не меняется даже при злоупотреблении соленым.

Еще один любопытный факт: в странах, где традиционно предпочитают пересаливать пищу, - например, в Швейцарии или Гонконге, продолжительность жизни - одна из самых высоких в мире. А в странах, где солят мало, она значительно ниже.

Теперь, когда получены новые данные столь крупного исследования, возможно, подход к ограничению соли будет пересмотрен.

И нельзя забывать, что одним из лучших изобретений человечества является йодированная соль. Она помогает устранить дефицит йода и защищает щитовидную железу.

Федоров, Алексей.

Соль может быть реабилитирована / А. Федоров. - Текст : непосредственный // Здоровье. - 2019. - №5. - С. 80-81.

Три раза в день или дробно?

Еще недавно считалось, что перекусы помогают худеть. Но теперь всё чаще говорят, что от них сплошной вред. Что же делать – завязывать с дробным питанием?

Перекусы – относительно новая практика в диетологии. До 80-90 годов прошлого века было принято есть 3 раза в день – завтракать, обедать и ужинать. Разве что детям давали полдники и теплое молоко перед сном. Однако потом появилась версия, что для комфортной жизни в нормальном весе мало трех приемов пищи, и трендом стало дробное питание – едим понемногу, но 5-6 раз в день. К трем основным приемам пищи добавились перекусы.

Помогло ли это справиться с проблемой лишнего веса? Судя по темпам роста ожирения – нет.

Первый довод отказа от перекусов – человек эволюционно не приспособлен постоянно что-то жевать.

Еще один камень в огород сторонников перекусов – утверждение, что чем чаще мы едим, тем выше в крови уровень инсулина. А этот гормон, как известно, способствует созданию жировых запасов.

Еще одна причина обвинить перекусы в наборе веса – перебор суточных калорий. Сторонники перекусов почему-то забывают, что их калорийность тоже нужно учитывать.

Означает ли это, что перекусы – вселенское зло? Вовсе нет. У здорового человека действительно нет причин есть чаще 3 раз в день, чтобы похудеть. Но есть люди с проблемами ЖКТ, желчного пузыря или пищевого поведения, не умеющие распознавать сигналы голода. Если человек не в силах выдержать 3-5 часов между приемами пищи, перекусы помогают снизить аппетит, чтобы не возникло неконтролируемого голода, когда со стола сметается всё подчистую.

Словом, перекус сам по себе ни плох, ни хорош. Это всего лишь инструмент, им нужно уметь пользоваться. И главных правил тут немного:

- учитывайте калорийность каждого приема пищи;
- контролируйте качественный состав (не должно быть пустых калорий);

- учитесь отличать истинный голод от аппетита.

И вполне возможно, когда вы перестанете есть от скуки или тоски, трех раз в день действительно окажется достаточно.

Воинов, Василий.

Всё зло от перекусов? / В. Воинов. - Текст : непосредственный // Здоровье. - 2018. - №4. - С. 70-72.

Худеть или не худеть?

Появилось новое объяснение, почему человек не может похудеть, даже если очень старается: у него нарушена метаболическая гибкость.

Углеводы и жир - два основных источника энергии для тела. Способность переключаться с одного на другой и называют метаболической гибкостью. Этот механизм помогает человеку адаптироваться к меняющимся условиям, контролировать уровень глюкозы в крови и пускать в расход жиры, если это необходимо.

Как понять, насколько гибко у вас работает тот самый "метаболический переключатель"? Можно, например, проверить, как вы переносите голодание. При нарушении метаболической гибкости уже через пару часов после еды снова хочется есть, при нормальной - человек спокойно выдерживает 4-6-часовые перерывы между приемами пищи.

4 способа повысить метаболическую гибкость? "Метаболический переключатель" даже у здоровых людей работает по-разному - в зависимости от генетики, объема мышц, питания и других факторов. Существенно нарушается обмен веществ при заболеваниях - диабете, ожирении, саркопении (патологической потере мышечной ткани). И тут нужно не гибкость повышать, а лечить в первую очередь основное заболевание.

Однако есть универсальные способы, которые помогут тратить, а не запасать жиры, и наладить отношения с углеводами.

1. Физическая активность. Фитнес снижает уровень глюкозы в крови и повышает чувствительность тканей к инсулину, также после тренировок улучшается способность организм окислять жиры. Сколько и как заниматься? Это могут быть 3-5 45минутных аэробных тренировок в неделю. Или 3 аэробные плюс 2 силовые интервальные тренировки. Главное - регулярность!

2. Ограничение углеводов. Основное правило - исключить простые углеводы, контролировать количество сложных, получать достаточно белка, полезных жирных кислот и клетчатки. Возьмите за правило есть зелень и некрахмалистые овощи с каждым приемом пищи. Если не можете отказаться от сладкого, замените сахар на сахарозаменители.

3. Отказ от перекусов. Это идет вразрез с прежними рекомендациями диетологов по здоровому питанию, однако факт остается фактом: чем чаще мы едим, тем активнее запасаются жиры. Здоровому человеку без нарушений пищевого поведения достаточно есть 3 раза в день. Перекусы нужны при проблемах с ЖКТ и необходимости снизить чувство голода. С точки зрения развития инсулинорезистентности также вредно есть часто. Всякий раз, когда мы едим, выделяется инсулин. И чем чаще мы это делаем, тем больше гормона циркулирует в крови.

