



Автор книги Алла Владимировна Погожева – руководитель отделения сердечно-сосудистой патологии Клиники лечебного питания НИИ питания РАМН, доктор медицинских наук, профессор, автор более 400 научных и научно-популярных работ, в том числе шести монографий, посвященных вопросам рационального и лечебного питания. За 30 лет работы в Институте питания РАМН ею разработаны новые

диетологические подходы к лечению атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, гиперлиппротеидемий, ожирения и других алиментарно-зависимых заболеваний.

Опираясь практически на 80-летний опыт Клиники лечебного питания, собственные научные данные, автор предлагает нашим читателям еще раз задуматься над вопросами правильного питания.

В книге изложены современные взгляды на рациональное и лечебное питание. Освещены проблемы правильного построения повседневного рациона в разные возрастные периоды, при различных физиологических и патологических состояниях. В доступной форме представлены практические методы расчета своего индивидуального питания. Проводится анализ самых популярных нетрадиционных систем питания. Затрагиваются вопросы, как с помощью питания оставаться на долгие годы здоровым.

СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

А.В. Погожева

А.В. Погожева

СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ОТ ЮНОСТИ К ЗРЕЛОСТИ



*что, когда и почему надо есть
диетология без секретов*

Содержание

Введение	3
Глава 1. Формула здорового питания	5
Глава 2. Основные группы продуктов питания	39
Глава 3. Основные правила здорового питания	89
Глава 4. Возрастная стратегия питания	101
Глава 5. Питание и творческое мышление	123
Глава 6. Питание и стресс. Стресс и вес	135
Глава 7. Питание и ожирение	153
Глава 8. Питание и красота. Звездное питание	178
Глава 9. Нетрадиционные типы питания	189
Глава 10. Питание при различных заболеваниях	239
Глава 11. Рецепты здорового питания	302

А.В. Погожева

СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОТ ЮНОСТИ К ЗРЕЛОСТИ

ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ

СвР-АРГУС
Москва
2011

ББК 51.230
УДК 613.2
П43

Погожева А.В. Стратегия здорового питания от юности к зрелости. — М.: СвР-АРГУС, 2011. — 336 с.

ISBN 978-5-86949-048-3

Современному человеку приходится очень непросто, чтобы сохранить на долгие годы свое здоровье в условиях неблагоприятной экологии и стрессов. Важным подспорьем для этого является правильное питание. Надеемся, что эта книга поможет вам узнать больше о секретах здорового питания, об основных составляющих пищи (белках, жирах, углеводах), витаминах, минеральных веществах, минорных компонентах. В ней также будут освещены основные принципы питания в различные возрастные периоды жизни, для повышения творческого потенциала, при стрессе, некоторых, наиболее часто встречающихся заболеваниях, изложены современные взгляды на модные диеты, вегетарианство, голодание и др. Книга содержит разнообразные рецепты приготовления блюд кухни здорового питания.

ISBN 978-5-86949-048-3

© Погожева А.В., 2011
© СвР-АРГУС, 2011

Введение

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма, основой жизни, здоровья, долголетия и работоспособности человека. Недаром говорят, будто человек есть то, что он ест.

Для нормального функционирования организма и оптимальной скорости обменных процессов необходимо постоянное поступление с пищей достаточного количества белка, жира, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов. В основе современных представлений о здоровом питании лежит концепция оптимального питания, предусматривающая необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде также необходимых минорных биологически активных компонентах рационов, перечень и значение которых нельзя считать окончательно установленными.

В то же время результаты исследований последних лет свидетельствуют о существенных нарушениях в питании населения нашей страны. На фоне снижения физической активности, обусловленной в том числе и техническим прогрессом, большинство из нас употребляют в пищу высококалорийные, рафинированные продукты: сладкие, кондитерские изделия, мучные изделия из муки высших сортов, жирное мясо, птицу.

В связи с этим питание человека, как один из ведущих факторов, определяющих здоровье населения, с одной стороны, может выступать как инструмент профилактики многих заболеваний, с другой стороны — как этиологический фактор или фактор риска многих распространенных хронических заболеваний.

Известно, например, что высококалорийное, разбалансированное питание приводит к развитию избыточной массы тела и ожире-

ния, которые в настоящий момент имеются более чем у половины всего населения России, а также к появлению таких заболеваний, как сердечно-сосудистые (атеросклероз, артериальная гипертензия, гиперлипидемия), сахарный диабет 2 типа, ожирение, остеопороз, подагра, мочекаменная болезнь и др. со всеми сопутствующими этим патологиям осложнениями и проявлениями.

Наряду с этим наблюдаемый в настоящее время так называемый западный тип питания способствует нарушению нормальной обеспеченности организма целым рядом пищевых веществ, в первую очередь аминокислотами, полиненасыщенными жирными кислотами, пищевыми волокнами, витаминами А, С, группы В, железом, кальцием, йодом и др. Дефицит в питании полноценного белка, витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон формирует факторы риска большого числа распространенных «болезней цивилизации», снижает функциональную активность иммунной системы, существенно повышает вероятность развития онкологической патологии.

Последствиями этих нарушений в питании являются ухудшение состояния здоровья, уменьшение продолжительности и качества жизни населения, развитие гиповитаминозов, заболеваний желудочно-кишечного тракта, болезней обмена веществ (так называемых алиментарно-зависимых заболеваний) и др. Недаром в России остается низкой средняя продолжительность жизни: у мужчин до 57 лет, у женщин — до 72 лет.

С другой стороны, нарушения в питании связаны не только с состоянием производства пищевых продуктов и низким уровнем материального благополучия отдельных слоев населения нашей страны. Они также зависят и от низкого уровня образования населения в области здорового питания. Нас буквально заваливают информацией о новомодных диетах, многие из которых далеко не оптимальны по своему составу. В то же время знание основ рационального питания помогает не только сохранить на долгие годы хорошее самочувствие, но и предупредить развитие многих заболеваний.

Самый важный вопрос, на который вы найдете ответ в этой книге — это как с помощью правильного питания обрести здоровье, творческую активность и долголетие. Чтобы разобраться в достоинствах и недостатках того или иного типа питания, необходимо, хотя бы в общих чертах, знать его биологические основы. Поэтому прежде всего обратим внимание на химический состав пищи и ее энергетическую ценность.

Глава 1.

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Питание — это сложный процесс поступления, переваривания и усвоения в организме пищевых веществ. К основным пищевым веществам относятся белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. При этом выделяют так называемые незаменимые пищевые вещества — белки, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и воду, которые не образуются в организме, но необходимы для нормального течения обмена веществ. К заменимым пищевым веществам относятся жиры и углеводы.

Непрерывное обновление различных структур тела человека требует регулярного потребления пищевых веществ и энергии, необходимых для осуществления нормальной жизнедеятельности, в том числе для нормального развития и функционирования организма.

Наряду с этим пища должна быть аппетитной, хорошо усвояемой, что зависит от ее состава и способа приготовления, разнообразной (за счет широкого ассортимента продуктов и различных приемов их кулинарной обработки), иметь хорошие органолептические свойства (внешний вид, консистенцию, вкус, запах, цвет,

температуру), создавать чувство насыщения, быть безвредной и безупречной со стороны санитарно-эпидемиологических норм. С другой стороны, процесс приема пищи может быть способом общения, отдыха, преодолением эмоционального стресса и т.д.

Таким образом, ни для кого не секрет, что пища является одним из основных удовольствий в жизни, но чтобы за это удовольствие не расплачиваться собственным здоровьем, надо знать и не нарушать законы правильного питания. Этих законов всего два и их нетрудно запомнить.

Первый закон правильного питания

Закон первый: соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.

Энергия в организме образуется в результате окисления углеводов, жиров и в меньшей степени белков, содержащихся в пище. За рубежом единицей измерения энергии является килоджоуль (кДж) пищи, а в нашей стране — килокалория (ккал). Если вы будете пользоваться иностранной литературой по питанию, то для пересчета на привычные единицы необходимо знать, что 1 ккал = 4,2 кДж. Подсчитано, что при окислении 1 г белка и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров — 9 ккал, а спирта — 7 ккал. В сбалансированном рационе белки должны составлять 10–15% по калорийности, жиры — не более 30%, углеводы — 50–55%.

Химическая энергия, которую мы поглощаем с пищей, используется для выполнения нескольких видов работы: механической (сокращение мышц) и химической (синтез новых молекул). Часть энергии при этих взаимных превращениях рассеивается в виде тепла. Для обеспечения энергетического равновесия потребление энергии с пищей должно соответствовать энергетическим тратам. Таким образом, суточные энерготраты человека складываются:

1) Из расхода энергии **на основной обмен** — энерготраты, необходимые для поддержания сердечной деятельности, дыхания, температуры тела и т.п. в состоянии относительного покоя, которые зависят от возраста, пола, массы тела, роста. На основной обмен приходится около 2/3 общих энерготрат организма. Считают, что уровень основного обмена у здорового человека среднего возраста приблизительно соответствует расходу 1 ккал в час на каждый килограмм массы тела. Более точно величину основного обмена для мужчин и женщин можно рассчитать по следующим формулам:

Мужчины

18–30 лет: $(15,3 \times \text{вес в кг}) + 679$

30–60 лет: $(11,6 \times \text{вес в кг}) + 879$

старше 60 лет: $(13,5 \times \text{вес в кг}) + 487$

Женщины

18–30 лет: $(14,7 \times \text{вес в кг}) + 496$

30–60 лет: $(8,7 \times \text{вес в кг}) + 829$

старше 60 лет: $(10,5 \times \text{вес в кг}) + 596$.

2) Из расхода энергии **на усвоение пищи** — это дополнительный расход энергии на переваривание, всасывание и усвоение пищевых веществ (главным образом белков, в значительно меньшей степени — углеводов и жиров), который составляет примерно 5–10% от общих энерготрат.

3) Из расхода энергии **на физическую активность**, поскольку любая умственная и физическая нагрузка, в том числе занятия физкультурой и спортом, требует дополнительных затрат энергии от 1000–1300 ккал в день и более.

Подсчитано, что человек затрачивает энергию как на основной обмен, так и в ходе физической деятельности пропорционально своей массе тела. В таблице 1.1 приведены энерготраты при умеренной и высокой физической активности. Для сравнения: во время сна человек теряет до 60 ккал в час.

Суточная потребность человека в энергии зависит прежде всего от индивидуальных особенностей организма: пола, возраста, физической нагрузки, уровня обменных процессов, а также от температуры окружающей среды, климатических условий и т.д.

Таблица 1.1

Уровень энерготрат при различных видах физической активности

Умеренная и низкая физическая активность	Ккал/час	Высокая физическая активность	Ккал/час
Ходьба в быстром темпе	350	Плавание	670
Несложные работы по садоводству/огородничеству	330	Бег (8 км в час)	590
Танцы	330	Езда на велосипеде (более 15 км в час)	590
Велосипед (менее 15 км в час)	290	Плавание (медленно вольным стилем)	510
Пешие прогулки (5,5 км в час)	280	Аэробика	480
Спокойная ходьба	200	Прогулки (7 км в час)	460
Растяжка	180	Тяжелые работы в саду (рубка дров)	440
Домашняя работа	180	Ходьба на лыжах	420
Делопроизводство	120	Гребля	360

В условиях увеличения энерготрат при дополнительных нагрузках, например при занятиях спортом (тренировка средней напряженности), требуется дополнительная энергия — около 500 ккал в день. При напряженных тренировках и во время соревнований потребность в энергии может увеличиваться на 1000 ккал.

Нарушение энергетического баланса, то есть соответствия калорийности питания энерготратам организма, обычно приводит к нарушению здоровья и снижению продолжительности жизни. Примером недостаточного поступления энергии с пищей может быть сознательное недоедание, к которому иногда прибегают девушки, стремящиеся достичь стройности фигуры, что приводит к снижению массы тела на фоне серьезных нарушений в обмене веществ, функций различных органов и систем организма, и в итоге — к его истощению.

Наоборот, переизбыток (когда калорийность рациона питания превышает энерготраты) приводит к отложению значительных количеств жира, увеличению массы тела и развитию ожирения. Так, превышение калорийности рациона только на 200 ккал в день

(что составляет один бутерброд с маслом или 100 г мороженого) способствует увеличению массы тела за год на 8–12 кг.

Для расчета суммарного суточного расхода энергии величина основного обмена умножается на коэффициент физической активности:

- 1,1 — при малоподвижном образе жизни;
- 1,3 — при умеренно активном образе жизни;
- 1,5 — при высокой физической активности.

Основное поступление энергии (минимальное количество калорий, необходимое для удовлетворения потребностей вашего организма в пищевых веществах) должно обеспечиваться за счет потребления пищевых продуктов без сахара и с минимальным содержанием жиров. Министерством сельского хозяйства США введено понятие «свободные калории».

Свободными называют те калории, которые входят в общую калорийность рациона помимо основного поступления энергии. Они могут быть использованы на покрытие дополнительных расходов энергии за счет таких продуктов, как твердые жиры, добавленный сахар и алкоголь, или за счет увеличения количества продуктов от каждой основной группы.

У каждого человека имеется индивидуальная норма свободных калорий (в основном между 100 и 300), особенно у лиц, не занятых физическим трудом. Для многих людей норма свободных калорий полностью покрывается продуктами, которые они выбрали в группе основных продуктов. В частности, эту норму покрывают мясо с высоким содержанием жира, сыры, цельное молоко или сладкие калорийные пирожки и булочки.

В таблице 1.2 приведены нормы потребности в энергии и количество свободных калорий в зависимости от пола, возраста и уровня физической активности.

Норма свободных калорий может использоваться, чтобы есть больше продуктов любой группы, чем рекомендовано руководством по питанию; есть высококалорийные продукты, содержащие твердые жиры, добавленный сахар, алкоголь, или добавить жиры или сахар в пищу.

Нормы потребления свободных калорий основаны на примерных потребностях людей в калориях в зависимости от пола и возраста. Физическая активность повышает потребность в калориях, поэтому люди, занимающиеся более активным фи-

Таблица 1.2

Нормы суточного энергопотребления и свободных калорий

Возрастные группы		Физическая активность менее 30 мин./сут.	Физическая активность 30-60 мин./сут.
		Потребность в калориях (норма свободных калорий)	Потребность в калориях (норма свободных калорий)
Девочки	9-13 лет	1600 ккал (130)	1800-2200 ккал (195-290)
	14-18 лет	1800 ккал (195)	2000-2400 ккал (265-360)
Женщины	19-30 лет	2000 ккал (265)	2000-2400 ккал (265-360)
	31-50 лет	1800 ккал (195)	2000-2200 ккал (265-290)
	старше 50 лет	1600 ккал (130)	1800-2200 ккал (195-290)
Мальчики	9-13 лет	1800 ккал (195)	1800-2600 ккал (195-410)
	14-18 лет	2200 ккал (290)	2400-3200 ккал (360-650)
Мужчины	19-30 лет	2400 ккал (360)	2600-3000 ккал (410-510)
	31-50 лет	2200 ккал (290)	2400-3000 ккал (360-510)
	старше 50 лет	2000 ккал (130)	2200-2800 ккал (290-425)

Таблица 1.3

Энергетическая ценность съедобной части продуктов (на 100 г)

Калорийность	Продукты
Очень большая (450-900 ккал)	Масло сливочное, растительное, свинина жирная, колбаса сырокопченая, шоколад, конфеты шоколадные, халва, орехи, пирожное слоеное с кремом
Большая (200-400 ккал)	Сливки, сметана (20%), творог жирный, сыр, мороженое пломбир, свинина мясная, колбасы вареные, сосиски, гуси, утки, сельдь жирная, семга, сайра, икра, сахар, мед, варенье, мармелад, хлеб, крупы, макароны
Умеренная (100-200 ккал)	Сливки, сметана (менее 20%), творог полужирный, мороженое молочное, говядина, баранина, мясо кролика, куры, яйца, индейка, ставрида, скумбрия, сардины, сельдь нежирная, осетрина, зефир, пастила
Малая (30-100 ккал)	Молоко, кефир, йогурт, творог нежирный, телятина, треска, судак, хек, камбала, карп, щука, картофель, свекла, морковь, зеленый горошек, фрукты, ягоды
Очень малая (менее 30 ккал)	Молоко, кефир, йогурт обезжиренные, кабачки, капуста, репа, огурцы, редис, салат, тыква, томаты, перец сладкий, клюква, грибы свежие

зическим трудом, нуждаются в большем количестве калорий, а также в большем рационе свободных калорий.

Чтобы вам легче было сориентироваться, какие продукты должны составлять ваш рацион, ниже приводится таблица 1.3, в которой они разделены в зависимости от энергетической ценности. Если, к примеру, вы имеете избыточную массу тела или ожирение, то предпочтение следует отдавать продуктам с малой и очень малой калорийностью. Сведения об энергетической ценности того или иного продукта вы можете получить из его этикетки.

Второй закон правильного питания

Закон второй: соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Основными пищевыми веществами в рационе питания являются **белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода**. Белки, жиры и углеводы (макронутриенты) — это пищевые вещества, которые определяют пищевую ценность и калорийность рациона.

Белки — пищевые вещества, незаменимые и жизненно необходимые для роста и развития организма. Они являются основным пластическим материалом для построения всех клеток, тканей и органов человека, образования ферментов, гормонов и других соединений, регулирующих все функции организма.

По-гречески белки называются протеинами — от слова «протос», что означает «главный, единственный». Они составляют почти половину массы тела человека и обновляются в процессе жизни в среднем не менее 200 раз.

При дефиците белков нарушается образование ферментов и гормонов и как следствие этого нарушается работа сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, мочеполовой и других систем организма. Наряду с этим из белков формируются антитела, играющие защитную роль, обеспечивающие

невосприимчивость человека к инфекциям. Белки также обезвреживают попавшие в организм человека яды и токсины, повышают устойчивость к стрессам и могут выполнять много других функций.

Различные продукты содержат неодинаковое количество белков. Ниже в таблице 1.4 приводятся пищевые продукты, разделенные в зависимости от содержания в них белков.

При составлении своего индивидуального рациона необходимо учитывать, что белки животного и растительного происхождения должны поступать в наш организм с пищей приблизительно в равных количествах, а ежедневное содержание в рационе белков рекомендуется из расчета 1,1–1,2 г на 1 килограмм массы тела, что обеспечивает 10–15% энергетических потребностей организма за счет белков.

Белки относятся к незаменимым пищевым веществам, так как в отличие, например, от жиров и углеводов не могут синтезироваться в организме, не заменяются другими пищевыми веществами, не накапливаются про запас. В то же время они могут частично расходоваться на образование жира и углеводов при дефиците последних в рационе.

Белки пищи состоят из большого количества аминокислот (более 20), которые делятся на заменимые и незаменимые. Заменимые аминокислоты могут синтезироваться в организме из

Таблица 1.4

Содержание белков в съедобной части продуктов (на 100 г)

Количество	Продукты
Очень большое (более 15 г)	Творог нежирный, сыр плавленый, голландский, мясо кур и животных, рыба, орехи (фундук, грецкие, арахис), соя, горох, фасоль, чечевица
Большое (10–15 г)	Творог жирный, мороженое пломбир, свинина, колбасы вареные, сосиски, яйца, хлеб зерновой, крупа манная, гречневая, овсяная, пшено, макароны
Умеренное (5–10 г)	Хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек
Малое (2–5 г)	Молоко, кефир, йогурт, сливки, сметана, мороженое сливочное, картофель, капуста цветная, шпинат
Очень малое (менее 2 г)	Масло сливочное, фрукты, ягоды, овощи, грибы

других аминокислот, незаменимые — в организме не синтезируются и обязательно должны содержаться в достаточном количестве в пище. При этом незаменимые аминокислоты содержатся в наибольших количествах и наилучших соотношениях в белках животного происхождения (яйца, молоко, мясо, рыба и т.д.), которые поэтому считаются белками с высокой биологической ценностью (полноценные), отличаются хорошей усвояемостью. Так, в кишечнике усваивается более 90% белков животных продуктов. Наиболее быстро перевариваются белки молочных продуктов и рыбы, затем мяса (белки говядины быстрее, чем свинины и баранины).

Источниками заменимых аминокислот являются белки растительных продуктов (хлеб, крупа, орехи, бобовые), и в случае дефицита этих продуктов в рационе на синтез заменимых аминокислот в организме расходуются незаменимые аминокислоты.

Некоторое исключение составляют белки сои, которые хорошо усваиваются, а по аминокислотному составу приближаются к белкам молока и мяса, поэтому их иногда называют «растительным мясом». На рынке они представлены соевым изолятом (90% белка), концентратом (70%), соевой мукой (50%), которые добавляют в различные продукты взамен мяса. В Москве, например, существуют даже магазины, торгующие продуктами из сои.

Растительные белки всасываются в кишечнике только на 60–80% (быстрее — белки пшеничного хлеба из муки высших сортов и манной крупы). Переваривание белка нарушают некоторые вещества, содержащиеся в горохе, фасоли, сое и снижающие переваривающую активность пищеварительных ферментов. Тепловая и кулинарная обработка (длительное разваривание, измельчение, протирание) улучшают переваривание растительных белков.

Рекомендуется сочетать в каждом приеме пищи растительные белки с белками животного происхождения. Примером такого сочетания могут быть каши на молоке, хлеб, сухари с молоком, мучные изделия с творогом, вареники, пельмени, мучные изделия с мясом, котлеты с макаронами и т. п. В то же время сочетание продуктов из злаков и круп с овощами менее оправданно, так как не улучшает аминокислотного состава рациона.

Жиры являются важной составной частью пищевого рациона человека. Физиологическая роль жиров в организме велика. Они входят в состав всех клеток организма, откладываются в жировой

ткани, являются источником энергии, превышая по калорийности белки и углеводы более чем в два раза. Жир, поступивший в организм с пищей и синтезированный в организме при избыточно калорийном питании, откладывается в жировых депо в качестве энергетических запасов, которые расходуются при недостаточном питании или при полном голодании и поддерживают существование организма почти в течение месяца.

С пищевым жиром организм получает жирорастворимые витамины А, D, E, K, незаменимые жирные кислоты, фосфатиды, холестерин, холин. Большое значение имеют и кулинарные свойства жира: жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости. Ниже в таблице 1.5 приведены продукты с различным содержанием жира.

Жиры подразделяются на нейтральные жиры и жироподобные вещества (фосфолипиды, стерины). Нейтральные жиры состоят из глицерина и жирных кислот. Жирные кислоты бывают насыщенными (НЖК), моно- (МНЖК) и полиненасыщенными

Таблица 1.5

Содержание жиров в съедобной части продуктов (на 100 г)

Количество	Продукты
Очень большое (более 40 г)	Масло сливочное, топленое, растительное, маргарины, жиры кулинарные, шпик свиной, свинина жирная, колбаса сырокопченая, орехи
Большое (20–45 г)	Сливки, сметана (20%), творожная масса особая, сыр голландский, мороженое пломбир, свинина мясная, колбасы вареные и полукопченые, сосиски молочные, гусь, утка, шпроты (консервы), шоколад, пирожные, халва
Умеренное (10–20 г)	Сливки, сметана (менее 20%), творог жирный, мороженое сливочное, сыр литовский, плавленый, говядина, баранина, мясо кролика, куры 1-й категории, яйца, индейка, сардельки говяжьи, колбаса чайная и диетическая, сельдь жирная, семга, осетр, сайра, икра
Малое (3–10 г)	Молоко, кефир жирный, йогурт, творог полужирный, мороженое молочное, говядина, баранина, куры 2-й категории, ставрида, скумбрия, сардины, сельдь нежирная, горбуша, сдоба, конфеты
Очень малое (менее 3 г)	Молоко, кефир, йогурт, творог обезжиренные, треска, судак, хек, камбала, карп, щука, фрукты, ягоды, овощи, грибы свежие, фасоль, крупы, хлеб

(ПНЖК). В зависимости от источника пищевые жиры подразделяют на два вида: животного происхождения (масло сливочное, говяжий, свиной, бараний жиры и т.д.) и растительного (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое и другие масла).

Насыщенные жирные кислоты входят в состав жиров животного происхождения, так называемых твердых (тугоплавких) жиров. Твердые — это те жиры, которые находятся в твердом состоянии при комнатной температуре. Чем больше в жире НЖК, тем выше его температура плавления, более длительно его переваривание и меньше усвоение. Поэтому более тугоплавкие жиры перевариваются труднее и усваиваются хуже, чем другие виды жиров.

Твердые жиры также могут быть изготовлены из растительных масел в результате процесса, называемого «гидрогенизация». К некоторым распространенным видам твердых жиров относятся: масло сливочное, говяжий или бараний жир, нутряное сало, куриный жир, свиной жир (свиное сало), маргарин (в виде бруска).

К пищевым продуктам, богатым НЖК, относятся сыры, кремы, мороженое, «мраморные» сорта мяса, стандартная постная говядина, бекон, сосиски, сардельки и колбасы, куриная кожа, многие кондитерские изделия (пирожные, крекеры, пончики, мучные кондитерские изделия и круассаны). Жир в этих продуктах является невидимым. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, органов пищеварения бараний, свиной, говяжий жиры исключаются из рациона питания.

Представителем **мононенасыщенных жирных кислот** является олеиновая кислота, содержащаяся преимущественно в оливковом масле. Оливковое масло служит основой так называемой средиземноморской диеты — традиционного типа питания жителей Средиземноморья, характеризующегося низкой распространенностью сердечно-сосудистых заболеваний и низким уровнем смертности от них.

Полиненасыщенные жирные кислоты поступают только с пищей, не синтезируются в организме и поэтому являются незаменимыми факторами питания. Они поступают преимущественно с растительными маслами, в меньшей степени — с бобовыми, орехами, морской рыбой, являются активной частью клеточных мембран, регулируют обмен веществ, в частности обмен холе-

стерина, фосфолипидов, ряда витаминов, рост клеток, состояние кожных покровов и многие другие процессы в организме. ПНЖК подразделяются на два семейства: омега-6 и омега-3.

Представителем **ПНЖК омега-6** является линолевая кислота, из которой в организме синтезируется арахидоновая кислота. Потребность в них человека составляет 5–8% от общего числа калорий в сутки. Это количество содержится в 15–20 г растительного масла (1 ст. ложка), что составляет примерно 1/3 от всего количества жира в рационе.

ПНЖК омега-3 содержатся в большом количестве в жире рыб, особенно морских (скумбрии, сардинах, сельди иваси и др.), и жире морских животных, а также в растительных маслах (льняном, ореховом). Они имеют важное значение для здоровья, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, тромбозов, гипертензии, нормализуют уровень липидов крови, сердечный ритм, эффективны при сахарном диабете, бронхиальной астме, кожных и иммунодефицитных заболеваниях. Содержание их в рационе должно составлять 1–2% по калорийности.

Важной составной частью растительных масел являются **фосфолипиды**. Они входят в состав клеточных оболочек и влияют на их проницаемость. Содержатся в большом количестве в мозге, нервных клетках. Один из наиболее известных фосфолипидов — **лецитин** — может синтезироваться в организме, но при длительном дефиците его в пище возникает нарушение жирового обмена с накоплением жира в печени, повышение содержания холестерина в крови и его отложение в сосудистой стенке.

Лецитином богаты яйца, печень, икра, мясо кролика, сельдь жирная, нерафинированные растительные масла. В рафинированных маслах значительно уменьшено не только содержания фосфолипидов, но также ПНЖК, витамина Е и фитостеролов.

Во многих жирах животного происхождения содержится жироподобное вещество **холестерин**, который является нормальной составной частью большинства клеток организма и используется для образования ряда биологически активных веществ, в том числе половых гормонов, гормонов надпочечников, желчных кислот. Ориентируясь на таблицу 1.6, можно ограничить в пище продукты с большим содержанием холестерина.

Как видно из таблицы, особенно много холестерина в тканях головного мозга — свыше 2 г на 100 г. Холестерин содержится в

Таблица 1.6

Содержание холестерина в съедобной части продуктов (на 100 г)

Продукты	Холестерин (более 100 мг)	Продукты	Холестерин (менее 100 мг)
Мозги	2000	Сыры твердые	90
Яичный желток	1480	Сливки 20%-ной жирности	80
Яйца куриные	570	Куры 1-й категории	80
Икра осетровых рыб	350	Говядина, баранина, свинина, сосиски	65
Почки говяжьи	300	Творог жирный	60
Печень говяжья	270	Щука, форель, лосось, хек, окунь, тунец, мидии	50
Сельдь жирная, сайра, нототения, скумбрия	210	Куры 2-й категории	40
Масло сливочное	190	Мясо кролика	40
Язык говяжий	150	Мороженое сливочное	35
Сметана 30%-ной жирности	130	Сливки 10%-ной жирности	30
Сардины (консервы), палтус, камбала	120	Треска	30
Жир говяжий, бараний, свиной	105	Молоко и кефир жирные	10

яйцах, мясе, молоке и молочных продуктах, сливочном масле и др. Его нет в растительных продуктах. Поступление холестерина в избыточном количестве на фоне рациона с высоким содержанием жира способствует развитию атеросклероза.

Общее поступление жиров с пищей зависит от пола, возраста, характера труда, физической активности и составляет для здорового человека не более 30% от общей калорийности рациона, или примерно 1–1,3 г жира на 1 кг массы тела, то есть для женщины с массой тела 60 кг оно составляет 60–80 г в сутки. При этом 2/3 должны составлять животные жиры, содержащиеся в продуктах, и 1/3 (то есть 20–25 г в сутки) — растительные масла, богатые ПНЖК (подсолнечное, кукурузное, соевое).

В то же время увеличение потребления жира до 40–45% от общей калорийности рациона преимущественно за счет увели-

чения количества животного жира, которое сопровождается «вестернизация» диеты, характерная для населения экономически развитых стран, оказывает отрицательное влияние на здоровье человека, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, желчнокаменной болезни, ожирения и др.

Углеводы наряду с жирами играют важную роль в обеспечении энергетических потребностей организма при всех видах физической нагрузки и по своей энергетической ценности равноценны белкам (1 г углеводов при окислении в организме дает 4 ккал). В таблице 1.7 приведены продукты с различным содержанием углеводов.

Незначительная часть их откладывается в виде запасов (гликогена) в печени, мышцах и других тканях, они служат пластическим материалом, входят в состав многих гормонов, ферментов, протромбина и других биологически активных веществ.

Углеводы подразделяются на простые (моносахариды) и сложные (дисахариды и полисахариды). К **моносахаридам** относятся глюкоза (виноградный сахар), фруктоза (фруктовый сахар — вместе с глюкозой содержится в ягодах, фруктах, меде), галактоза (входит в состав молочного сахара — лактозы), манноза (цитрусовые).

Таблица 1.7

Содержание углеводов в съедобной части продуктов (на 100 г)

Количество	Продукты
Очень большое (более 65 г)	Сахар-песок, карамель, зефир, мед, конфеты, мармелад, варенье, печенье сдобное, макароны, рис, крупа манная, перловая, гречневая, овсяная, финики, изюм, курага, чернослив
Большое (40–60 г)	Хлеб ржаной, пшеничный, фасоль, горох, шоколад, халва, пирожные
Умеренное (10–20 г)	Сырки творожные сладкие, мороженое, хлеб белково-отрубный, картофель, зеленый горошек, свекла, виноград, вишня, черешня, гранаты, яблоки, соки фруктовые
Малое (5–10 г)	Кабачки, капуста, морковь, тыква, арбуз, дыня, груша, персики, абрикосы, сливы, апельсины, мандарины, клубника, крыжовник, смородина, черника, лимонад
Очень малое (5 г)	Молоко, кефир, йогурт, творог, сметана, огурцы, салат, лук зеленый, томаты, шпинат, лимоны, клюква, грибы свежие

Наиболее важными для человека **дисахаридами** являются сахароза (тростниковый и свекловичный сахар), лактоза (молочный), мальтоза (солодовый). Основными источниками сахарозы служат сахар, кондитерские изделия, варенье, мороженое, сладкие напитки; лактозы — молочные продукты; мальтозы — мед, солод, пиво.

Полисахариды (от греческого слова «поли» — «много»), или сложные углеводы, состоят из многих молекул глюкозы и делятся на перевариваемые и неперевариваемые в желудочно-кишечном тракте человека. В первую группу входят крахмал растений (зерновые продукты, мука пшеничная и ржаная, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия, бобовые, картофель) и гликоген (животный крахмал), которые сравнительно легко расщепляются ферментами пищеварительной системы с образованием глюкозы. Крахмалы составляют около 80–90% всех углеводов.

К группе неперевариваемых полисахаридов относятся **пищевые волокна**, включающие целлюлозу (клетчатку), гемицеллюлозу, пектиновые вещества и др. Они участвуют в формировании объема съеденной пищи, способствуют возникновению во время еды чувства сытости, необходимы для нормального функционирования печени, желчного пузыря, кишечника, для предупреждения запоров, участвуют в удалении из организма конечных продуктов обмена (холестерина, глюкозы и др.).

Кроме того, они поддерживают необходимый состав кишечной микрофлоры, без которой человеческий организм не может существовать, — являются пребиотиками. Недостаточное содержание пищевых волокон в рационе сопровождается функциональными нарушениями желудочно-кишечного тракта, дисбактериозами, развитием сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, некоторых онкологических заболеваний и др.

В свою очередь, пищевые волокна подразделяют на растворимые и нерастворимые. Растворимые пищевые волокна (пектины, гемицеллюлозы, камеди и др.) содержатся преимущественно в овощах, фруктах, бобовых. Источниками нерастворимых волокон (целлюлоза, лигнин и др.) являются зерновые продукты. В таблице 1.8 приведены продукты с различным содержанием пищевых волокон.

Таблица 1.8

Содержание пищевых волокон в съедобной части продуктов (на 100 г)

Количество	Продукты
Очень большое (более 1,5 г)	Отруби пшеничные, фасоль, орехи, крупа овсяная, шоколад, финики, курага, изюм, чернослив, инжир, черная, белая, красная смородина, черника, малина, клубника, клюква, крыжовник, грибы свежие
Большое (1,0–1,5 г)	Крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья «Геркулес», горох лущеный, зеленый горошек, картофель, морковь, капуста белокочанная, баклажаны, перец сладкий, щавель, тыква, айва, лимоны, апельсины, брусника
Умеренное (0,5–1,0 г)	Хлеб ржаной из сеяной муки, пшено, лук зеленый, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груши, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины
Малое (0,3–0,5 г)	Хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, вишня, черешня, слива
Очень малое (менее 0,3 г)	Хлеб пшеничный из муки 1-го и высшего сорта, крупа манная, макароны, печенье

Потребность взрослого человека в углеводах зависит от физической активности, характера выполняемой работы, температуры внешней среды, возраста. Уменьшение содержания углеводов в рационе ниже 50–60 г способствует нарушению обменных процессов в организме.

В то же время избыточное потребление рафинированных простых углеводов (сахаров) является одной из ведущих причин развития избыточной массы тела и ожирения. Оптимальным для взрослого человека считается потребление углеводов в количестве 55–60% от суточной калорийности рациона, что в среднем составляет 300–500 г в сутки.

При увеличении физической нагрузки потребность в углеводах заметно возрастает (до 600–700 г в сутки), а при ее уменьшении — снижается. На долю сложных, медленно всасывающихся углеводов (крахмал, гликоген, пищевые волокна) должно приходиться 80–90% от их общего количества, то есть в среднем эта величина составляет 300–400 г в сутки.

Доля рафинированных легкоусвояемых углеводов (сахаров) должна составлять не более 50 г в сутки, то есть не более 10% по

калорийности. Эти углеводы входят в понятие «добавленный сахар». Добавленный сахар — это сахар и сиропы, которые добавляются в пищу и напитки в ходе их обработки и приготовления.

В понятие «добавленный сахар» не входит сахар, имеющийся, например, в естественном состоянии в молоке и фруктах. Из плодов и овощей наиболее богаты сахарами бананы, ананасы, виноград, хурма, инжир, персики, абрикосы, слива, вишня, яблоки, груши, арбузы, дыни, свекла, морковь.

К числу продуктов питания, содержащих большую часть добавленного сахара, относятся обычные безалкогольные напитки, варенье, джемы, повидло, компоты, различные виды конфет, пирожные, торты, кексы, печенье, пироги, фруктовые напитки (пунш и нектары), десерты и продукты на молочной основе (мороженое, сладкий йогурт и молоко), зерновые продукты (сладкие рулеты и тосты с корицей).

Необходимо предпочитать продукты, содержащие сложные углеводы, богатые крахмалом (крупы, хлеб грубого помола и др.), с которыми человек получает также витамины группы В, минеральные соли, микроэлементы, пищевые волокна (в среднем не менее 25 г в день). В то время как сахар и кондитерские изделия характеризуются лишь высокой энергетической ценностью (являются носителями «пустых калорий») и полным отсутствием каких-либо полезных пищевых веществ.

Микронутриенты, то есть такие пищевые вещества, как витамины, минеральные вещества, микроэлементы (микронутриенты) и вода, в отличие от макронутриентов (белков, жиров и углеводов), не имеют калорийности, но также являются жизненно необходимыми.

Витамины имеют большое значение для нормального течения обменных процессов и жизнедеятельности организма, представляют собой биологически активные органические соединения, обладающие высокой биологической ценностью, участвующие в многочисленных биохимических реакциях организма, повышают физическую и умственную работоспособность человека, способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям.

Поскольку витамины не синтезируются в организме, очень важно их поступление с пищей. При недостатке витаминов в рационе питания развивается гиповитаминоз, характеризующийся ухудшением общего самочувствия, быстрой утомляемостью,

снижением защитных сил организма, возникновением различных нарушений обмена веществ, повышением риска развития алиментарно-зависимых заболеваний.

Существуют также специфические признаки витаминной недостаточности: отечность и кровоточивость десен (дефицит витаминов С и Р), сухость кожных покровов, «гусиная кожа» (А и С), трещины губ, заеды в углах рта, жжение, трещины языка («географический язык»), его блестящая, красная поверхность (недостаток витаминов В₂, В₆, В₃).

В зависимости от химических свойств витамины подразделяют на две большие группы: водорастворимые (витамины группы В, С, Р, В₉, В₇ и др.) и жирорастворимые (А, D, Е, К). В таблице 1.9 указаны основные источники некоторых водо- и жирорастворимых витаминов.

Таблица 1.9

Содержание витаминов в съедобной части продуктов (на 100 г)

Витамин А (>0,3 мг)	Печень говяжья, свиная, тресковая, масло сливочное, яйца, икра кетовая
Провитамин А (бета-каротин) (>1,0 мг)	Облепиха, морковь красная и желтая, шпинат, красный перец, лук зеленый, щавель, печень говяжья, салат, абрикосы, тыква, томаты, перец зеленый, рябина черноплодная
Витамин С (>40 мг)	Шиповник сухой и свежий, перец сладкий красный и зеленый, смородина черная и белая, петрушка, укроп, капуста цветная и белокочанная, щавель, шпинат, рябина, апельсины, клубника, лимоны
Витамин В₁ (>0,2 мг)	Горох, фасоль, крупа овсяная, гречневая, ячневая, пшено, зеленый горошек, хлеб из муки 2-го сорта, свинина мясная и жирная, печень говяжья и свиная, сардельки свиные, колбаса любительская
Витамин В₂ (>0,15 мг)	Печень говяжья, яйца, сыр, творог, скумбрия, кефир, говядина, куры, колбасы вареные, сельдь, треска, крупа гречневая, зеленый горошек, шпинат
Витамин В₃ (РР) (>2,0 мг)	Печень, почки, язык, мясо говяжье, куры, кролик, телятина, баранина, крупа гречневая, кофе, свинина, колбасы вареные, треска, горох, фасоль, зеленый горошек, крупа перловая, ячневая, хлеб из пшеничной муки 2-го сорта, орехи
Витамин В₉ (>20 мкг)	Печень, почки, зелень петрушки, фасоль, шпинат, салат, творог, сыры, крупы, хлеб, макароны, зеленый горошек, укроп, лук-порей, капуста цветная и белокочанная

Витамин С (аскорбиновая кислота) поддерживает в здоровом состоянии кожу, кровеносные сосуды, костную ткань, стимулирует защитные силы организма, укрепляет нервную, эндокринную, иммунную системы, регулирует обмен белка, холестерина, железа и некоторых витаминов.

Витамин С содержится в овощах, фруктах, ягодах и зелени, особенно в плодах шиповника, черной смородины, облепихе, сладком перце, укропе, петрушке, цветной капусте, апельсинах, клубнике, рябине, белокочанной капусте, некоторых сортах яблок, мандаринах, черешне, щавеле, шпинате, зеленом луке, свежеприготовленных и консервированных фруктовых и овощных соках.

Витамин С быстро разрушается при длительном воздействии температуры, кислорода воздуха и солнечного света, хранении овощей, фруктов и ягод. Так, в зелени через сутки остается только 40–60% первоначального количества витамина С, в яблоках через 3 месяца — около 85%, через полгода — 75%.

При варке теряется 50–60% витамина С, а при приготовлении овощных запеканок, котлет, пюре — 75–90%. Поэтому необходимо потребление свежих овощей и фруктов, фруктовых и овощных соков, компотов.

Витамин В₁ (тиамин) участвует в белковом, жировом, углеводном обмене, способствует передаче нервного возбуждения (участвует в образовании ацетилхолина), влияет на функцию органов пищеварения, деятельность сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем.

Тиамином богаты хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола, некоторые крупы (в особенности овсяная, гречневая, пшенная), бобовые (горох, фасоль, соя), свинина нежирная, печень, почки и другие субпродукты, дрожжи.

Потребность в нем повышается при увеличении физической нагрузки, в зимне-весенний период, при высокоуглеводном питании, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических инфекциях, хирургических операциях, ожоговой болезни, сахарном диабете, лечении антибиотиками.