4. Фастинг. Последние исследования показывают, что голодание помогает сбросить лишний вес, оптимизировать обмен веществ, а также нормализует уровень сахара. Однако многое тут зависит от временного интервала. Организм может достаточно долго продержаться на запасах жира. Однако это не самый физиологичный способ получить энергию. При окислении жиров образуются кетоновые тела. В небольшом количестве они безвредны, но, когда их становится слишком много, начинается закисление в крови и рад других патологических процессов. Так что короткие голодовки - это нормально и даже, по некоторым данным, полезно. А вот длительный отказ от еды - это уже вред. И надо еще иметь в виду простое правило: фитнес без контроля питания не работает - и наоборот.

Воинов, Василий.

Как улучшить обмен веществ и похудеть? / В. Воинов. - Текст : непосредственный // Здоровье. - 2018. - №3. - С. 76-78.

Приложения

Продукт (100 г)	Калорийность, ккал
Крупы, мучные изделия	
Крупа гречневая	*329*
Крупа манная	*333*
Крупа овсяная	*356*
Крупа перловая	*330*
Крупа пшенная	*335*
Макаронные изделия	*330*
Рис	*332*
Хлеб белый	*226*
Хлеб ржаной	*214*
Овощи, грибы	
Баклажаны	*24*
Горох сушеный	*325*
Горошек зеленый консервированный	*41*
Грибы	*41*
Кабачки	*27*
Капуста белокочанная	*28*
Капуста квашеная	*14*
Картофель	*83*
Лук зеленый	*22*
Лук репчатый	*48*
Морковь	*33*
Огурцы свежие	*15*
Огурцы соленые	*8*
Перец сладкий	*17*
Редис	*20*
Репа	*28*
Салат	*19*
Свекла	*48*
Сельдерей	*21*

Продукт (100 г)	Калорийность, ккал
Томаты	*10*
Тыква	*29*
Фасоль сушеная	*310*
Фасоль стручковая	*31*
Шпинат	*19*
Щавель	*30*
Фрукты, ягоды	
Абрикосы	*49*
Апельсины	*38*
Арбуз	*38*
Бананы	*91*
Брусника	*43*
Виноград свежий	*70*
Вишня	*52*
Грейпфрут	*35*
Груша	*44*
Земляника	*48*
Изюм	*289*
Клубника	*36*
Клюква	*32*
Крыжовник	*48*
Курага	*297*
Лимон	*31*
Малина	*44*
Мандарины	*38*
Персики	*47*
Рябина	*81*
Слива	*47*
Смородина красная	*44*
Смородина черная	*43*

Ориентировочное количество в 100 г продукта							
Фрукты, ягоды и сухофрукты богатые клетчаткой:							
Малина	5,1	Черная смородина	3	Крыжовник	2	Ананас	1,2
Земляника	4	Курага	3,2	Айва	1,9	Авакадо	1,2
Финики	3,5	Инжир (свежий)	3	Маслины, оливки	1,5	Персики	0,9
Банан	3,4	Красная смородина	2,5	Апельсин	1,4	Абрикосы	0,8
Изюм	3,1	Клюква	2	Лимон	1,3	Виноград	0,6
Овощи, корнеплоды и зелень богатые клетчаткой:							
Кукуруза	5,9	Ревень (черешки)	1,8	Тыква	1,2	Щавель	1
Укроп	3,5	Редька	1,5	Морковь	1,2	Капуста цветная	0,9
Хрен	2,8	Перец зеленый сладкий	1,4	Капуста белокачанная	1	Огурцы (грунтовые)	0,7
Корень петрушки	2,4	Перец красный сладкий	1,4	Сельдерей	1	Лук зеленый	0,9
Пастернак	2,4	Репа	1,4	Картофель	1	Редис	0,8
Бобы, орехи и семена богатые клетчаткой:							
Арахис	8	Каштан	6,8	Горох	5,7	Чечевица	3,7
Бразильский орех	6,8	Семена подсолнечника	6,1	Фасоль	3,9	Кокосовый орех	3,4
Хлеб, макароны и крупы богатые клетчаткой:							
Овсяная крупа	2,8	Овсяные хлопья "Геркулес"	1,3	Перловая крупа	1	Пшен. хлеб муки 1 с.	0,2
Кукурузный хлеб	2,5	Гречневая каша ядрица	1,1	Рисовая каша	0,4	Макароны высш. сорта	0,1
Кукурузная крупа	1,8	Ржаной хлеб	1,1	Пшеничная каша	0,7	Пшеничная мука 1 с.	0,2
Ячневая крупа	1,4	Горох лущеный	1,1	Манная каша	0,2	Макароны 1 с.	0,2

МКУК ЦБС Центрального округа

Методико-библиографический отдел

630049

г. Новосибирск

ул. Красный проспект, 83

Телефон: (8-383) 226-55-50

Эл. почта: mbo3@sshbn.ru