Витамин В₂ (рибофлавин) участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, входит в состав ферментов, улучшает остроту зрения на свет, восприятие различных цветов в процессе зрения, положительно влияет на состояние нервной системы, кожи и слизистых оболочек, функцию печени, кроветворение.

Недостаточность рибофлавина в питании детей приводит к замедлению их роста и прибавлению в массе тела. Признаками его гиповитаминоза являются трещины на губах и углах рта (заеды, хейлоз), воспалительные изменения кожи (дерматит), малокровие (анемия), светобоязнь, нарушение восприятия различных цветов. Потребность в нем возрастает при тяжелой физической работе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, некоторых болезнях глаз и кожи, анемиях.

Основными источниками (до 60% при обычном питании) витамина B_2 являются продукты животного происхождения (печень говяжья, говядина, яйца куриные, сыр, творог, скумбрия), в меньшей степени — крупа гречневая, зеленый горошек, шпинат. При кулинарной обработке содержание рибофлавина снижается на 15–30%.

Витамин B_3 (РР, никотиновая кислота, ниацин) участвует в обмене углеводов, белков и обеспечении организма энергией, входит в состав ферментов, важен для нервной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, кожи, процессов кроветворения.

При недостатке витамина РР (особенно при недостаточном поступлении с пищей белка) развивается бледность и сухость кожи, воспалительные изменения кожи под действием света (фотодерматиты), отмечается сердцебиение, головокружение, потеря веса.

Основными источниками витамина РР являются продукты животного происхождения (говяжья печень, почки, язык, курица, телятина, говядина, баранина), которые в среднем в 1,5 раза богаче им, чем растительные продукты (крупа гречневая, бобовые, сухие дрожжи).

Витамин B_6 (пиридоксин) участвует в обмене белков, жиров, углеводов, холестерина, процессах кроветворения, важен для деятельности нервной системы, состояния кожных покровов, волос, ногтей, костной ткани. Гиповитаминоз B_6 (изменения слизистой оболочки языка, кожи — дерматиты, повышенная склонность к кариесу зубов, ухудшение кроветворения) наступает у людей, страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Основными источниками пиридоксина являются молоко, творог, сыр, гречневая и овсяная крупы, мясо и субпродукты, яйца

куриные, рыба, хлеб из муки грубого помола. При кулинарной обработке теряется 20–30% витамина B_6 .

Витамин B_9 (фолиевая кислота, фолацин) играет важную роль в обмене белков, образовании нуклеиновых кислот, холина, регулирует липидный обмен в печени, процессы кроветворения. Дефицит фолиевой кислоты проявляется слабостью, быстрой утомляемостью, малокровием (анемией), нарушением работы желудочно-кишечного тракта. Недостаточность фолацина очень опасна во время беременности, так как сопровождается невынашиванием плода, врожденными нарушениями развития и уродства новорожденных.

Основными его источниками являются печень, почки, зелень петрушки, фасоль, шпинат, салат. При длительной варке овощей теряется до 90% фолацина, во время кулинарной обработки продуктов животного происхождения он сохраняется лучше.

Витамин B_{12} (цианокобаламин) необходим для нормального кроветворения и протекания нервных процессов, регулирует обмен аминокислот, фолацина, холина в организме. При его недостатке в рационе питания наблюдается малокровие, слабость, быстрая утомляемость, головокружение, дегенеративные изменения нервной системы.

Дефицит витамина B_{12} возможен при длительном строгом вегетарианском питании (без молока, яиц, рыбы и мяса) и нарушении усвоения витамина при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, глистных инвазиях.

Основными его источниками являются печень говяжья и свиная, язык, мясо, некоторые виды рыбы (сельдь, скумбрия, сардины), сыр, творог, молоко. Этот витамин отсутствует в растительных продуктах.

Витамин B_5 (пантотеновая кислота) участвует в обмене жиров и углеводов, образовании половых гормонов, в том числе эстрогенов. Ее дефицит сопровождается жжением стоп, шелушением кожи, поседением и выпадением волос, желудочно-кишечными расстройствами.

Основными ее источниками являются дрожжи, бобовые, грибы, печень, почки, мясо, птица, яичный желток, помидоры.

Витамин B_7 (биотин) участвует в обмене углеводов и жиров. При его дефиците наблюдаются бледность и шелушение кожи, вялость, сонливость, тошнота, потеря аппетита, выпадение во-

лос, боли в мышцах. Основными его источниками являются яичный желток, печень, почки, бобовые (горох, соя).

Витамин Р (рутин, цитрин) вместе с аскорбиновой кислотой участвует в важнейших для организма человека окислительно-восстановительных процессах, увеличивает прочность сосудистой стенки.

Его источниками являются овощи, фрукты, ягоды, особенно черноплодная рябина, черная смородина, апельсины, лимоны, плоды шиповника, айва, щавель, а также зеленый чай.

Витамин А (ретинол) является жирорастворимым, регулирует обменные процессы в коже, дыхательных, пищеварительных и мочевыводящих путях, оказывает нормализующее влияние на эндокринную функцию, рост и формирование скелета, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, обеспечивает сумеречное зрение, адаптацию к темноте и ощущение цвета.

Его дефицит сопровождается снижением остроты зрения, особенно сумеречного, истончением, сухостью, шелушением кожи, нарушением структуры и роста волос, снижением иммунитета, склонностью к бронхолегочным заболеваниям, нарушением репродуктивной функции яичников.

Витамин А поступает непосредственно с продуктами животного происхождения (печень, масло сливочное, яйца, икра кетовая) или образуется в печени из бета-каротина (морковь красная, перец красный, шпинат, лук зеленый, щавель, облепиха, томаты, рябина). Активность бета-каротина и степень его всасывания в кишечнике меньше, чем витамина А, поэтому при расчетах перехода бета-каротина в витамин А его количество делят на шесть. В рационе 1/3 потребности в витамине А должна обеспечиваться ретинолом и 2/3 бета-каротином.

Витамин D (кальциферол) регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для профилактики рахита у детей и переломов костей в пожилом возрасте, образуется из провитамина в коже под воздействием солнечных лучей. D-авитаминоз сопровождается повышенной нервной возбудимостью и склонностью к судорогам мышц, особенно икроножных, нарушением роста и сохранности зубов, склонностью к переломам костей и их медленным срастанием.

Витамин D содержится только в продуктах животного происхождения (сметана, сливки, молоко, печень трески, тунца,

сельдь, скумбрия, икра). Его количество в летних продуктах в два—три раза больше, чем в зимних.

Витамин Е (токоферол) предохраняет клетки и ткани организма от повреждающего действия продуктов перекисного окисления липидов, влияет на функцию половых и других эндокринных желез, стимулирует деятельность мышц, участвует в обмене белков и углеводов, способствует усвоению жиров, витаминов А и D. При дефиците витамина Е наблюдается повышенная склонность к разрушению красных клеток крови, малокровию (анемии), а также мышечная слабость, бесплодие.

Он содержится в продуктах растительного и животного происхождения: в наибольшем количестве — в растительных маслах (подсолнечном, хлопковом, соевом), значительно меньше — в овощах, бобовых, молоке, сливочном масле, куриных яйцах, мясе, рыбе.

Витамин К необходим для регуляции процесса свертывания крови. При недостатке его в пище отмечается склонность к кровотечениям.

Витамином К богаты белокочанная и цветная капуста, томаты, тыква, свиная печень, морковь, свекла, картофель, бобовые, овощи, пшеница и овес. Этот витамин устойчив при кулинарной обработке.

Минеральные вещества так же, как и витамины, являются необходимыми для жизнедеятельности организма, их дефицит или отсутствие в пище существенно влияет на течение основных биохимических процессов в организме, приводит к развитию тяжелых заболеваний.

В зависимости от содержания в организме минеральные вещества подразделяются на две группы: макро- и микроэлементы. Потребность человека в макроэлементах составляет от нескольких граммов до нескольких миллиграммов в день, в микроэлементах — в десятки раз меньше.

К **макроэлементам** относятся кальций, фосфор, магний, калий, натрий, хлор и сера, к **микроэлементам** — железо, медь, цинк, йод, фтор, марганец и др. Источниками большинства этих минеральных веществ является пища, только соли натрия вводятся в рацион в виде поваренной соли.

В таблице 1.10 приведены продукты — источники минеральных веществ.

Таблица 1.10

Содержание минеральных веществ в съедобной части продуктов (на 100 г)

Натрий	Соль, соленые огурцы, грибы, рыба, окорок, ветчина, колбаса вареная, копченая, полукопченая, сыры, брынза, хлеб пшеничный, консервы рыбные, булочки городские, масло сливочное соленое
Калий	Курага, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, горох, картофель, говядина, свинина, скумбрия, треска, хек, кальмары, крупа овсяная, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, лук зеленый, черешня, смородина черная и красная, виноград, абрикосы, персики
Кальций	Сыр голландский, плавленый, молоко, кефир, йогурт, творог, фасоль, петрушка, лук зеленый, сметана, яйца
Магний	Отруби пшеничные, морская капуста, пшено, крупа овсяная, перловая, гречневая, курага, фасоль, чернослив, скумбрия, сельдь, яйца, кальмары, горох, хлеб из муки 2-го сорта, укроп, салат, петрушка
Фосфор	Сыр голландский, плавленый, фасоль, горох, икра, печень говяжья, крупа овсяная, перловая, гречневая, пшено, творог, куры, рыба, шоколад
Железо	Печень говяжья, свинья, кролик, язык говяжий, индейка, крупа гречневая, ячневая, овсяная, манная, пшено, черника, персики, икра осетровых, куры, яйца, говядина, баранина, колбасы копченые, скумбрия, горбуша, хлеб из муки 2-го сорта, айва, хурма, груши, яблоки, сливы, абрикосы, шпинат, щавель

Кальций участвует в формировании костной ткани, входит в состав клеток, поддерживает кислотно-щелочное равновесие, необходим для обеспечения деятельности сердца, участвует в процессах свертывания крови, возбудимости нервной ткани, сократимости мышц, повышает устойчивость организма к действию внешних неблагоприятных факторов.

При недостаточном потреблении кальция повышается риск развития нарушений в обмене кальция — рахит у детей; слабое развитие мышц и скелета в юности; быстрая утрата стройной фигуры во взрослом возрасте; остеопороз, переломы шейки бедра в старшем и пожилом возрасте. Усвоение кальция снижается при избытке в пище фосфора, животного жира, щавелевой кислоты и при дефиците витамина D.

Наиболее значимыми и полноценными источниками кальция являются молоко и молочные продукты. Так, 100 г пастеризованного молока обеспечивают поступление в организм 120 мг кальция, 100 г творога полужирного — 164 мг, 100 г сметаны 10%-ной

жирности — 90 мг. Сыры по содержанию кальция превосходят все другие продукты (до 1000 мг в 100 г и более). Хорошим источником кальция также являются многие рыбные продукты — сельдь атлантическая, горбуша натуральная (консервы) и др.

Фосфор участвует во всех процессах жизнедеятельности организма, обмене веществ, функции нервной и мозговой ткани, мышц, печени, почек, в образовании костей, ферментов, гормонов, витаминов, поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме. Очень важно соблюдать необходимое соотношение между кальцием и фосфором в рационе (от 1:1 до 1:1,5), что обеспечивает лучшие условия для их всасывания в кишечнике.

Основными источниками фосфора для человека являются животные продукты — мясо, рыба, яичный желток, творог, сыр. Из зерновых и бобовых соединения фосфора усваиваются почти в два раза хуже, чем из продуктов животного происхождения. В молоке и молочных продуктах соотношение кальция и фосфора близко к оптимальному (1:1), а в мясе и рыбе — сильно сдвинуто в сторону преобладания фосфора.

Магний необходим для процессов углеводного и энергетического обмена, нормализует возбудимость нервной системы, благоприятно влияет на функциональное состояние сердечной мышцы и ее кровоснабжение, стимулирует двигательную функцию кишечника и желчеотделение, способствует выведению холестерина из организма.

Недостаток магния сопровождается отложением солей кальция в стенках артериальных сосудов, сердечной мышце, почках и является одной из причин высокого уровня сердечно-сосудистых заболеваний в ряде регионов с низким содержанием магния в воде (мягкая вода).

Магнием богаты растительные продукты: крупы, зерновые, бобовые, отруби, орехи, овощи (морковь, капуста).

Калий играет важную роль во внутриклеточном обмене, регуляции активности ферментов, водно-солевого обмена, кислотно-щелочного равновесия, необходим для нормальной деятельности мышц, в частности сердца, способствует выведению из организма воды и натрия.

В основном калий поступает в организм с растительными продуктами (бобовые, сухофрукты, картофель), в которых его во много раз больше, чем натрия.

Натрий и хлор поступают в организм в виде поваренной соли. Натрий активно участвует в процессах внутриклеточного обмена, поддержании кислотно-щелочного равновесия и осмотического давления в клетках, тканях и крови, способствует накоплению жидкости в организме, активирует пищеварительные ферменты. Хлор участвует в регуляции осмотического давления и водного обмена, образовании соляной кислоты желудочного сока.

Суточная потребность в натрии составляет 4–6 г, что соответствует 10–15 г поваренной соли (из этого количества 6–10 г содержится в продуктах питания, а 3–5 г добавляется в процессе приготовления пищи). Богаты натрием минеральные воды типа «Боржоми», «Ессентуки» и др. Мало натрия в овощах и фруктах, некоторых молочных продуктах и крупах.

Потребность в соли возрастает при обильном потоотделении, некоторых заболеваниях, сильных рвотах и поносах, обширных ожогах. Ограничение натрия хлорида и даже его исключение из питания (пищу готовят без соли и дают бессолевой хлеб) необходимо при некоторых заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистой системы, почек, суставов и др.).

Железо входит в состав гемоглобина эритроцитов крови, ферментов, обеспечивающих окислительно-восстановительные процессы в тканях. Дефицит железа в организме (железодефицитные анемии) может возникнуть у вегетарианцев, так как усвоение железа из растительной пищи весьма незначительно (1–5%). Значительно легче организмом усваивается железо, содержащееся в мясных и рыбных продуктах (15–30%).

Внешними проявлениями дефицита железа являются бледность и сухость кожных покровов, синюшность губ, ломкость волос и ногтей, снижение эмоционального тонуса, расстройство пищеварения, неустойчивый стул и др.

Наиболее богаты железом печень свинья и говяжья, язык говяжий, мясо кролика и индейки, говядина, баранина, в меньшей степени — персики, абрикосы, рожь, зелень петрушки, картофель, лук репчатый, тыква, свекла, яблоки, айва, груши, фасоль, чечевица, горох, толокно, яйца куриные, шпинат, грибы белые сушеные.

Йод участвует в образовании гормонов щитовидной железы и обеспечивает нормальное ее функционирование. Его недостаток ведет к тяжелому заболеванию щитовидной железы — эндемическому зобу, приводящему к выраженному нарушению обмена ве-

ществ, задержке роста и умственного развития у детей. Во время беременности у женщин недостаток йода может быть причиной выкидышей, появления на свет низкорослых, глухонемых, умственно отсталых детей.

Наиболее богаты йодом морская рыба и другие продукты моря (морская капуста, креветки, мидии и др.). Хорошим источником йода, особенно в эндемически неблагоприятных районах, является йодированная пищевая соль, регулярное потребление которой по 3–5 г (1 ч. ложка) в сутки полностью обеспечивает потребность организма в йоде. При тепловой кулинарной обработке и длительном хранении содержание йода в продуктах снижается на 30–50%.

Цинк необходим для нормального роста и полового развития, поддержания иммунологического статуса, нормального течения процессов заживления, репарации, биосинтеза белка и нуклеиновых кислот, поддержания нормального состояния кожных покровов, углеводного обмена, остроты зрения, особенно ночного, в восприятии вкуса, а также в регулировании обоняния. На усвоение цинка существенное влияние оказывает достаточное содержание в пище других микроэлементов, в частности меди.

Основными источниками цинка являются мясо, птица, внутренние органы животных, продукты моря, яйца. Богаты им грибы, зерновые, бобовые, орехи, однако из растительных продуктов он плохо всасывается в кишечнике.

Медь содержится в печени, мозге, сердце, почках, мышечной и костной ткани, активно участвует во многих обменных процессах, в регуляции углеводного обмена, синтезе белков соединительной ткани (эластина и коллагена), в процессах кроветворения, положительно влияет на функцию желез внутренней секреции.

Ее основными пищевыми источниками являются печень, рыба, продукты моря, гречневая, овсяная и перловая крупы, картофель, абрикосы, груши, крыжовник, какао, орехи. Бедны медью молочные продукты.

Фтор необходим для построения костной ткани (зубной). При дефиците фтора начинается кариес зубов, отмечаются изменения структуры костей, что нередко приводит к переломам.

Источники фтора — питьевая вода (1 мг/л), продукты моря (1 мг в 100 г) и чай. В некоторых местностях, где содержание фтора в воде снижено (менее 0,5 мг на 1 л), наблюдается значительное увеличение частоты встречаемости заболеваний зубов.

Для повышения содержания этого элемента в воде проводится ее фторирование, в результате чего уровень фтора в воде увеличивается до 0,7–1,2 мг на 1 л. В то же время избыточное потребление фтора (там, где содержание его в воде более 2 мг/л) вызывает заболевание — флюороз, при котором поражается зубная эмаль. В таких районах вода специально дефторируется.

Марганец необходим для нормального обмена углеводов и жиров, нормального функционирования соединительной, хрящевой и костной ткани, для синтеза белков и нуклеиновых кислот, образования инсулина — гормона поджелудочной железы, регулирующего уровень сахара в крови.

Источниками его в пище являются хлеб, бобовые, листовые овощи, фрукты, орехи, дрожжи, чай (1,3 мг в одной чашке чая).

Селен участвует в обмене белков, жиров, углеводов, витаминов, снижает нежелательную активацию процессов свободно-радикального окисления.

Основные его источники: мясо, рыба, овощи и фрукты. Улучшается всасывание в присутствии аскорбиновой кислоты.

Основные причины недостаточного поступления в организм витаминов и минеральных веществ

Основными причинами недостаточного обеспечения организма минеральными веществами являются однообразное питание, потери их в процессе кулинарной обработки и промышленной переработки пищевых продуктов, неправильное хранение овощей и фруктов, нарушение технологии их выращивания. Так, в процессе домашней кулинарной обработки продуктов (например, при оттаивании и отваривании) теряется значительное количество витаминов и минеральных веществ. В связи с этим предпочтительно применять такие способы приготовления, как тушение и запекание. В таблице 1.11 указаны клинические проявления недостаточности некоторых витаминов и минеральных веществ. Для некоторых нутриентов эти симптомы неизвестны.

Таблица 1.11

Основные проявления недостаточности некоторых витаминов и минеральных веществ

Вещества	Проявления недостаточности
ВИТАМИНЫ	
Витамин С (аскорбиновая кислота)	Рыхлость и кровоточивость десен (при чистке зубов), носовые кровотечения, частое возникновение синяков, цианоз губ, носа, ушей, десен, красная кайма у шейки зубов, бледность и сухость кожи, понижение температуры кожи, точечные кровоизлияния на коже, повышенная восприимчивость к инфекциям, утомляемость, слабость, раздражительность, сниженная работоспособность, вялость
Витамин В₁ (тиамин)	Снижение аппетита, тошнота, запоры, сердцебиение, боли в области сердца, синюшность и «мраморность» кожи, похолодание конечностей, боли в мышцах ног, мышечная слабость, ощущение «мурашек», нарушение сна, раздражительность, быстрая утомляемость, снижение памяти, внимания. В тяжелых случаях — полиневриты, отеки, парезы
Витамин В₂ (рибофлавин)	Сухость и синюшность губ, красная кайма, вертикальные трещины на них, отшелушивание эпителия (хейлоз), трещины и язвочки (заеды) в углах рта, сухость и ярко-красная окраска языка, глоссит (сглаживание сосочков языка — лакированный язык), шелушение кожи лица, светобоязнь, слезоточивость, конъюнктивит
Витамин В₆ (пиридоксин)	<i>У взрослых:</i> сухой себорейный дерматит, кожная сыпь, хейлоз, конъюнктивит, глоссит, экзема, снижение аппетита, тошнота, беспокойство. <i>У детей раннего возраста:</i> задержка роста, желудочно-кишечные расстройства, повышенная возбудимость, судороги, анемия
Витамин РР (ниацин)	Повышенная чувствительность кожи к солнцу, шелушение кожи, сыпь, глоссит, отечность и трещины языка, поносы, нарушение секреции желудочного сока, сухость и бледность губ, неврастенический синдром (раздражительность, бессонница, подавленность, заторможенность), боли в мышцах, нарушение чувствительности. В тяжелых случаях — судороги, психозы, слабоумие
Витамин В₁₂ (цианкобаламин)	Глоссит, бледность слизистых оболочек, поносы, анемия, лейкопения, тромбоцитопения, нарушение походки, субфебрильная температура, раздражительность, утомляемость, снижение аппетита
Фолиевая кислота	Запоры или поносы, глоссит, бледность видимых слизистых оболочек (конъюнктивы), анемия, лейкопения, тромбоцитопения
Пантотеновая кислота	Вялость, покалывание в руках и ногах, онемение пальцев ног
Биотин	Сухость, бледность и шелушение кожи, депрессия, апатия, беспокойство, потеря аппетита, тошнота, рвота, выпадение волос

Окончание таблицы 1.11

Витамин А (ретинол)	Нарушение сумеречного зрения, «куриная слепота» (нарушение темновой адаптации), ночная слепота, светобоязнь, сухость конъюнктивы, сухость, бледность и шелушение кожи, угревая сыпь, фурункулез, сухость, тусклость и ломкость волос, истерченность ногтей, склонность к заболеваниям дыхательной, мочевыводящей систем, желудочно-кишечного тракта, инфекционным заболеваниям
Витамин Е (токоферол)	<i>У взрослых:</i> мышечная гипотония, слабость, дистрофия, склонность к геморрагиям, привычным выкидышам, склеродермии. <i>У новорожденных:</i> гемолитическая анемия, слабость и снижение тонуса мышц, склонность к геморрагиям
Витамин К	Увеличение времени свертывания крови, снижение в ней уровня протромбина, кровотечения из десен, носа, органов желудочно-кишечного тракта, внутрикожные и подкожные кровоизлияния, ломкость костей. <i>У новорожденных:</i> геморрагический диатез, кровотечения из рта, носа, пупка, мочевыводящих путей, желудочно-кишечные кровотечения, рвота с кровью, внутрикожные и внутричерепные кровоизлияния
Витамин D (кальциферол)	<i>У взрослых:</i> ломкость костей, зубов, тянущие боли в мышцах и нижних конечностях. <i>У детей:</i> задержка закрытия родничка, запоздалое развитие зубов, снижение тонуса мышц, слабость, увеличение размеров печени, селезенки, раздражительность, потливость, нарушение сна. В тяжелых случаях – рахит

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Калий	Апатия, слабость, жажда; осложняет заболевания сердечно-сосудистой системы
Кальций	Мышечная слабость, боли в спине, мягкость и хрупкость костей
Магний	Апатия, слабость, мышечные спазмы и дрожание (тремор),ходящие до судорог
Натрий	Пониженное кровяное давление, обезвоживание и мышечные спазмы; более опасное и чаще встречающееся избыточное поступление натрия: задержка жидкости в организме, отеки, гипертония, сердечная недостаточность
Железо	Одышка, усталость, железодефицитная анемия, сниженная устойчивость к инфекциям
Йод	Зоб, апатия
Селен	Может замедлить рост, задержать половое созревание
Фтор	Разрушение зубов
Хром	Может вызвать непереносимость глюкозы и повышенный уровень холестерина в крови
Цинк	Потеря аппетита; <i>у подростков:</i> замедление роста и развития

К сожалению, наш рацион не способен обеспечить человека достаточным количеством витаминов и минеральных веществ. Поэтому желательно ежедневно принимать витаминно-минеральные комплексы. Правильно сориентироваться в необходимой дозировке поможет этикеточная надпись или вкладыш.

Минорные компоненты пищи — вещества, которые содержатся в продуктах помимо питательных веществ; большинство из них в изобилии присутствует в лекарственных растениях. К ним относятся алкалоиды, гликозиды, фенольные соединения, терпеноиды, органические кислоты, ферменты, фитонциды и др. В таблице 1.12 представлены пищевые источники наиболее распространенных минорных компонентов пищи.

Важными минорными компонентами пищи являются **флавоноиды**, способные укреплять стенку капилляров и повышать активность аскорбиновой кислоты. Эти соединения получили название Р-витамины (по первой букве слова «permeability» — «проницаемость»).

Таблица 1.12

Традиционные пищевые продукты, содержащие минорные компоненты пищи

Минорные компоненты пищи	Продукты
Фитостерины	Кукуруза, соя, семена подсолнечника и рапса
Пищевые волокна	Овес, пшеница, рожь, соя, овощи, фрукты
Лигнин	Ржаные отруби, ягоды, орехи
Изофлавоны, фенольные кислоты	Соевые бобы
Полифенолы, катехины	Зеленый и черный чай
Фенольные сложные эфиры	Кофе
Фенолы	Красное вино, виноград, малина, клубника
Карнозиновая, розмариновая кислоты	Розмарин, шалфей, другие приправы
Флавоноиды	Цитрусовые и др. фрукты, лук, салат, томаты, перец
Терпены	Цитрусовые, вишня, травы
Полифенолы	Маслины
Глюкозаноиды	Брокколи, капуста обыкновенная, брюссельская

Флавоноиды — класс непищевых ароматических соединений, относящихся к полифенолам растительного происхождения, включающий более 5000 представителей шести подклассов: флавонолы (кверцетин, кемпферол, мирицетин) из фруктов и овощей; флавоны (апигенин, лютеолин) из лимонов, апельсинов и грейпфрутов; флаванолы (гесперитин, нарингенин) из цитрусовых и клубники; флаванолы (катехины) из яблок, чая и винограда; изофлавоны (генистеин, даидзеин) из сои и других бобовых; антоцианы (цианидин, делфинидин) из ягод и овощей.

Высокая биологическая активность флавоноидов обусловлена наличием антиоксидантных свойств, в частности способностью ингибировать окисление липопротеидов низкой плотности и эндогенного витамина Е, а также образовывать хелатные комплексы с ионами металлов и связывать свободные радикалы. Они накапливаются во всех органах растений, но наиболее богаты ими молодые цветки и незрелые плоды.

Защитными свойствами обладают также пищевые **индолы и изотиоцианаты** — продукты гидролиза глюкозинолатов растений семейства крестоцветных (все виды капусты, особенно брокколи, редька, редис, тыква, кабачки, патиссоны и др.). Эти вещества ослабляют активность проканцерогенов.

Фитостерины (растительные аналоги холестерина) содержатся в растениях и морепродуктах, из которых выделено более 250 их представителей. Очень важным для лечебного и профилактического питания представляется сходство их структуры с холестерином и вследствие этого способность конкурентно снижать всасывание холестерина пищи и тем самым уменьшать уровень «вредного» холестерина в сыворотке крови.

Минорные компоненты пищи являются компонентом растительных продуктов, а также входят (в концентрированном виде) в состав биологически активных добавок к пище (БАД) и специализированных продуктов питания наряду с витаминами, минеральными веществами, ПНЖК, пищевыми волокнами и др.

Дубильные вещества обладают вяжущими, противовоспалительными, бактерицидными свойствами.

Эфирные масла оказывают седативное, желчегонное, мочегонное, противогрибковое, отхаркивающее, бронхолитическое действие.

Сапонины усиливают деятельность желез дыхательных путей, обладают капилляроукрепляющим, антиаритмическим, обезболивающим, мочегонным, антиоксидантным, бактерицидным действием.

Таким веществам, как **горечи**, свойственно мочегонное, успокаивающее, ранозаживляющее действие.

Вода обеспечивает течение биохимических процессов в организме, пищеварение, выделение с мочой продуктов обмена веществ, терморегуляцию и т.д. В связи с тем что вода составляет почти 2/3 массы тела человека (например, при массе тела 65 кг — около 40 л воды), организм более чувствителен к дефициту воды в рационе, чем к дефициту пищевых веществ.

Полное голодание человек может выдержать даже больше месяца, а отсутствие воды — только в течение нескольких дней. В течение всей жизни человека доля воды колеблется: в организме младенца — около 75%, а у пожилого человека — всего 55%.

Средняя потребность в воде составляет 2,5 л, из них 1–1,5 л человек получает в виде свободной жидкости (чай, молоко, кофе, суп, компот и т.д.), 1 л — из пищевых продуктов (хлеб, фрукты, овощи, мясо), а 0,2–0,3 л образуются в самом организме в результате обменных процессов.

Таблица 1.13

Водный баланс человека при употреблении рациона в 2200 ккал

Потребление	Вода (мл/день)
Вода в твердой пище	1000
Жидкость в виде напитков	1200
«Метаболическая вода»	300
Общее потребление	2500
Потери	
Моча	1300
Кал	50
Испарение (потение, испарина, дыхание)	1150
Общие потери	2500
Водный баланс	0

Между количеством потребляемой и выделяемой жидкости у здорового человека существует строгое равновесие. Человек ежедневно теряет в среднем до 2,5 л жидкости с мочой, калом, потом, выдыхаемым воздухом.

В таблице 1.13 приведен пример водного баланса человека, ведущего малоподвижный образ жизни и потребляющего рацион с энергетической ценностью 2200 ккал.

Значительные потери жидкости приводят к сгущению крови, избыточное ее поступление — к вымыванию из организма некоторых необходимых витаминов и микроэлементов, что вызывает перегрузку сердечно-сосудистой и мочевыделительной системы.

Соли натрия (поваренная соль) способствуют задержке жидкости в организме, а соли калия (чернослив, урюк, курага, картофель, тыква, кабачки, капуста), напротив, стимулируют мочеотделение.

Давно известно, что для утоления жажды важно не только общее количество жидкости, но и ее вкусовые качества. Морсы, отвары из фруктов, зеленый чай, квас быстрее утоляют жажду. Кисловатые напитки стимулируют слюноотделение, и это уменьшает ощущение жажды.

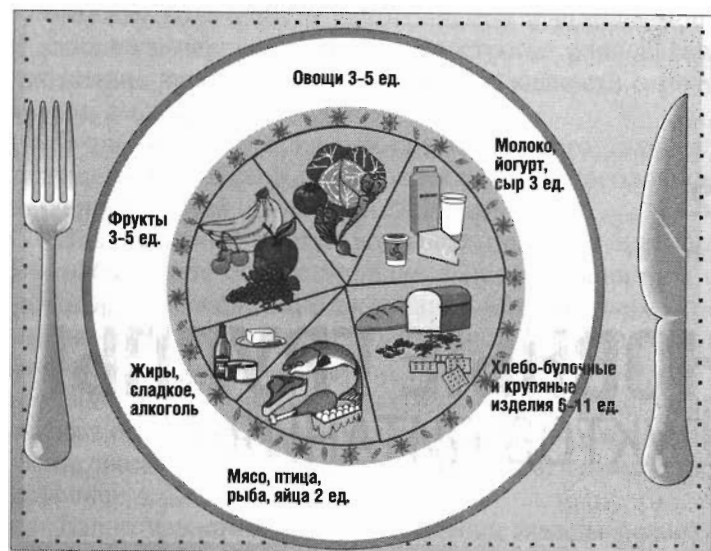
В следующей главе приводится характеристика основных групп продуктов, которые являются источниками тех или иных пищевых веществ, описанных выше.

Глава 2.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

На основании многолетних исследований отечественных и зарубежных диетологов были выработаны определенные подходы к выбору здоровой пищи и классификации продуктов по группам в зависимости от содержания различных пищевых веществ. Продукты, включенные в одну группу, содержат приблизительно одинаковый набор пищевых веществ.

С другой стороны, выбор **здоровой, сбалансированной диеты** подразумевает потребление продуктов в **оптимальном** соотношении. Потребляя рекомендуемое число условных порций каждой группы продуктов, каждый может быть уверен в том, что полностью обеспечит потребности организма всеми необходимыми пищевыми веществами в достаточном количестве. В настоящее время количественное соотношение продуктов различных групп принято изображать в виде тарелки или пирамиды оптимального питания. В «тарелке» (А) и «пирамиде» (Б) изображены основные группы продуктов в пропорциях, которые следует соблюдать. Такая символика была предложена службой продовольствия и питания Министерства сельского хозяйства США.



А) Тарелка оптимального соотношения продуктов



Б) Пирамида дневного потребления

Согласно «тарелке» или «пирамиде» все продукты можно разделить на шесть основных групп.

I группа — хлеб, зерновые и картофель находятся в основании пирамиды и занимают большую часть тарелки. Эти продукты составляют основу диеты и их необходимо употреблять в наибольшем количестве (**6–11 порций**).

II группа — овощи являются важным элементом здоровой диеты (**3–6 порций**).

III группа — фрукты так же, как и овощи, являются важным элементом здоровой диеты (**2–4 порции**). Чем разнообразнее рацион по овощам и фруктам, тем более сбалансирована диета.

IV группа — молочные продукты (молоко, йогурт, сыр) рекомендуются в количестве **2–3 порции**.

V группа — мясо, птица, рыба, бобовые и яйца (белковые продукты) рекомендуются в количестве **2–3 порции**.

VI группа — это вершина пирамиды и меньшая часть тарелки, которая изображает **жир**, представленный сливочным маслом, маргарином, различными видами кулинарных жиров. Эти продукты следует использовать в ограниченных количествах и нечасто. В этой же области пирамиды и тарелки изображены **алкоголь** и **сахар**, в том числе содержащийся в сладостях, сладких напитках, в подслащенных продуктах. Эти продукты содержат много калорий, но в них практически нет витаминов и минеральных веществ. Чтобы предупредить ожирение, сахарный диабет, а также кариес, эти продукты не рекомендуется употреблять часто.

Для каждой группы продуктов указано минимальное и максимальное количество условных порций, которые можно есть ежедневно. Следует помнить о том, что людям пожилого возраста (старше 65 лет), лицам с низким уровнем физической активности (ведущим малоподвижный образ жизни), а также имеющим избыточную массу тела или ожирение, необходимы меньшие количества порций продуктов, и, наоборот, молодым людям, а также людям, ведущим активный образ жизни, при нормальном весе требуются большие количества продуктов, соответствующие максимальному числу условных порций.

В таблице 2.1 приводятся примерные количества различных продуктов различных групп (в условных порциях), из которых должен состоять суточный рацион. По рекомендациям Министерства сельского хозяйства США, за условные объемные порции

Таблица 2.1

Оптимальный подбор суточного рациона питания

Группа	Источник веществ	Количество порций	Вес или объем одной порции
I Хлеб, зерновые и картофель	Углеводов, в том числе пищевых волокон, белка, железа, витаминов группы В	6-11	1 кусок хлеба 1/2 стакана (чашки, 1/2 порционной тарелки) готовой каши 1 стакан (чашка, 1/2 порционной тарелки) картофеля в готовом виде 1 чашка (1/2 порционной тарелки) супа
II Овощи	Витаминов, пищевых волокон, минеральных и непищевых веществ	3-6	1 овощ (кусок) среднего размера 1/2-1 стакан (чашка, 1/2 порционной тарелки) вареных или сырых овощей 1 чашка (1/2 порционной тарелки) овощного супа
III Фрукты	Витаминов, пищевых волокон, минеральных и непищевых веществ	2-4	1 фрукт (кусок) среднего размера 1/2 стакана (чашки) фруктового сока
IV Молочные продукты	Белков, кальция, никотиновой кислоты, витаминов А, В ₂ , D	2 – от 2 до 10 и старше 24 лет; 3-4 – 11-24 лет, беременным и кормящим женщинам	1 стакан (чашка) снятого молока или молока жирностью 1%, йогурта с низким содержанием жира 1 кусок (30 г) сыра жирностью менее 20%
V Мясо, птица, рыба, бобовые и яйца	Белков, витаминов группы В, железа и др. минеральных веществ	2-3	85-90 г мяса или рыбы в готовом виде (110-120 г в сыром виде) 1/2 ножки курицы или грудной части курицы 3/4 стакана (чашки, 1/2 порционной тарелки) нарезанной рыбы 1/2-1 стакан (чашка, 1/2 порционной тарелки) бобовых 1 яйцо

VI Жиры и масла	Насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, витамина А и Е	2-3	1 ст. ложка растительного масла или обычного маргарина 2 ст. ложка диетического маргарина 1 ст. ложка майонеза 2 ст. ложка орехов
Напитки алкогольные		Не более 2	10 г 100%-ного спирта 30 г водки 110-120 г красного вина 330 г пива

пищи для простоты использования приняты объем одного стакана или одной чашки, или полупорционной глубокой тарелки, соответствующие 250 мл продукта; за условные весовые порции — 80-100 г вареного мяса или рыбы в размере карточной колоды или аудиокассеты.

Относительно потребления алкогольных напитков — часто нет причин их запрещать, но необходимо развивать культуру их потребления. В дневной дозе алкогольных напитков не должно содержаться больше 20 г чистого спирта, который может быть принят в виде 60 г крепких напитков, или 250 г сухого вина, или 680 г пива.

Переходя к описанию различных групп продуктов, можно заранее оговориться, что бобовые рассматриваются сразу в двух группах продуктов: во II группе (овощи) как растительный продукт и в V группе (мясо, птица, рыба, яйца, бобовые) как источник белка, который можно применять в качестве альтернативы животного белка.

Ниже приводится характеристика основных групп продуктов, описываются их свойства, показано необходимое, с точки зрения правильного питания, количество порций продуктов каждой группы. Наряду с этим даются рекомендации по применению продуктов каждой группы.

Продукты I группы – хлеб, зерновые и картофель

Зерновые продукты составляют основу пирамиды питания. Они обеспечивают организм необходимым количеством энергии и углеводов, которые служат источником легкоусвояемых калорий, входят в состав гормонов, ферментов, секретов желез. Наряду с углеводами зерновые продукты содержат белок, пищевые волокна, фитиновые соединения, витамины группы В (тиамин, рибофлавин, ниацин и фолат), минеральные вещества (магний, фосфор, железо, цинк, селен).

Зерновые продукты способствуют нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта, повышают защитные силы и энергетический потенциал организма, уменьшают уровень холестерина в сыворотке крови и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов злокачественных образований.

Зерновые продукты получают из пшеницы, риса, овса, кукурузной муки, ячменя и др. Они могут изготавливаться из цельно-смолотого и очищенного зерна. Цельносмолотое зерно содержит цельное ядро зерна (отруби, зародыши и эндосперм). К продуктам из цельного зерна относятся: коричневый рис, гречка, овсяная мука, попкорн, хлопья к завтраку (из цельной пшеницы), мюсли, ячмень, рожь, кукуруза из цельного зерна, хлеб, крекеры, макароны, булочки и рулеты из муки цельносмолотого зерна, крупяные супы.

Очищенное зерно не содержит отруби и зародыши, в нем меньше клетчатки, железа, а также многих витаминов группы В. К продуктам из очищенного зерна относятся пшенично-кукурузный хлеб, лапша, макаронные изделия, кукурузные хлопья, кускус, крекеры, лепешки, блины, оладьи, вареники, пирожки, белый хлеб, булочки и рулеты из пшеничной муки высшего сорта, белый рис.

Зерновые продукты, особенно изготовленные из цельного зерна, — это важный источник пищевых волокон. В очищенном зерне пищевых волокон содержится мало. Пищевые волокна

цельного зерна способствуют уменьшению уровня холестерина в крови и тем самым снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают моторику кишечника, способствуют возникновению чувства насыщения без употребления высококалорийной пищи. Цельное зерно в количестве как минимум 85 граммов в день способствует оптимизации веса.

Наряду с этим в цельном зерне содержится больше витаминов группы В (тиамин, рибофлавин, ниацин и фолат), магния и селена. Очень важно употреблять продукты из цельного зерна девушкам и женщинам детородного возраста, имеющим железодефицитную анемию.

Продукты из цельного или обогащенного очищенного зерна являются основным источником негемового железа, усвояемость которого повышается при одновременном потреблении продуктов, богатых витамином С.

Количество зерновых продуктов, необходимое для ежедневного потребления, зависит от возраста и уровня физической активности. Указанные в таблице 2.2 количества зерновых продуктов применяются для лиц, имеющих небольшую физическую нагрузку (менее 30 минут в день).

Таблица 2.2

Рекомендуемые нормы потребления зерновых продуктов в разном возрасте

Возрастные группы		Рекомендуемые нормы потребления	Минимальный уровень потребления
Дети	2–3 года	3 порции	1,5 порции
	4–8 лет	4–5 порций	2–2,5 порции
Девочки	9–13 лет	5 порций	3 порции
	14–18 лет	6 порций	3 порции
Женщины	19–30 лет	6 порций	3 порции
	31–50 лет	6 порций	3 порции
	старше 50 лет	5 порций	3 порции
Мальчики	9–13 лет	6 порций	3 порции
	14–18 лет	7 порций	3 порции
Мужчины	19–30 лет	8 порций	3 порции
	31–50 лет	7 порций	3 порции
	старше 50 лет	6 порций	3 порции

Одной порцией (30 г) зерновых могут считаться 1 кусок хлеба среднего размера, 1 чашка готовых к употреблению хлопьев или 1/2 чашки приготовленного риса, отварных макаронных изделий или приготовленных овсяных хлопьев (таблица 2.3).

Практические советы

- Покупайте хлеб из цельного зерна или муки грубого помола вместо белого хлеба из муки высшего сорта и коричневый рис вместо белого риса.
- Макароны лучше выбирать из муки твердых сортов пшеницы (приготовленной из цельного зерна).
- Включайте блюда из зерновых в каждый прием пищи.
- Можно приготовить плов из коричневого риса, специй с добавлением поджаренных орехов или порезанных на кусочки сухофруктов.
- При выпечке блинов, печенья и др. половину обычной муки можно заменить на цельнозерновую или овсяную.
- Хлопья из цельного зерна без сахара можно добавить в салат или суп.
- Попкорн из цельного зерна лучше употреблять с малым добавлением соли или масла или вообще без них.

Таблица 2.3

Количественная характеристика зерновых продуктов

Продукт	Сырье	Количество, равное 1 порции злаковых	Обычные порции
Бублики	ЦЗ*: цельнозерновая пшеница ОЗ*: без добавок, яйца	1 маленький бублик	1 большой бублик = 4 порциям
Печенье	(пекарский порошок / пахта – ОЗ*)	1 маленькое (диаметр 5 см) печенье	1 большое (диаметр 8 см) = 2 порциям
Хлеб	ЦЗ*: 100%-ная цельнозерновая мука ОЗ*: белый, мука	1 обычный кусок 4 кусочка ржаного хлеба для закуски	2 обычных кусочка = 2 порциям
Зерновой хлеб	(ОЗ*)	1 маленький кусочек	1 средний кусочек = 2 порциям

Крекеры	ЦЗ*: 100%-ная цельная мука, рожь ОЗ*: печенье с солью, крекер закусочный	5 крекеров из цельнозерновой пшеницы 2 ржаных хрустящих хлебца 7 квадратных или круглых крекеров	
Сдобные булочки	ЦЗ*: цельнозерновая пшеница ОЗ*: отруби, зерно, без добавок	1 маленькая	1 крупная = 3 порциям
Овсяная мука	(ЦЗ*)	1/2 чашки 1 пакет быстрого приготовления 1 порция сухого вещества (обычная или быстрого приготовления)	
Блины	ЦЗ*: цельнозерновая пшеница, гречневая крупа ОЗ*: пахта	1 блин 2 маленьких блина	3 блина = 3 порциям
Попкорн	(ЦЗ*)	3 чашки поджаренного попкорна	1 пакет для микроволновой печи = 4 порциям
Блюдо из зернового продукта для завтрака	ЦЗ*: поджаренные овсяные, цельнозерновые хлопья ОЗ*: зерновые хлопья, разваренный рис	1 чашка хлопьев 1 1/4 чашки разваренного продукта	
Рис	ЦЗ*: коричневый, дикий ОЗ*: обогащенный, белый, шлифованный	1/2 чашки отварного риса 1 порция сухого вещества	1 чашка = 2 порциям
Паста, спагетти, макароны, лапша	ЦЗ*: цельнозерновая пшеница ОЗ*: обогащенная, твердого сорта	1/2 чашки отварного риса 1 порция сухого вещества	1 чашка = 2 порциям
Кукурузная лепешка	ЦЗ*: цельнозерновая мука, крупа из цельного зерна ОЗ*: мука, зерно	1 небольшая лепешка	1 большая лепешка = 4 порциям

*ЦЗ – цельное зерно, *ОЗ – очищенное зерно. Данное сокращение указывается в том случае, если продукты могут быть как из цельного зерна, так и из очищенного.

- При выборе продуктов в магазине необходимо обращать внимание на этикетку, где указываются виды цельносмолотого зерна (коричневый рис, пшеничная мука грубого помола, овсяная мука, цельносмолотое зерно, ржаная мука, цельносмолотая пшеница).
- Продукты с маркировкой «со многими злаками», «размолотые», «100% пшеница», «семь злаков» или отруби обычно не являются продуктами из цельносмолотого зерна.
- Необходимо выбирать зерновые продукты с меньшим количеством добавленных сахаров, жиров или масел. Такие продукты содержат больше белка, пищевых волокон, минеральных веществ и витаминов.

Продукты II группы – овощи

Рацион, богатый фруктами и овощами, имеет низкую калорийность, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, состояние иммунной системы, нормализует обмен веществ, выводит из организма жиры, токсические вещества, канцерогены, аллергены, снижает уровень холестерина в сыворотке крови, риск развития ожирения, нарушения мозгового кровообращения и других сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 1-го и 2-го типов, остеопороза, некоторых видов онкологических заболеваний (рака полости рта, желудка, толстой кишки), образования камней в печени и почках. Большая часть овощей содержат мало жиров и не содержит холестерин.

Овощи являются важным источником многих питательных веществ: пищевых волокон, калия, фолатов, витаминов А, Е, С, минорных компонентов пищи (органических кислот, индоллов, полифенолов, эфирных масел, фитонцидов, хлорофилла).

Благодаря большому содержанию калия овощи способствуют поддержанию нормального уровня артериального давления. К овощам, богатым калием, относятся батат, картофель, фасоль, томаты (паста, соус и сок), стебли свеклы, соевые бобы, тыква, шпинат, чечевица и лущеный горох.

К этой группе относятся любые овощи или 100%-ные овощные соки. Их можно употреблять в сыром, отварном виде, свежими, замороженными, консервированными, высушенными, а также цельными, резаными и в виде пюре. Некоторые диетологи разделяют овощи в зависимости от состава на пять подгрупп.

Темно-зеленые овощи: капуста китайская, белокочанная, брокколи, листья листовой капусты, темно-зеленый салат-латук, шпинат, зелень репы и свеклы, кресс-салат.

Оранжевые овощи: тыква, морковь, сладкий картофель.

Сухие бобы и горошек: бобы, нут, фасоль, чечевица, соевые бобы, лущеный горох.

Крахмалистые овощи: горошек, зеленая фасоль, картофель.

Прочие овощи: артишоки, спаржа, пророщенные бобы, свекла, брюссельская капуста, цветная капуста, сельдерей, огурцы, баклажаны, зеленостручковая овощная фасоль, зеленый или красный перец, салат кочанный, грибы, лук, пастернак посевной, помидоры, томатный сок, овощной сок, репа огородная, восковая фасоль, цукини.

Количество овощей, необходимое для ежедневного потребления, зависит от вашего возраста и уровня физической активности. Рекомендуемая суточная норма порций овощей указана в таблице 2.4.

Рекомендуемая недельная норма для каждой из подгрупп овощей указана во второй таблице. Рекомендации по подгруппе овощей приводятся для **еженедельного** потребления, так как нет необходимости ежедневно употреблять в пищу овощи, входящие в состав каждой подгруппы (таблица 2.5).

При этом 1 порцией продуктов из овощной группы может считаться 1 чашка сырых или приготовленных овощей или овощного сока, или две чашки сырой огородной зелени.

В таблице 2.6 приводится конкретное количество продуктов, эквивалентное 1 порции овощей, составляющее рекомендованную суточную норму.

Таблица 2.4

Рекомендуемые нормы потребления овощей в разном возрасте

Возрастные группы		Рекомендуемые нормы потребления
Дети	2–3 года	1 порция
	4–8 лет	1,5 порции
Девочки	9–13 лет	2 порции
	14–18 лет	2,5 порции
Женщины	19–30 лет	2,5 порции
	31–50 лет	2,5 порции
	старше 50 лет	2 порции
Мальчики	9–13 лет	2,5 порции
	14–18 лет	3 порции
Мужчины	19–30 лет	3 порции
	31–50 лет	3 порции
	старше 50 лет	2,5 порции

Таблица 2.5

Рекомендуемые нормы еженедельного потребления (порции) овощей всех групп

Возрастные группы		Темно-зеленые	Оранжевые	Сухие бобовые	Крахмалистые	Прочие овощи
Дети	2–3 года	1	0,5	0,5	1,5	4
	4–8 лет	1,5	1	1	2,5	4,5
Девочки	9–13 лет	2	1,5	2,5	2,5	5,5
	14–18 лет	3	2	3	3	6,5
Женщины	19–30 лет	3	2	3	3	6,5
	31–50 лет	3	2	3	3	6,5
	старше 50 лет	2	1,5	2,5	2,5	5,5
Мальчики	9–13 лет	3	2	3	3	6,5
	14–18 лет	3	2	3	6	7
Мужчины	19–30 лет	3	2	3	6	7
	31–50 лет	3	2	3	6	7
	старше 50 лет	3	2	3	3	6,5

Таблица 2.6

Количественная характеристика овощей

	Количество, соответствующее 1 порции овощей
Темно-зеленые овощи	
Брокколи	1 чашка резаной или соцветия 3 побега длиной 12 см, сырые или приготовленные
Огородная зелень (листья капусты)	1 чашка отварной зелени
Шпинат	1 чашка отварного 2 чашки сырого шпината = 1 чашке овощей
Сырая листовая зелень: шпинат, кресс-салат, темно-зеленый листовой латук, салатный цикорий	2 чашки сырого продукта = 1 чашке овощей
Оранжевые овощи	
Морковь	1 чашка натертой, нарезанной ломтиками или кубиками, сырой или отварной 1 чашка маленькой морковки 2 средние морковки
Тыква	1 чашка отварной тыквы, в виде пюре
Сладкий картофель	1 большая чашка картофеля в мундире (диаметр 5 см и более) 1 чашка нарезанного ломтиками отварного картофеля или картофельного пюре
Сухие бобовые и горох	
Сухие бобовые и горох (фасоль, соевые бобы и лущеный горох)	1 чашка цельного или протертого продукта, отварного
Тофу (соевый творог)	1 чашка, кубики по 1,25 см (около 230 г)
Крахмалосодержащие овощи	
Кукуруза, желтая или белая	1 чашка 1 большой початок (длиной 20–23 см)
Зеленый горошек	1 чашка
Картофель	1 чашка нарезанного кусочками или растертого картофеля 1 средняя отварная или запеченная картофелина Картофель фри: 20 кусочков от среднего до длинного (7–10 см)
Прочие овощи	
Проросшие бобы	1 чашка отварного продукта
Зеленая капуста	1 чашка нарубленной или нашинкованной сырой или отварной капусты
Цветная капуста	1 чашка, кусочки или соцветия – сырая или отварная

Окончание таблицы 2.6

Сельдерей	1 чашка нарезанного в форме кубиков или кусочков, сырого или отварного 2 больших стебля
Огурцы	1 чашка сырых, нарезанных ломтиками или кубиками
Зеленая или восковая фасоль	1 чашка отварной
Зеленый или красный перец	1 чашка нарезанного кубиками, сырого или отварного перца 1 крупный перец
Салат-латук, мороженный или кочанный	2 чашки сырого, шинкованного или нарезанного кубиками = 1 чашке овощей
Грибы	1 чашка сырых или приготовленных
Лук	1 чашка накрошенного, сырого или отварного
Помидоры	1 чашка нарезанных сырых, консервированных или приготовленных 1 большой сырой, целый
Томатный сок или сок из смеси овощей	1 чашка
Цукини	1 чашка отварной, нарезанной ломтиками или кусочками

Практические советы

- Покупайте разнообразные свежие сезонные овощи. Запасайтесь морожеными овощами для быстрого и легкого приготовления в микроволновой печи. Покупайте овощи, готовые к употреблению, с целью быстроты приготовления. Используйте для быстроты приготовления овощей и картофеля микроволновую печь. Попробуйте овощи в разнообразном виде: сырые, слегка тушеные или поджаренные.
- Выбирайте овощи, содержащие больше калия: сладкий картофель, белый картофель, белые бобы, томаты (в том числе пасту, соус, сок), зелень свеклы, бобы сои, фасоль, тыкву, шпинат, чечевицу, фасоль обыкновенную, а также лущеный горох.
- Внимательно читайте этикетку о питательной ценности соусов и приправ, которые могут добавить к овощным блюдам дополнительные калории, жир и натрий.
- Чаще готовьте блюда из свежих овощей, чтобы снизить потребление натрия, который поступает в пищу из продуктов,

подвергнутых технологической обработке или вакуумной упаковке. Покупайте консервированные овощи с этикеткой «Без добавления соли».

- Во время приема пищи выбирайте в качестве основного вегетарианское блюдо (жареные овощи или суп). Подумайте, не добавить ли в салат, наряду с традиционно используемыми морковью и стеблями сельдерея, соцветия брокколи, кусочки огурца или красного и зеленого перца. Используйте вареные или приготовленные в виде пюре овощи, такие как картофель, в качестве гарнира к тушеному мясу и подливкам.
- Распределяйте 3–5 порций овощей не менее чем на два приема пищи. 1/3 суточной нормы овощей съедайте в свежем виде. На обед съешьте салат в качестве основного блюда, используя салатную приправу в умеренном количестве. Используйте нарезанные овощи в качестве еды на полдник. На ужин ежедневно ешьте зеленый салат.
- Добавляйте морковь или кабачки в мясную или вегетарианскую запеканку, в бездрожжевой хлеб или сдобные булочки, нарезанные овощи в соус к макаронам или лазанье. Добавьте отварных бобов или горошка в соус, приправленный перцем чили, или в овощной суп.
- Приготовьте на гриле овощное рагу, используя помидоры, грибы, зеленый перец и лук.
- Заказывайте вегетарианскую пиццу с грибами, зеленым перцем и луком, а также с дополнительной порцией овощей.
- Сделайте овощные блюда более привлекательными, добавляя к ним соус или приправу (например, салатную приправу низкой жирности со свежей капустой брокколи, красным и зеленым перцем, стеблями сельдерея или цветной капустой).
- Украсьте салат, добавив в него морковь, нашинкованную краснокочанную капусту или листья шпината. Украсьте тарелки или сервировочные блюда ломтиками овощей.
- Покажите хороший пример своим детям, употребляя овощи в пищу и в качестве закуски. Позвольте детям выбирать, какие овощи использовать во время покупки и для приготовления салата. В зависимости от возраста дети могут помогать в покупке, мытье, очистке или резке овощей.

Продукты III группы – фрукты

Во фруктах содержатся пищевые и биологически активные вещества, необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некоторых хронических заболеваний: инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2-го типа, некоторых онкологических заболеваний (в частности, рака полости рта, желудка и толстой кишки), мочекаменной болезни и остеопороза, способствующие снижению калорийности диеты. Большинство фруктов обычно имеют низкое содержание жира, натрия и калорий, не содержат холестерина.

Фрукты — важный источник многих пищевых веществ, в том числе калия, пищевых волокон, витамина С и фолата (фолиевой кислоты).

К продуктам III группы относятся любые свежие, консервированные, замороженные, сушеные, порезанные на кусочки или приготовленные в виде пюре фрукты, а также 100%-ные фруктовые соки. В таблице 2.7 представлено среднее количество ежедневного рекомендуемого потребления фруктов.

Одна порция продуктов фруктовой группы соответствует 1 чашке фруктов, или 1 чашке 100%-ного фруктового сока, или 1/2 чашки сушеных фруктов. Указанные конкретные количества могут считаться 1 чашкой фруктов, соответствующей рекомендованной суточной норме (таблица 2.8).

Практические советы

- Покупайте свежие фрукты в сезон, а также сушеные, мороженые и консервированные (в воде или соке) фрукты. Разнообразьте ваш выбор фруктов. Заморозьте разрезанные

фрукты для последующего хранения. Выбирайте соки, не содержащие добавленных сахаров. Замороженный в брикет 100%-ный сок — это хорошая альтернатива продуктам с высоким содержанием жира.

- Выбирайте цельные или разрезанные на кусочки фрукты, а не соки, которые не содержат пищевые волокна. Выбирайте фрукты, богатые калием (бананы, чернослив, сушеные персики и абрикосы, дыня, апельсиновый сок). Покупая консервированные фрукты, выбирайте фрукты, консервированные в 100%-ном фруктовом соке или воде, а не в сиропе.
- Более половины дневной нормы фруктов и ягод надо съедать в свежем виде. Поставьте блюдо с целыми фруктами на обеденный, рабочий стол или на холодильник. За завтраком добавляйте в кашу бананы и персики, а на блины — чернику, пейте 100%-ный апельсиновый или грейпфрутовый сок. Попробуйте фрукты, смешанные с йогуртом низкой жирности или обезжиренным йогуртом.
- Распределяйте 2–4 порции фруктов и ягод не менее чем на два приема пищи. На обед возьмите с собой мандарин, банан или виноград, или выберите другие фрукты на ваш выбор. Отдельные контейнеры с фруктами, такими как персики и ябло-

Таблица 2.7

Рекомендуемые нормы потребления фруктов в разном возрасте

Возрастные группы		Рекомендуемые нормы потребления
Дети	2–3 года	1 порция
	4–8 лет	1–1,5 порции
Девочки	9–13 лет	1,5 порции
	14–18 лет	1,5 порции
Женщины	19–30 лет	2 порции
	31–50 лет	1,5 порции
	старше 50 лет	1,5 порции
Мальчики	9–13 лет	1,5 порции
	14–18 лет	2 порции
Мужчины	19–30 лет	2 порции
	31–50 лет	2 порции
	старше 50 лет	2 порции

Таблица 2.8

Количественная характеристика фруктов

	Количество, соответствующее 1 порции фруктов
Яблоко	1 чашка нарезанного на кусочки, ломтиками или кубиками, сырого или печеного 1/2 большого или 1 маленькое
Яблочный соус	1 чашка
Банан	1 чашка нарезанного ломтиками 1 большой (длиной 20–23 см)
Дыня	1 чашка нарезанной на кусочки или шариками 1 средний клин (1/8 средней дыни)
Виноград	1 чашка цельных или разрезанных виноградин 32 виноградины (типа кишмиш) без косточек
Грейпфрут	1 чашка грейпфрута дольками 1 средний (диаметр 10 см)
Фруктовая смесь (фруктовый коктейль)	1 чашка нарезанных кубиками, ломтиками, сырых, сухих или консервированных фруктов
Апельсин	1 чашка апельсиновых долек 1 крупный (диаметр 7–8 см)
Мандарин	1 чашка
Персик	1 чашка нарезанного кусочками, кубиками, сырого, вареного, консервированного, высушенного 1 крупный (диаметр 6–7 см) или 2 дольки персика консервированного
Груша	1 чашка нарезанной ломтиками или кубиками, сырой, отварной, консервированной, высушенной 1 средняя груша
Ананас	1 чашка нарезанного кусочками, ломтиками или измельченного, сырого, консервированного или сушеного
Слива	1 чашка нарезанной ломтиками, сырой или отварной 3 средние или 2 крупные сливы
Клубника	1 чашка цельных, разрезанных на половинки или ломтики, свежих или мороженых ягод Приблизительно 8 крупных ягод
Сушеные фрукты (изюм, чернослив)	1 чашка сушеных фруктов = 2 чашкам фруктов, 1 чашке винограда, 1 чашке кураги, 1 чашке чернослива
100%-ный фруктовый сок	1 чашка

ки, очень удобны в использовании. За обедом добавьте выжатый ананас в салат из шинкованной капусты или добавьте мандарин, апельсин или виноград в зеленый салат с помидорами и огурцами.

- На закуску сделайте салат из яблок, злаковых, грецких орехов и заправки. Попробуйте мясные блюда с фруктами: курицу с абрикосами или манго. Добавьте фрукты, например ананас или персик, в шашлычки на шпажке. На десерт приготовьте печеное яблоко или фруктовый салат. Нарезанные фрукты хорошо подходят для перекусов. Нарезьте их сами или купите пакеты с предварительно нарезанными кусочками фруктов. Также употребляйте цельные ягоды или виноград.
- Сушеные фрукты — это также прекрасная закуска. Они долго хранятся. Положите пакет с сушеными фруктами в ваш рабочий стол или в сумку. В сушеном виде продаются многие фрукты: абрикосы, яблоки, ананасы, бананы, вишня, финики, клюква, сливы (чернослив), а также виноград (изюм). В качестве закуски можно использовать арахисовую пасту, положив ее на кусочки яблока или добавив в замороженный йогурт с ягодами или кусочками киви.
- Многие фрукты очень вкусны с йогуртом низкой жирности или пудингом. Используйте яблочный мусс в качестве нежирного заменителя масла при приготовлении пирожных и пирогов.
- Придать свежим или замороженным фруктам большую нежность можно, смешав их с нежирным молоком или йогуртом низкой жирности. Попробуйте приготовить таким образом бананы, персики, клубнику и другие ягоды. Попробуйте фрукты с различной структурой, например хрустящие яблоки, кремообразные бананы, сочные апельсины.
- Для салатов из свежих фруктов смешайте яблоки, бананы или груши с кислыми фруктами — апельсинами, ананасами или лимонным соком. Под влиянием кислоты сладкие фрукты не потемнеют.
- Украсьте тарелки кусочками фруктов или сделайте это при подаче блюда на стол. Украсьте чашку с воздушными хлопьями несколькими ягодами или «забавной мордашкой»: ломтики бананов послужат для глаз, изюм — для носа, а кусочек апельсина — для рта.

- Вместо конфет предложите детям изюм или другие сушеные фрукты. Сделайте фруктовые шашлычки на шпажках из кусочков ананаса, банана, винограда и ягод. Вместо сладких напитков дайте ребенку в школу пакетик со 100%-ным соком. Употребляйте в пищу различные фрукты, смесь фруктов или 100%-ный фруктовый сок. Предложите детям кусочки фруктов и 100%-ный фруктовый сок. В напитках с фруктовыми вкусами, как правило, мало фруктов.
- Соблюдайте безопасность: тщательно мойте фрукты перед употреблением в пищу. Под струей проточной воды энергично потрите фрукты руками — так вы счищаете грязь и смываете поверхностные микробы. После мытья просушите фрукты полотенцем. При покупке, приготовлении или хранении держите фрукты отдельно от сырого мяса, курицы и даров моря.

Продукты IV группы – молочные продукты

Показано, что рационы с включением молока и молочных продуктов способствуют укреплению костей и зубов, красоте и здоровью кожи, ногтей, волос, поддержанию нормального уровня артериального давления, регулируют кишечную моторику и состав микрофлоры, уменьшают риск появления остеопороза. В продуктах молочной группы содержатся питательные вещества, необходимые для поддержания здоровья и физической активности человека: кальций, фосфор, калий, витамины A, D, группы B и белок.

Один стакан молока или жидких кисломолочных продуктов удовлетворяет потребность в кальции на 25%, а в витамине B₂ — на 20%. Кальций важен при образовании костей и зубов и для поддержания костной массы. Молочные продукты — основной источник кальция, который содержится в благоприятных соотношениях с фосфором и магнием.

Увеличению костной массы способствуют рационы с включением 3 чашек молочных продуктов в день. Диеты с включением молочных продуктов (йогуртов, молока), содержащих калий,

Таблица 2.9

Рекомендуемые ежедневные нормы потребления молочных продуктов в разном возрасте

Возрастные группы		Рекомендуемые нормы потребления
Дети	2–3 года	2 порции
	4–8 лет	2 порции
Девочки	9–13 лет	3 порции
	14–18 лет	3 порции
Женщины	19–30 лет	3 порции
	31–50 лет	3 порции
	старше 50 лет	3 порции
Мальчики	9–13 лет	3 порции
	14–18 лет	3 порции
Мужчины	19–30 лет	3 порции
	31–50 лет	3 порции
	старше 50 лет	3 порции

способствуют поддержанию нормального уровня артериального давления. Надлежащий уровень кальция и фосфора в организме поддерживается витамином D, который способствует образованию и сохранению костей в нормальном состоянии.

Нежирные или обезжиренные молочные продукты содержат мало или вообще не содержат твердого жира. Потребление молочных продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и холестерина (сыры, цельное молоко и продукты из них) повышает уровень «вредного» холестерина в крови в составе липопротеинов низкой плотности, увеличивает риск возникновения ишемической болезни сердца, способствует ожирению.

В то же время продукты, изготовленные из молока, содержащие мало кальция или не содержащие кальция (такие как сливочный сыр, сливки и сливочное масло), к этой группе не относятся. Из данной группы рекомендуется выбирать обезжиренные продукты или продукты низкой жирности. Вот некоторые широко распространенные продукты в группе молочных продуктов, йогурта и сыра.

Молоко — все виды жидкого молока, обезжиренное молоко, молоко низкой жирности (1%), пониженной жирности (2%),

цельное молоко, десерты на молочной основе, пудинги с молоком, холодное молоко, замороженный йогурт, мороженое;

Сыр — твердый натуральный сыр, чеддер, моцарелла, швейцарский, пармезан;

Мягкие сыры — плавленые сыры, брынза;

Творог;

Йогурт обезжиренный, низкой жирности, пониженной жирности, йогурт из цельного молока;

Кисломолочные продукты — кефир, простокваша, ряженка, ацидофилин.

Рекомендованные ежедневные нормы потребления молочных продуктов приведены в таблице 2.9.

Одной порцией продуктов из молочной группы может считаться 1 чашка молока или йогурта, 45 г натурального или 60 г плавленого сыра. В таблице 2.10 приводятся конкретные количества, составляющие 1 порцию в группе молочных продуктов.

Практические советы

- Покупайте нежирное молоко или молоко низкой жирности. Если вы обычно пьете цельное молоко, постепенно переходите на обезжиренное молоко, с тем чтобы сократить потреб-

ление насыщенных жиров и калорий. Попробуйте молоко пониженной жирности (2%), затем низкой жирности (1%) и, наконец, обезжиренное. Пейте кофе капучино с обезжиренным молоком.

- Используйте обезжиренное молоко или молоко низкой жирности при приготовлении густых супов-пюре (к примеру, томатного). Добавляйте обезжиренное молоко или молоко низкой жирности вместо воды к геркулесу и горячим овсяным хлопьям.
- Разделите 2–3 порции молочных продуктов как минимум на 2 приема пищи. Выбирайте в качестве закуски обезжиренный йогурт или йогурт низкой жирности. Сделайте на основе фруктового йогурта напитки, сладкую приправу к овощам или фруктам. Приготовьте на десерт шоколадный пудинг, используя обезжиренное молоко или молоко низкой жирности или кусочки фруктов с йогуртом.
- Поверх запеканок, супов, тушеного мяса или овощей положите порезанный на кусочки сыр низкой жирности. Полейте отварной картофель обезжиренным йогуртом или йогуртом низкой жирности.
- При выборе молока или йогурта, которые не являются обезжиренными, подслащенных молочных продуктов (ароматизированное молоко, йогурт, питьевой йогурт, десерты) или сыра с высокой жирностью потребляемые калории относятся в счет свободных калорий.
- Пищевые продукты, обогащенные кальцием, а также напитки (соевые напитки или апельсиновый сок) также могут быть источниками кальция, однако эти продукты не содержат питательных веществ, которые есть в молоке и молочных продуктах.
- Избегайте употребления сырого (непастеризованного) молока, а также других продуктов, изготовленных из непастеризованного молока. Храните в холодильнике или морозильной камере скоропортящиеся продукты и остатки пищи. Следует отдельно хранить сырые и готовые к употреблению продукты.
- При непереносимости лактозы используйте заменители молока со сниженным содержанием лактозы или без лактозы в группе молочных продуктов, такие как сыр, йогурт.

Таблица 2.10

Количественная характеристика молочных продуктов

Продукты	Количество чашек, соответствующее 1 порции молочных продуктов	Количество, равное 1 порции молочных продуктов
Молоко (обезжиренное и низкой жирности)	1 чашка 1/2 чашки сгущенного молока	
Йогурт (обезжиренный или низкой жирности)	1 чашка	1 обычный контейнер (250 г)
Сыр (низкой жирности)	1/3 чашки тертого сыра 1/2 чашки сыра	2 куса твердого сыра 45 г твердого сыра 60 г плавленого сыра
Десерты на молочной основе, мороженое (обезжиренные или низкой жирности)	1 чашка пудинга на молочной основе 1 чашка замороженного йогурта 1,5 чашки мороженого	1 ложка мороженого эквивалентна 1/3 чашке молока

- Для тех, кто не потребляет молочные продукты, источником кальция могут стать: соки, злаковые, хлеб, соевые напитки или напитки на основе риса, обогащенные кальцием; консервированная рыба (сардины, лосось с костями), соевые бобы и другие соевые продукты (напитки на основе сои, соевый йогурт и др.), а также другие сухие бобы и зеленые листовые продукты (листовая капуста, капуста огородная, капуста китайская).

Продукты V группы – мясо, птица, рыба, яйца, бобовые, орехи, семечки

Эта группа включает такие продукты, как мясо, курица, рыба, сухие бобы, фасоль, яйца, орехи, семечки. Мясные продукты, птица, рыба и морепродукты способствуют повышению защитных сил и энергетического потенциала организма, снижению риска развития анемии и йододефицитных состояний. Жирные сорта морской рыбы нормализуют липидный обмен, улучшают мозговую деятельность, зрение, состояние кожи, работу сердца и сосудов, процессы свертывания крови.

Продукты из соевых бобов снижают уровень холестерина в крови, риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов злокачественных образований (опухоли молочной железы), облегчают протекание климактерического периода, улучшают работу мозга.

Продукты этой группы богаты полноценным белком, содержат витамины группы В (ниацин, тиамин, рибофлавин и В₆), витамин Е, железо, цинк и магний. Эту группу также называют группой белковых продуктов.

К числу продуктов, входящих в состав этой группы, относятся жирные говядина, свинина и баранина, говяжий фарш, хот-доги и бекон, некоторые виды мяса к завтраку, такие как копченая колбаса и салями, а также птица (утка). Потребление этих продуктов следует ограничить из-за большой калорийности, высокого

содержания насыщенных жиров и холестерина (яичный желток, мясные субпродукты, такие как печень и гусиные потроха). Если включать в рацион помимо мясных, субпродуктов и жирной птицы рыбу, орехи и семечки, можно повысить уровень потребления МНЖК и ПНЖК.

Некоторые виды рыбы (скумбрия, сардины, лосось, сельдь) богаты ПНЖК омега-3 (эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кислоты). Считается, что потребление рыбы, богатой этими кислотами, может сократить риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Морская рыба богаче минеральными солями. В ней содержатся йод, фосфор, железо, медь, цинк, бром.

Многие орехи (например, грецкие) и семечки являются источниками жирных кислот, или, как те же семечки подсолнечника, грецкие орехи, а также миндаль, — важным источником витамина Е. Рыбу, орехи, семечки, содержащие полезные масла, предпочтительно использовать вместо мяса и курицы, а большинство продуктов из мяса и курицы должны быть постными и низкой жирности.

Сухие бобовые и горох входят в состав как этой группы, так и группы овощей. Некоторые обычно потребляемые продукты в белковой группе: постное мясо (говядина, ветчина, баранина, свинина, телятина), субпродукты (печень, потроха), птица (курица, цыпленок, утка, гусь, индейка), яйца, рыба, морепродукты, бобовые (фасоль, чечевица, горох), орехи (миндаль, кешью, фундук, арахис) и семечки (тыквы, подсолнечника).

Рекомендуемые количества этих продуктов указаны в таблице 2.11.

Внимание!

В этих двух таблицах (2.11 и 2.12) одна порция в группе белковых продуктов в 3 раза меньше, чем их порция в пирамиде (таблица 2.1), и соответствует 1 порции (30 г) мяса, курицы или рыбы, 1/4 чашки приготовленной фасоли, 1 яйцу, 1 ст. ложке арахисового масла либо 1/2 столовой ложки орехов или семян. Это сделано для того, чтобы, уменьшив величину порции каждого продукта, можно было увеличить количество порций и более разнообразить свой рацион.

Рекомендуемые нормы потребления белковых продуктов в разном возрасте

Таблица 2.11

Возрастные группы		Рекомендуемые нормы потребления
Дети	2–3 года	2 порции
	4–8 лет	3–4 порции
Девочки	9–13 лет	5 порций
	14–18 лет	5 порций
Женщины	19–30 лет	5,5 порции
	31–50 лет	5 порций
	старше 50 лет	5 порций
Мальчики	9–13 лет	5 порций
	14–18 лет	6 порций
Мужчины	19–30 лет	6,5 порции
	31–50 лет	6 порций
	старше 50 лет	5,5 порции

Количественная характеристика белковых продуктов

Таблица 2.12

Продукты	Количество, соответствующее 1 порции белковых продуктов	Обычные порции и число порций-эквивалентов
Мясо	30 г приготовленного постного мяса (говядина, баранина, телятина, кролик) 30 г постной свинины или ветчины	1 небольшой стейк (филейная часть) = 3 1/2 – 4 порциям
Курица	30 г приготовленного (без кожи) цыпленка или индейки 1 ломтик индейки	1/2 куриной грудки = 3 порциям 1/2 мяса тушки цыпленка = 4 порциям
Рыба	30 г приготовленной рыбы или моллюсков	1 банка тунца = 3–4 порциям 1 стейк лосося = 4–6 порциям 1 маленькая форель = 3 порциям
Яйца	1 яйцо	
Орехи и семечки	15 г орехов 15 г семечек (тыквы, подсолнуха), очищенных от шелухи и обжаренных	12 миндальных орехов 7 половинок грецких орехов
Сухие бобы и горох	1/4 чашки приготовленных бобов (фасоль, горох, чечевица)	1 чашка супа из гороха, чечевицы, или фасоли = 2 порциям

В приведенной выше таблице 2.12 указаны определенные количества продуктов, соответствующие 1 порции в группе мясных и бобовых для рекомендованной суточной нормы.

Практические советы

- Покупайте мясо и курицу малой жирности или постное. Если вы выбираете продукты более высокой жирности, например говяжий фарш или цыпленка с кожей, то жир в данном продукте считается частью нормы свободных калорий. При добавлении в пищу твердых жиров, к примеру при поджаривании цыпленка или яичницы на масле или на маргарине, этот жир также включается как часть нормы свободных калорий.
- Покупайте постные части говядины (мякоть верхней и нижней части говяжьего бедра, закругленная часть, крайняя верхняя часть, верхняя филейная часть, передняя часть лопатки), свинины (корейка, вырезка, филе из центральной части, а также ветчина), постный говяжий фарш, постные части птицы (куриные грудки без костей и без кожи), а также котлеты из индейки.
- Выбирайте постную индейку, ветчину, нежирное мясо для приготовления сэндвичей вместо мясных изделий более высокой жирности (колбас, особенно твердого копчения).
- Приготовьте мясо, рыбу или птицу так, чтобы они были как можно более постными (обрежьте весь жир с мяса и курицы до приготовления; приготовьте их на гриле, потушите, отварите мясо, курицу или рыбу вместо жарки, слейте весь жир, который появится при приготовлении пищи).
- При жарке не употребляйте большое количество жира.
- Приготовьте пищу без соусов или подлив высокой жирности.
- Распределяйте порции продуктов этой группы как минимум на 2 приема пищи.
- Не ешьте либо снизьте потребление хлеба с мясом, курицей или рыбой. Хлеб — это дополнительный источник жира и калорий (масла).
- Отдавайте предпочтение рыбе во время обеда и ужина.

- Выбирайте рыбу, богатую жирными кислотами омега-3 (скумбрию, лосось, форель, сельдь).
- Выбирайте орехи в качестве легкой закуски, добавляйте к салатам или основным блюдам.
- Используйте орехи вместо сыра, мяса или курицы, а не в дополнение к ним.
- Используйте кедровые орехи в соусе из базилика, чеснока, хвойных семян и сыра при приготовлении пасты.
- Добавьте миндаль к тушеным овощам, грецкие орехи в зеленый салат, а жареный арахис — к жареным овощам вместо мяса.
- Положите немного орехов сверху мороженого или замороженного йогурта низкой жирности.
- Используйте фасоль или горох в качестве основного блюда или как гарнир к нему: супы из гороха, чечевицы, мясной или куриный суп с овощами, тушеная фасоль, блинчики с фасолью или фасоль обыкновенная в мясном салате с помидорами, яйцами и сыром, рис с фасолью.
- Прочтите на этикетке информацию о содержании жиров, трансжиров, холестерина, а также соли (например, «в собственном соку»).
- Учтите, что обработанные виды мяса — ветчина, колбаса, сардельки — содержат избыточное количество соли.
- Отделяйте друг от друга сырые и готовые к употреблению продукты.
- Доски, ножи, посуду, а также поверхность кухонного стола следует мыть теплой водой с мылом после приготовления каждого продукта.
- Готовьте пищу при рекомендуемой температуре с целью уничтожения микробов.
- Избегайте использования сырых или не до конца приготовленных яиц, а также пищу, содержащую сырые яйца, либо сырое или недоваренное/недожаренное мясо и курицу.
- Храните сырое мясо, птицу, а также морепродукты на нижней полке холодильника, так чтобы соус с них не попал в другие продукты.

- Заморозьте скоропортящуюся пищу.
- Надлежащим образом размораживайте продукты (не размораживайте продукты на кухонном столе при комнатной температуре, положите продукты оттаивать в холодильник, или погрузите продукты, находящиеся в вакуумной упаковке, в холодную проточную воду, или размораживайте их в специальной посуде в микроволновой печи).

Продукты VI группы – с высоким содержанием жира и сахара, алкоголя

Масла

Масла — это жиры, находящиеся в жидком состоянии при комнатной температуре, например растительные масла (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, хлопковое и др.), используемые для приготовления пищи. Высоким содержанием масел отличаются орехи, оливки, некоторые сорта рыбы, авокадо.

Некоторые масла, например ореховое и кунжутное, используются главным образом в качестве ароматизаторов. Масло входит в состав майонеза, некоторых соусов для салатов и мягких видов маргарина, не содержащих трансжиров.

Большинство растительных масел имеют высокое содержание МНЖК или ПНЖК и низкое содержание НЖК и не содержат холестерина. Тем не менее некоторые растительные масла, включая кокосовое и пальмовое, имеют высокое содержание насыщенных жиров и в диетическом питании рассматриваются как твердые жиры.

Твердые жиры — это жиры, остающиеся твердыми при комнатной температуре, в частности сливочное масло и жир, добавляемый в тесто. Твердые жиры вырабатываются из продуктов животного происхождения, а также из растительных масел в процессе гидрогенизации.

Наиболее распространенными твердыми жирами являются сливочное масло, говяжий жир (сало, околопочечный жир), ку-

Таблица 2.13

Рекомендуемые нормы потребления масла в разном возрасте

Возрастные группы		Рекомендуемые нормы потребления
Дети	2–3 года	3 ч. ложки
	4–8 лет	4 ч. ложки
Девочки	9–13 лет	5 ч. ложек
	14–18 лет	5 ч. ложек
Женщины	19–30 лет	6 ч. ложек
	31–50 лет	5 ч. ложек
	старше 50 лет	5 ч. ложек
Мальчики	9–13 лет	5 ч. ложек
	14–18 лет	6 ч. ложек
Мужчины	19–30 лет	7 ч. ложек
	31–50 лет	6 ч. ложек
	старше 50 лет	6 ч. ложек

Таблица 2.14

Количественная характеристика масла

Продукты	Количество	Количество чайных ложек масла (г)	Калорийность масла	Калорийность продукта
Масла				
Хлопковое, оливковое, подсолнечное и др.	1 ст. ложка	3 ч. л. (14 г)	120	120
Продукты, богатые маслом				
Маргарин (мягкий, без трансжира)	1 ст. ложка	2–1/2 ч. л. (11 г)	100	100
Майонез	1 ст. ложка	2–1/2 ч. л. (11 г)	100	100
Приправа к салатам типа майонеза	1 ст. ложка	1 ч. л. (5 г)	45	55
Маслины, зрелые, консервированные	4 крупные	1/2 ч. л. (2 г)	15	20
Арахисовое масло*	2 ч. ложки	4 ч. л. (16 г)	140	190
Арахис, миндаль, кешью, сухие жареные*	30 г	3 ч. л. (15 г)	120	170
Грецкие орехи*	30 г	4 ч. л. (18 г)	160	185
Семена подсолнечника*	30 г	3 ч. л. (14 г)	120	165

* орехи и семечки относятся к группе белковых продуктов.

риный жир, свиной жир (лярд), маргарин в брусках, кулинарный жир, добавляемый в тесто. Твердые жиры содержат больше НЖК и/или трансжиров, чем растительные масла.

Для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний следует сократить потребление продуктов, содержащих насыщенные жиры, трансжиры и холестерин.

Жиры, содержащиеся в рыбе, орехах и растительных маслах, снижают в крови уровень «вредного» холестерина и могут повышать уровень «полезного» холестерина. Помимо содержащихся в них незаменимых жирных кислот, масла являются основным источником витамина Е.

Несмотря на то что некоторые масла полезны, все они высококалорийны. Фактически в маслах и твердых жирах содержится около 120 калорий на 1 ст. ложку. Поэтому количество потребляемого масла необходимо ограничивать.

Рекомендуемые количества масла приведены в таблице 2.13.

В таблице 2.14 приводятся данные для определения содержания масла в некоторых распространенных продуктах питания.

Внимание!

В этих двух таблицах, так же как и при описании продуктов V группы, 1 порция в группе масел в 3 раза меньше, чем их порция в пирамиде, и соответствует 1 ч. ложке масла.

Сахар

Обычный белый сахар не содержит никаких пищевых веществ, кроме сахарозы.

Из-за высокой калорийности употребление добавленного сахара должно быть ограничено до 50 г в день, или 10% от общей калорийности рациона.

Алкоголь

На протяжении тысячелетий потребление алкогольных напитков было частью многих культур мира, помогало людям общаться. Большинство алкогольных напитков изготавливаются путем сбраживания экстрактов фруктов и зерен, в результате

чего углеводы превращаются в спирт, который является источником энергии и обладает физиологическими и психотропными эффектами, зависящими от уровня его потребления.

Общепринятого определения «умеренного» потребления алкоголя не существует. Результаты многих эпидемиологических исследований позволяют считать, что умеренное потребление соответствует ежедневному потреблению от 10 до 30 г в пересчете на чистый спирт для женщин и от 20 до 40 г для мужчин. Употребление в малых количествах означает потребление менее 10 г/день. Высокий уровень потребления — это потребление более 40 г/день в отдельных случаях, а чрезмерное потребление — это регулярное употребление более 40 г/день в течение длительных периодов. Алкоголизм признается болезнью, которая может передаваться по наследству. У детей, рожденных женщинами, страдающими алкогольной зависимостью, наблюдаются пороки внутриутробного развития.

Один грамм алкоголя дает примерно 7 ккал энергии. Однако вопреки распространенному мнению о том, что потребление алкоголя автоматически ведет к увеличению веса, в ходе эпидемиологических обследований оказалось на удивление трудно продемонстрировать такую связь.

Алкоголь способствует развитию цирроза печени, гипертензии и геморрагического инсульта. В то же время умеренное потребление может снизить риск ишемического инсульта и ишемической болезни сердца. Клинические исследования показывают, что алкоголь повышает уровень «хорошего» холестерина и уменьшает свертываемость крови, снижая риск тромбоза.

О лечебных свойствах виноградных вин известно с древних времен. Еще Гомер в «Илиаде» называет вино бальзамом для исцеления от душевных и телесных ран. Луи Пастер считал вино самым здоровым и гигиеническим напитком. Известно, что крымское вино делало чудеса во время эпидемии дизентерии в 20-х годах прошлого века. Красное столовое сухое вино полезно при желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении.

Белые вина рекомендовали при артериальной гипертензии как мочегонное и послабляющее средство. Белое бургундское вино рекомендовали принимать при гриппе и бронхите, а базельское — при камнях в почках и ревматизме. Белые сухие вина с содержанием алкоголя не более 12,5% принимали при усталости,

малокровии, плохом пищеварении и острых воспалительных заболеваниях кишечника и гипертонии. Игристые сухие вина употребляли с лечебной целью при повышенной температуре, пониженной кислотности желудочного сока, после перенесенного инфаркта миокарда. Полусладкие игристые красные вина принимали при инфекциях, гриппе, малярии, сердечной недостаточности. Наряду с этим виноградные вина обладают бактерицидным действием: обнаружено, что тифозная палочка погибает в столовом вине уже через 15 минут.

В связи с этим здоровым людям необязательно исключать алкогольные напитки из своего рациона, однако употреблять их необходимо умеренно. Как уже говорилось выше, величина 1 порции алкоголя составляет 10 г спирта. Поэтому максимальное ежедневное количество потребляемых спиртных напитков должно быть не более 3 порций для женщин и 4 порций — для мужчин.

В таблице 2.15 приводятся данные о содержании спирта в традиционных алкогольных напитках и размеры порций.

Алкогольные напитки абсолютно противопоказаны детям, подросткам, беременным и кормящим женщинам, а также при многих хронических и острых заболеваниях.

Таблица 2.15

Содержание спирта в напитках

Напиток	Стандартная порция (мл)	Содержание спирта (г)
Пиво (5 градусов)	250	9,8
Вино (11 градусов)	120	10,4
Крепкие спиртные напитки (40 градусов)	30	9,4

Безалкогольные напитки

Соки являются представителями целой группы безалкогольных напитков. Овощные, ягодные и фруктовые соки входят во II и III группы продуктов. Соки рекомендуют больным, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, при отеках различного генеза. Дело в том, что соки практически не содержат солей натрия и богаты солями калия, которые выводят из организма лишнюю жидкость. При употреблении больших количеств соков в организм поступает железо, необходимое для профилактики малокровия.

Соки плодов, ягод, овощей сохраняют самое ценное, что есть в растении: витамины, сахара, органические кислоты, эфирные масла, минеральные соли и многие другие компоненты, относящиеся к фитопротекторам. Наряду с этим в соках, особенно с мякотью, содержится много пектиновых веществ, улучшающих перистальтику кишечника, желчного пузыря, способствующих выведению из организма избытка холестерина и сахара, а также повышающих секрецию желудочного сока. Их рекомендуют принимать при инфекционных заболеваниях с повышенной температурой, при потере аппетита.

По калорийности большинство соков (особенно виноградный) мало уступают такому продукту, как молоко. Все соки обладают общеукрепляющим, освежающим, бодрящим и легким тонизирующим действием. Содержание воды в соках достигает 90%. Соки почти не требуют усилий организма на их усвоение, они сразу включаются в обмен веществ, благотворно влияя на восстановительные процессы.

Минеральные вещества (как микро-, так и макроэлементы) больше содержатся в овощных соках, чем во фруктовых и ягодных.

Этим объясняется их более пресный вкус по сравнению с фруктовыми и ягодными соками, в которых больше органических кислот, сахаров. Консервированные соки менее полезны, чем свежие.

В *яблочном соке* содержатся витамин С, соли калия, магния, фосфора, яблочная, лимонная и другие органические кислоты, железо. Он полезен при малокровии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гастритах с пониженной секреторной функцией.

Виноградный сок содержит те же витамины, органические кислоты и минеральные вещества, что и другие соки. Он является также источником легкоусвояемых углеводов, положительно влияет на водно-солевой обмен, оказывает мочегонное и послабляющее действие, полезен при некоторых заболеваниях почек, печени, легких.

В *апельсиновом и грейпфрутовом соках* содержится витамин С. Сок розового или красного цвета содержит больше витамина С по сравнению с желтым соком. Однако надо помнить, что эти соки могут вызвать аллергические реакции.

Ананасовый сок применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей, в том числе в виде полосканий. Свежевыжатый ананасовый сок также может вызвать аллергию.

Сок облепихи является высокоэффективным общеукрепляющим, витаминным и противокашлевым средством. Его используют при гипо- и авитаминозе, для внутреннего и наружного употребления при выпадении волос и облысении.

Сок калины богат пектином, содержит сахара, органические кислоты, дубильные вещества, каротин, витамины Р и С (последнего больше, чем в цитрусовых). При длительном хранении он сохраняет насыщенный красный цвет, поэтому служит для подкраски некоторых пищевых продуктов и напитков. Сок свежих ягод полезен при гипертонической болезни, при недостатке витаминов в организме.

В народной медицине сок калины с медом рекомендуют как противокашлевое и вяжущее средство, при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при колитах, геморрое, внутренних и носовых кровотечениях. Наружно применяют 10–20%-ные растворы сока из плодов при кожных заболеваниях, угревой сыпи и язвах. Сок используют как успокаивающее при бронхиальной астме и гипертонической болезни, как слабительное, потогонное средство.

Сок черноплодной рябины в концентрированном виде применяется как лекарственное средство при лечении артериальной гипертензии, обладает закрепляющим действием. Однако его нужно осторожно применять при повышенной свертываемости крови.

Сок папайи содержит папаин — фермент, схожий с пепсином, вырабатываемым пищеварительной системой организма для расщепления белков. Папаин используется в пищевой промышленности для размягчения мяса. В медицине мази, содержащие папаин, используются для размягчения и рассасывания рубцов. Папаин обладает и болеутоляющим действием.

Томатный сок богат витамином С, каротином, витаминами группы В. Его невысокая калорийность позволяет употреблять его лицам с избыточной массой тела.

Морковный сок содержит бета-каротин (провитамин А), витамин С, группы В, фосфор, соли калия, кобальта. Он улучшает аппетит, пищеварение, полезен при заболеваниях печени, почек, сердечно-сосудистой системы, при малокровии, для улучшения зрения, состояния кожных покровов. Народная медицина считает, что смесь морковного и огуречного соков весьма благотворна при ревматических поражениях суставов.

Тыквенный сок тоже богат каротином, витаминами группы В, солями калия и железа. Можно употреблять при отеках, заболеваниях почек и сердечной недостаточности.

Капустный сок рекомендуется употреблять при язвенной болезни 12-перстной кишки, ожирении и как очистительное средство для кишечного тракта, при сыпи на коже, а также при запорах.

Огуречный сок полезен при многих кожных заболеваниях и при плохом состоянии зубов и десен. Огуречный сок улучшает рост волос, а также является наилучшим естественным мочегонным средством.

Свекольный сок полезен для процессов кроветворения, при гипертонической болезни.

Смесь сока моркови, свеклы и огурцов полезна для почек, желчного пузыря и печени, а также предстательной железы и половых желез.

Картофельный сок вместе с морковным и соком сельдерея применяют при нарушении пищеварения, нервных заболеваниях

ях, при ишиасе, при отеках, при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, функциональных нарушениях сердечной мышцы.

Чесночный сок благодаря бактерицидному действию полезен против кишечных паразитов, а также при дизентерии. Он стимулирует аппетит и выделение желудочного сока, улучшает функции кишечника, усиливает мочевыделение, способствует выведению токсинов из организма, поддерживает функциональную активность сердечно-сосудистой системы, способствует нормализации холестеринового обмена.

Луковый сок улучшает кровообращение, стимулирует желудочные и кишечные железы, а также помогает при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, оказывает антиоксидантное действие, укрепляет кровеносные сосуды. Однако он раздражает слизистые оболочки желудка и мочевыводящие пути. Поэтому имеются противопоказания для его применения.

Сок укропа улучшает функцию желудочно-кишечного тракта. Его часто применяют в смеси с морковным и свекольным соком.

Сок петрушки способствует укреплению кровеносных сосудов. Помогает при камнях в почках и мочевом пузыре, при нефрите, при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей. Его применяют при отеках, при заболеваниях глаз и воспалении зрительного нерва.

Нередко сок петрушки употребляют в смеси со свекольным или свекольно-морковным, а также с огуречным соком.

Сок щавеля используется при атонии и недостаточной перистальтической активности кишечника. Однако при длительном употреблении может способствовать (за счет высокого содержания щавелевой кислоты) камнеобразованию в почках.

Сок из стручковой фасоли особенно полезен при нарушении углеводного обмена и больным сахарным диабетом.

Сок одуванчика обладает легким тонизирующим действием. Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, сочетается с морковным соком и соком листьев репы, помогает при недугах позвоночника, а также придает крепость зубам.

В смеси с соком сельдерея и петрушки его применяют при функциональных расстройствах сердца и селезенки, а также для стимуляции секреции желчи и при болезнях желчного пузыря и печени.

Надо помнить, что заниматься соколением необходимо под контролем врача. Пить соки лучше всего перед едой или в перерывах между приемами пищи. При употреблении соков (особенно фруктовых и ягодных) необходимо соблюдать чувство меры, в частности, это касается лиц с избыточной массой тела.

Кофе является в наше время одним из самых популярных напитков. Еще в каменном веке его зерна ели целиком, иногда в смеси с жиром, из его ягод делали вино. Кофе повышает тонус, улучшает настроение, выносливость, умственную деятельность, придает силы и ощущение бодрости.

В небольших количествах кофе сужает мозговые артерии и уменьшает головную боль при мигрени, стимулирует сократительную деятельность сердца, повышает желудочную секрецию, оказывает мочегонное действие, увеличивает теплопродукцию.

В зависимости от сорта в 1 чашке кофе содержится 50–150 мг кофеина. В кофе, сваренном по-турецки, кофеина больше, чем в растворимом, но он оказывает менее выраженное действие, чем эспрессо.

В то же время чрезмерное употребление кофе (более 3 чашек в день) отрицательно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, может провоцировать подъемы артериального давления, вызывать аритмию, снижать продолжительность жизни, вызывать интоксикацию (ощущение тревоги, беспокойства, бессонница, усталость, нарушение пищеварения, тахикардия, судороги).

Употребление более 250 мг кофеина в день может вызвать привыкание к нему — кофеманию, когда отказ от этого напитка сопровождается головной болью, дискомфортом, переутомлением, апатией, сонливостью и др.

Помимо этого, кофе способствует накоплению в организме холестерина в липопротеидах низкой плотности. Ответственны за это молекулы кафестола и кавеола, которые растворимы в жирах, присутствуют в кофейном осадке, оставляя на стенках чашки жировой налет. Кофеварки с фильтром задерживают их, но не полностью.

Считают также, что кофеин увеличивает в крови содержание гомоцистеина, повышающего во много раз риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

При его злоупотреблении происходит потеря витаминов, магния и кальция, особенно у женщин во время беременности и в

климактерическом периоде, что может способствовать развитию остеопороза. Некоторые врачи утверждают, что употребление женщиной 1,5–3 чашек кофе в день в период беременности вдвое увеличивает риск выкидыша.

Кофеин, а также содержащиеся в кофе теобромин и теофиллин относятся к пуринам, неблагоприятным для больных подагрой.

Кофе не рекомендуется употреблять лицам с повышенной возбудимостью, тахикардией, заболеваниями мочевого пузыря, глаукомой, особенно при сочетании с курением.

Иногда в кофе добавляют **цикорий**, в котором нет кофеина, а содержится инулин — полисахарид, полезный при диабете, ожирении, дисбактериозе. Цикорий повышает аппетит, обмен веществ, оказывает успокаивающее и мочегонное действие.

Чай был завезен в Европу в 1610 году с острова Ява. Он содержит те же, что и кофе, возбуждающие вещества — кофеин, теобромин, теофиллин. Кофеин чая связан с танином (называется иногда теином) и поэтому действует на организм слабее, чем кофеин.

С другой стороны, теофиллин чая сильнее кофеина стимулирует работу сердца и мочеотделение, расширяет бронхи, облегчает приступы астмы. Чашка черного чая содержит 20–50 мг кофеина.

Ниже в таблице 2.16 приводится содержание кофеина в различных напитках.

Таблица 2.16

Содержание кофеина в различных напитках

Напиток	Содержание кофеина, мг	Количество продукта
Кофе	75,0	200 мл
Фильтрованный кофе	110,0–115,0	200 мл
Декофеинизированный кофе	4,0	200 мл
Чай	50,0	200 мл
Жидкий шоколад	1,1–8,2	250 мл
Шоколад	5,5–35,5	50 г
Энергетические напитки с добавлением кофеина или гуараны	11,0–70,0	330 мл

Сравнительное содержание флавоноидов и кофеина в различных сортах чая (в г на 100 г напитка)

Таблица 2.17

Напиток	Флавоноиды чая	Катехины	Кофеин
Зеленый чай	15,7	12,0	2,74
Черный чай	17,4	2,0	3,54

Помимо кофеина в чае, особенно зеленом, содержатся флавоноиды и катехины (катехин, эпикатехин, эпигаллокатехин, эпикатехин галлат, эпигаллокатехин галлат), входящие в группу флавоноидов, обладающие антиоксидантными свойствами и улучшающие использование организмом витамина С.

Цвет чая зависит от степени его ферментации в процессе производства. Неферментированный чай имеет зеленый цвет, содержит до 70–90% катехинов, из которых половина переходит в настой при заваривании. Полуферментированные чаи (желтый и красный), а также ферментированный (черный) содержат катехинов обратно пропорционально степени ферментации. Так, в черном чае остается только 10–20% катехинов от содержания их в зеленом чае, но увеличивается доступность для организма кофеина. В таблице 2.17 приводится содержание флавоноидов и кофеина в различных сортах чая.

Какао и шоколад. Шоколад завезли в Европу из Мексики, в те времена его готовили из какао, кукурузы и перца. В 1 чашке какао содержится 2–5 мг кофеина и 200 мг теобромина, из-за которого индейцы считали этот напиток пищей богов (от греч. «теос» — «бог», «брома» — «пища»). Теобромин действует на нервную систему намного слабее кофеина.

В то же время в какао содержатся амины, обладающие возбуждающим действием, и флавоноиды, оказывающие антиоксидантный эффект.

Квас является на Руси одним из самых популярных безалкогольных напитков. Его готовят из ржи и ячменя. В качестве закваски используют пивные и хлебопекарные дрожжи и молочнокислые бактерии.

На Руси в квас добавляли смородину, изюм, малину, землянику, клюкву, бруснику, морознику, яблоки, груши. В процессе

брожения в этом напитке вырабатывается молочная кислота, которая защищает от болезнетворных бактерий. Калорийность его 200–300 ккал/л.

В заключение хочется обратить внимание, что если в зарубежной науке о здоровом питании используется такое количественное обозначение, как порция продукта, то у нас в стране привычнее выражать количество продуктов в граммах. Поэтому при организации своего домашнего питания необходимо иметь представление о соотношении веса пищевых продуктов и его объема (табл. 2.18 и 2.19).

Таблица 2.18

Соотношение массы и объема пищевых продуктов

Продукты	Масса продукта в граммах			
	стакан		ложка	
	чайный	граненый	столовая	чайная
Мука пшеничная	160	130	25	8
Крупа манная	200	160	25	8
Гречневая ядрица	210	170	25	8
Рисовая крупа	230	185	25	8
Пшено	220	180	25	8
Овсяная крупа	170	135	18	5
Геркулес	90	70	12	3
Сахар-песок	200	160	25	8
Молоко, сливки 20%	250	200	18	5
Сметана 10%	250	200	20	9
Сметана 30%	250	200	25	11
Творог жирный, нежирный	–	–	17	5
Творог мягкий, диетический	–	–	20	7
Кефир жирный, ацидофилин, простокваша	250	200	18	5
Молоко сухое	–	–	20	6
Молоко сгущенное, кофе и какао со сгущенным молоком	–	–	30	12
Масло сливочное	–	–	17	5
Маргарин, майонез	–	–	15	4
Растительные масла	–	–	17	5

Окончание таблицы 2.18

Вишня, черешня	165	130	–	–
Клюква	145	115	–	–
Крыжовник	210	165	–	–
Малина	180	145	–	–
Смородина красная	175	140	–	–
черная	155	125	–	–
Шиповник сухой	–	–	20	6
Соки овощные, фруктовые, компоты	250	200	18	5
Варенье	–	–	45	20

Таблица 2.19

Масса 1 шт. пищевых продуктов
(среднее или наиболее распространенное значение)

Продукты	Масса 1 шт., г	Продукты	Масса 1 шт., г
Булки городские	200	Сыры плавленые	30 и 100
Баранки простые	25	Сардельки	100
Сушки простые	10	Сосиски	50
Сухари сливочные	20	Яйца куриные	40–50
Сахар-рафинад	6–7,5	Картофель	100
Карамель с начинкой	6	Лук репчатый	75
Конфеты глазированные	12,5	Морковь красная	75
Конфеты неглазированные	15	Огурцы грунтовые	100
Батончики	15	Петрушка (корень)	50
Ирис	7	Томаты, диаметр 5,5 см	75–115
Мармелад	12,5	Абрикосы	26
Пастила	15	Груши	135
Зефир	33	Сливы	30
Печенье сдобное	35	Яблоки, диаметр 5 см	90
Галеты	15,5	6,5 см	130
Вафли	14	7,5 см	200
Пряники	20	Апельсины	100–150
Пирожные	75	Грейпфруты	130
Сырки глазированные	50	Лимоны	60

Биологически активные добавки к пище и обогащенные продукты

Помимо традиционных продуктов питания современный рынок изобилует такими видами пищи, как биологически активные добавки к пище (БАД) и обогащенные продукты питания, которые представляют собой обычные продукты с добавлением БАД.

Научно-технический прогресс и малоподвижный образ жизни породили весьма серьезную проблему — болезни цивилизации. Из-за хронических нервно-эмоциональных перегрузок и неблагоприятной экологической ситуации на первый план выступили алиментарно-зависимые заболевания, такие как атеросклероз, гипертония, диабет, остеопороз, ожирение и др. Значительную роль в этом сыграло изменение характера питания — ограниченное потребление натуральных неочищенных продуктов и переход к рафинированным, лишенным витаминов и минеральных веществ, богатых углеводами и жирами.

По данным НИИ питания РАМН, важнейшими нарушениями пищевого статуса населения России являются: избыточное потребление животных жиров, дефицит полиненасыщенных жирных кислот, особенно семейства омега-3, полноценных животных белков, витаминов (С, А, В₁, В₂, фолиевой кислоты и др.), макро- и микроэлементов (кальция, селена, йода, фтора, цинка, железа), пищевых волокон.

Наши далекие предки обеспечивали себя этими пищевыми веществами лучше, чем современное цивилизованное человечество. Физиологические потребности нашего организма в этих биологически активных веществах были сформированы всей предшествующей эволюцией, в ходе которой обмен веществ человека приспособился к такому их количеству, которое он получал с большими объемами простой натуральной пищи, соответствующими столь же большим энерготратам.

Так, официальный рацион солдата дореволюционной российской армии, суточные энерготраты которого достигали 5000–6000 ккал, включал 1300 г черного хлеба и 430 г мяса ежедневно. Например, чтобы получить необходимую суточную норму витами-

на B_1 , нужно съесть было 700–800 г хлеба из муки грубого помола или 1 килограмм нежирного мяса. Современный человек не может позволить себе подобное питание без угрозы для здоровья.

В течение последних десятилетий энерготраты человека снизились в 2–2,5 раза. Пропорционально этому должно было уменьшиться потребление пищи — иначе неизбежны переедание, избыточный вес, что приводит к развитию диабета, гипертонической болезни, атеросклероза и других заболеваний.

В то же время пища является не только источником энергии, но одновременно источником витаминов, макро- и микроэлементов, аминокислот, пищевых волокон, полифенольных соединений, флавоноидов и т.д. И уменьшая общее количество пищи, мы неизбежно обрекаем себя на недостаточное потребление биологически активных веществ. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 ккал в день, дефицитен по крайней мере на 20–30% по большинству витаминов, минеральных веществ, флавоноидов и др.

Помимо этого, из нашего питания исчезли плоды, корни, листья многих растений, которые употребляли наши предки. Крапиву, календулу, дягиль, родиолу розовую, лист березы, горец птичий, тимьян использовали для приготовления салатов; девясил, душицу, ромашку, мелиссу, тысячелистник — для приготовления супов; шалфей, зверобой — для приправ к мясу и рыбе. Из лопуха, мать-и-мачехи варили кашу, из одуванчика и боярышника — варенье.

Эти растения содержат не только витамины, макро- и микроэлементы, но также богаты такими минорными компонентами пищи, как флавоноиды, достаточное содержание которых в рационе способствует увеличению продолжительности жизни. Сейчас эти растения переведены в разряд лекарственных, и поэтому содержащиеся в них биологически активные вещества в наш организм практически не поступают.

Наряду с этим наш современный рацион утратил прежнее разнообразие. Обычно наши завтраки, обеды и ужины сведены к узкому стандартному набору нескольких основных групп продуктов и готовых блюд. Мы больше покупаем рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки).

В нашем рационе также возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов, минеральных веществ, минорных компонентов пищи. У большинства россиян отсутствует характерная для населения западных стран полезная привычка к каждодневному употреблению большого количества (500–600 г) разнообразной зелени, овощей и фруктов, морепродуктов.

Хронический недостаток витаминов, минеральных веществ, минорных компонентов пищи создает благоприятную почву для возникновения заболеваний у совершенно здоровых людей, а тем более у лиц с факторами риска (курение, употребление алкоголя, профессиональные вредности). Положение ухудшает и постоянное поступление в организм вредных и токсичных веществ с воздухом, пищей и водой. В нашей повседневной жизни мы сталкиваемся с фактами ослабления защитных сил организма, что само по себе является фактором риска многих заболеваний.

Особенно страдает система антиоксидантной защиты, чья роль — предотвращение повреждений, вызываемых радионуклидами, тяжелыми металлами, пестицидами, а также вирусами и бактериями. Повсеместно выявляемый глубокий дефицит таких природных антиоксидантов, как витамины (А, С, Е, бета-каротин), микроэлементы (цинк, селен), минорные компоненты пищи (флавоноиды и др.), не может не влиять на защитный потенциал организма. А у населения экологически неблагоприятных территорий потребность в этих микронутриентах значительно повышена.

При различных заболеваниях, стрессах, интоксикациях потребность организма в этих биологически активных веществах существенно возрастает (в 5–10 раз). Любое нервно-эмоциональное напряжение также повышает расход биологически активных веществ, а их дефицит усиливает воздействие стресса на организм.

Нарастающий дефицит витаминов, макро- и микроэлементов, нарушая обмен веществ, усугубляет течение любых болезней, препятствует их успешному лечению. С другой стороны, лекарственная терапия (например, антибиотики), хирургические вмешательства — все это вносит дополнительный вклад в углубление дефицита этих биологически активных веществ.

Вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем) также увеличивают нашу потребность в витаминах группы В (особенно В₁, В₆, В₁₂, фолиевой кислоте), С, бета-каротине.

В то же время содержание биологически активных веществ в пище может меняться и зависит от разных причин: от сорта и вида продуктов, способов и сроков их хранения, характера технологической обработки пищи. Содержание витаминов, макро- и микроэлементов, флавоноидов в овощах и фруктах очень широко варьирует в разные сезоны года.

Употребление в пищу консервированных продуктов также создает проблему в этом плане. Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация и многие другие достижения цивилизации снижают содержание витаминов в продуктах. Обычно с октября по июнь жители нашей страны употребляют в пищу овощи и фрукты в замороженном виде, длительно хранящиеся или же выращенные в тепличных условиях.

В процессе хранения продуктов процент содержания в них микронутриентов значительно меньше по сравнению с овощами и фруктами, выращенными на открытом грунте. После 3 дней хранения продуктов в холодильнике эти потери составляют около 30%, а при комнатной температуре, на свету, без кожуры этот показатель возрастает до 50%.

Неблагоприятна в этом плане и кулинарная обработка пищи. При термической обработке продуктов теряется от 25% до 100% витаминов, минеральных веществ, минорных компонентов пищи.

Международный опыт свидетельствует о том, что практически невозможно быстро скорректировать структуру питания традиционным путем — за счет увеличения объемов производства и расширения ассортимента качественных продовольственных товаров. К тому же доступность продовольствия населению и обеспеченность питания микронутриентами чаще всего взаимно не связаны.

Расчеты Института питания показывают, что даже при качественном продовольственном обеспечении, учитывая снижающиеся энергетические потребности человека и увеличивающиеся под действием внешних факторов потребности в питательных веществах, восполнить дефицит нутриентов невозможно.

Как показывают исследования, чтобы полностью удовлетворить дневную потребность в витаминах и минеральных компонентах за счет даров сада и огорода, даже летом необходимо употреблять их в огромных количествах. Например, дневная норма витамина С содержится в 2–2,5 кг яблок, витамина А — в 1,5 кг моркови, витамина Е — в 1,5 кг арахиса, калия и магния — в 2 кг мускусной дыни или бананов. Далеко не каждый желудок сможет вынести такой объем пищи. Содержание витамина С в яблочном соке составляет только 2 мг на 100 г. Чтобы получить с этим соком суточную физиологическую норму данного витамина, составляющую 60 мг, нужно выпивать его не менее 15 стаканов в день.

Решение проблемы — применение биологически активных добавок к пище (БАД), что признано всеми ведущими специалистами в области здоровья как наиболее быстрый, эффективный и прогрессивный способ улучшения структуры питания и оздоровления каждого отдельного человека и всего населения.

БАД представляют собой композиции натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона отдельными пищевыми или биологически активными веществами и их комплексами. Они применяются для коррекции химического состава рациона путем введения дополнительных источников белков, аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, углеводов, витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон и для поддержания в физиологических границах функциональной активности органов и систем, способствуют повышению иммунитета.

Процесс производства БАД высокотехнологичен: он гарантирует не только высокую чистоту, но и хорошую, строго контролируемую сохранность биологически активных веществ. Так, в форме БАД они значительно более сохранены, чем в зимних овощах и фруктах, не говоря уже об их содержании в вареных, тушеных, жареных, пареных, консервированных продуктах.

Современный этап производства БАД связан с использованием высокотехнологичных методов. Еще известный античный врачеватель Гален впервые разработал технологические приемы изготовления лечебных настоев, экстрактов, порошков из природного сырья. Успехи современной науки, биоорганической химии и биотехнологии дали возможность получать биологически

активные компоненты в максимально очищенном виде, из любого биосубстрата. Это сделало возможным появление биологически активных добавок к пище.

Регулярный и целенаправленный прием БАД позволяет решить многие проблемы. С их помощью можно достаточно легко и быстро восполнить дефицит жизненно важных питательных веществ. Они дают возможность индивидуализировать рацион человека в зависимости от его потребностей, от пола, возраста, энерготрат, особенностей метаболического статуса, биоритмов, физиологического состояния.

Наряду с этим употребление БАД способствует повышению неспецифической резистентности организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды, оказывает детоксикационное действие.

С помощью БАД осуществляется немедикаментозное регулирование и поддержание функций отдельных органов и систем человеческого организма. Поэтому применение БАД можно рассматривать в качестве эффективного способа первичной и вторичной профилактики. В то же время БАД не являются лекарственными препаратами, ими нельзя лечить. Сама сущность БАД исходит из их названия — это добавки к пище, то есть часть повседневного рациона.

Применение БАД также эффективно с экономической точки зрения. Значительно быстрее и дешевле получить БАД из биосубстрата, чем создать лекарственный препарат. И поэтому хотя БАД появились на мировом рынке сравнительно недавно, они, тем не менее, нашли уже широкое применение во многих странах как средство профилактики и оздоровления населения.

Они используются в питании:

- как дополнительный источник пищевых и биологически активных веществ (для обогащения ими рациона);
- для нормализации и/или улучшения функционального состояния органов и систем (в том числе мягкое мочегонное, тонизирующее, успокаивающее и иные виды действия);
- в качестве продуктов общеукрепляющего действия;
- для нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта;
- для нормализации белкового, углеводного, жирового, витаминного и других видов обмена веществ;
- в качестве энтеросорбентов.

Ниже перечислены источники пищевых веществ, используемые в составе БАД.

1. Пищевые вещества:

- *белки, производные белков* (животного, растительного, микробного и иного происхождения): изоляты, концентраты, гидролизаты белков, аминокислоты и их производные;
- *жиры, жироподобные вещества и их производные* растительные масла — источники ПНЖК, фитостеролов, фосфолипидов, жирорастворимых витаминов; жиры рыб и морских животных — источники ПНЖК, фосфолипидов, жирорастворимых витаминов; индивидуальные ПНЖК, выделенные из пищевых источников (линолевая, линоленовая, арахидоновая, эйкозапентаеновая, докозагексаеновая и др. кислоты; стеролы, выделенные из пищевого сырья, среднецепочечные триглицериды, фосфолипиды и их предшественники (лецитин, кефалин, холин, этаноламин);
- *углеводы и продукты их переработки*: пищевые волокна (целлюлоза, гемицеллюлоза, пектин, лигнин, камеди и др.), полиглюкозамины (хитозан, хондроитинсульфат, гликозаминогликаны, глюкосамин и др.), крахмал и продукты его гидролиза, инулин и другие полифруктозаны (глюкоза, фруктоза, лактоза, лактулоза, рибоза, ксилоза, арабиноза);
- *витамины, витаминоподобные вещества и коферменты*: витамины С, В₁, В₂, В₆, В₉ (фолиевая кислота), В₁₂, РР (В₃), В₅ (пантотеновая кислота), В₇ (биотин), витамин А, каротиноиды (бета-каротин, ликопин, лютеин и др.), витамин Е (токоферолы, токотриенолы и их эфиры), витамины D, К и др.
- *минеральные вещества* (макро- и микроэлементы): кальций, фосфор, магний, калий, натрий, железо, йод, цинк, бор, хром, медь, сера, марганец, молибден, селен, кремний, ванадий, фтор, германий, кобальт.

2. Минорные компоненты пищи: ферменты, полифенольные соединения (в том числе с выраженным антиоксидантным действием — флавоноиды, антоцианидины, катехины и др.); естественные метаболиты (янтарная, лимонная, фумаровая, яблочная, винная кислоты, альфа-кетокислоты, убихинон, орнитин,

цитрулин, креатин, бетаин, глутатион, таурин), индолы, изотиоцианаты, октакозанол, хлорофилл, терпеноиды, иридоиды, резвератрол, стевиозиды.

3. Пробиотики (бифидо-, лактобактерии, лактококки и др.) и **пребиотики**: различные классы олиго- и полисахаридов (фруктоолигосахариды, галактоолигосахариды природного происхождения, микробного синтеза и др.), биологически активные вещества — защитные факторы (иммунные белки и ферменты, гликопептиды, лизоцим, лактоферрин, лактопероксидаза, бактериоцины молочнокислых микроорганизмов), за исключением препаратов человеческого происхождения.

4. Растения (пищевые и лекарственные), продукты водного промысла, пресмыкающиеся, членистоногие, минерало-органические или минеральные природные субстанции: мумие, спирулина, хлорелла, дрожжи инактивированные и их гидролизаты, цеолиты и др.

5. Продукты пчеловодства: маточкино молочко, прополис, воска, цветочная пыльца, перга.

Регулярный прием БАД полезен каждому человеку, особенно маленьким детям, школьникам, студентам, людям, подвергающимся повышенной физической или нервно-психической нагрузке, действию вредных факторов производства и окружающей среды, беременным и кормящим женщинам. Это также необходимо в пожилом возрасте и людям, находящимся на разгрузочной диете.

Обогащенные продукты питания изготавливаются на основании традиционных продуктов с добавлением тех же биологически активных веществ, которые входят в состав БАД.

Глава 3.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровое питание имеет большое значение как фактор регуляции обменных процессов в организме и снижения риска развития многих заболеваний, особенно алиментарно-зависимых. Правильное питание вносит примерно 30% в формирование нашего здоровья.

В таблице 3.1 представлено оптимальное содержание в рационе основных компонентов питания (в % от общей калорийности рациона) и некоторых групп продуктов (граммы в сутки), рекомендуемое экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) для укрепления здоровья и снижения риска развития алиментарно-зависимых заболеваний.

В настоящее время выделяют 12 основных принципов правильного питания, которые были разработаны на основании многолетних научных исследований. Следуя этим практическим рекомендациям, можно снабдить организм всеми необходимыми веществами, сохранить здоровье и вести активный образ жизни до глубокой старости. Таких же принципов придерживаются и отечественные диетологи.

Таблица 3.1

Принципы рационального питания

Факторы питания	% от общей калорийности рациона или граммы
Общий жир	15–30%
Насыщенные жирные кислоты	< 10%
Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК)	6–10%
омега-6 полиненасыщенные кислоты (омега-6 ПНЖК)	5–8%
омега-3 полиненасыщенные кислоты (омега-3 ПНЖК)	1–2%
Трансформы жирных кислот	< 1%
Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК)	10%
Общий белок	10–15%
Общие углеводы	55–75%
Простые углеводы	< 10%
Пищевая клетчатка	24 г/день
Пищевой холестерин	< 0,3 г/день
Поваренная соль	< 5 г/день
Сырые фрукты и овощи	> 400 г/день
Рыба	> 20 г/день
Орехи, зерновые, бобовые	> 30 г/день

1 Потребляйте разнообразную пищу как животного, так и растительного происхождения.

Продукты животного и растительного происхождения должны взаимно дополнять друг друга в питании, так как содержат различные полезные вещества. Так, продукты животного происхождения, такие как молоко, творог, мясо, рыба, яйца, содержат незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в организме и обязательно должны поступать с пищей в определенных количествах. Они также характеризуются высоким содержанием ряда витаминов А, группы В, ниацина, фолиевой кислоты, кальция, меди, железа, цинка.

В то же время продукты растительного происхождения являются источником растительного белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов (С, Р, К, фолата, В₆, каротиноидов), мине-

ральных веществ (калия, кальция и магния), пищевых волокон, а также ряда биологически активных веществ, таких как фитостерины и флавоноиды, улучшающих обменные процессы в организме и играющих важную роль в профилактике многих заболеваний. Рекомендуется потреблять не менее 400 г овощей (помимо картофеля) и фруктов в день.

2 Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.

За счет этой группы продуктов должно поступать более половины суточной энергии, так как они содержат мало жиров, богаты белком, минералами (калий, кальций и магний) и витаминами (С, фолат, В₆, каротиноиды). Различные сорта хлеба (пшеничный, ржаной, отрубный, из муки грубого помола, цельносомолотого зерна) являются хорошим источником витаминов группы В, калия, железа, фосфора, пищевых волокон. Особенно много их в хлебе из муки цельносомолотого зерна.

3 Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, желательно в свежем виде (не менее 400 г в день).

Необходимо съедать в день не менее 400 г овощей (помимо картофеля) и фруктов. Там, где потребление овощей и фруктов находится на этом уровне или выше, распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и большинства дефицитов питательных микроэлементов среди населения ниже.

Сырые овощи и фрукты содержат мало жиров и энергии, так что их употребление помогает снизить риск ожирения. Потребление в течение всего года максимально разнообразных овощей и фруктов обеспечивает достаточное количество витаминов группы В, включая фолат и В₆, микроэлементов и минералов, таких как калий, магний и кальций, растворимых и нерастворимых пищевых волокон и множества незаменимых непищевых веществ, таких как растительные стеролы и флавоноиды.

При консервировании или при покупке подвергшихся обработке овощей и фруктов следует отдавать предпочтение тем из

них, в которые добавляется минимальное количество жиров, растительных масел, сахара и соли (это указывается на этикетке). Наличие свежей продукции колеблется в зависимости от времени года и местности, однако обеспечить разнообразный ассортимент в течение всего года поможет потребление замороженных, сушеных и консервированных овощей и фруктов.

4 Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными, которые содержатся в растительных маслах или мягких маргаринах.

Жиры обеспечивают организм энергией и незаменимыми жирными кислотами, часть из которых способствуют усвоению жирорастворимых витаминов (А, D, Е и К). Однако потребление больших количеств насыщенных жиров связано с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому ограничивайте потребление тугоплавких жиров (бараний, говяжий жиры, свиное сало), жирных сортов мяса, птицы, внутренних органов животных, копченостей. Кроме того, потребление больших количеств любого жира или растительного масла может привести к увеличению массы тела.

На долю жиров должно приходиться не более 30% энергии. При этом необходимо, чтобы насыщенный жир обеспечивал менее 10% суммарного поступления энергии, полиненасыщенный — примерно 7–8% суммарной энергии. Остальной пищевой жир должен быть мононенасыщенным.

Потребление молочных продуктов с низким содержанием жира, нежирных сортов мяса и птицы, речной и морской рыбы, растительных продуктов обеспечит рекомендуемое общее количество жира, составляющее не более 30% от суточной калорийности рациона.

Заменяйте большую часть насыщенных жиров, содержащихся в продуктах животного происхождения, растительными маслами. Включение в рацион 20–25 г растительных масел обеспечивает потребность организма в ПНЖК, витамине Е, а также в некоторых веществах (фосфатиды, стерины и др.), обладающих

важным биологическим действием, в том числе способствующих правильному обмену жиров в организме.

5 Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.

Бобы, фасоль, чечевица и орехи, а также мясо, птица, рыба (в том числе моллюски, ракообразные и сардины) и яйца служат важными источниками белков и железа. Бобовые, включая фасоль, горох и консервированную зрелую фасоль, представляют собой богатые источники железа, однако это железо усваивается не так хорошо, как железо, присутствующее в мясе и рыбе. Усвоение железа улучшается при проращивании или сбраживании фасоли. Употребление печени один раз в неделю представляет собой действенный способ предотвращения железодефицитной анемии.

Другим способом улучшить усвоение железа является употребление фасоли и бобов вместе с небольшим количеством нежирного мяса или рыбы. Необходимо выбирать нежирные части туши, а весь видимый жир следует срезать. Такие мясные продукты, как колбаса, запеченное в тесте мясо, салями и мясные консервы, обычно содержат большое количество насыщенных жиров, поэтому их нужно заменять бобами, фасолью, чечевицей, рыбой, яйцами, птицей или нежирным мясом.

Среднее потребление красного мяса рекомендуется ограничить до 80 г в день или заменять его на рыбу, птицу или мясо домашних животных, а также употреблять хлеб, макаронные изделия, фасоль, горох и т.п.

6 Ежедневно употребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира и соли.

Включение в рацион молочных продуктов не только обеспечивает организм полноценными животными белками, оптимально

сбалансированными по аминокислотному составу, но и является прекрасным источником легкоусвояемых соединений кальция и фосфора, а также витаминов А, В₂, D. Помимо этого, в кисло-молочных продуктах, в которых сохраняются основные полезные свойства молока, содержатся микроорганизмы, препятствующие развитию гнилостных микробов в толстом кишечнике.

При ежедневном употреблении следует выбирать умеренные количества молока и молочных продуктов. Вполне можно обойтись без различных видов сливок и сметаны, поскольку они содержат много насыщенного жира и очень мало белка или других незаменимых микронутриентов.

Следует отказаться от привычки добавлять сметану в овощи и в другие блюда, прошедшие тепловую обработку, или вместо сметаны употреблять нежирный йогурт или другие продукты низкой жирности.

Большое содержание кальция в молочных продуктах очень полезно женщинам, детям, подросткам, особенно девочкам. Кальций необходим для развития здоровых зубов и костей и играет важную роль в клеточном обмене веществ.

Можно получать достаточно кальция при сохранении низкого уровня потребления жиров, выбирая рекомендуемое нежирное или сепарированное молоко и нежирные молочные продукты в умеренных количествах. В таких молочных продуктах, как сыр, может быть высокое содержание соли, поэтому желательно употреблять малосоленые сорта, ориентируясь по информации на этикетке.

7 Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.

Как уже было сказано в главах 1 и 2, сахара (коричневый сахар, сахаристые вещества из кукурузы, фруктоза, концентрат фруктового сока, глюкоза, мед, лактоза, мальтоза, сахар-сырец, столовый сахар или сироп) дают ощущение сладости и обеспечивают организм энергией. Поскольку они содержат только калории и мало питательных веществ, их можно легко исключить из рациона без какого-либо риска для здоровья.

Наряду с этим сахар способствует развитию кариеса зубов. Чем чаще мы потребляем пищу или напитки, содержащие сахар, и чем дольше они остаются во рту, тем выше риск кариеса зубов.

Для придания пище сладкого вкуса в нее добавляются искусственные подсластители (заменители сахара), такие как сахарин и аспартам. Большинство заменителей не способствуют развитию кариеса зубов, не содержат калорий и могут успешно применяться в рационе питания больных сахарным диабетом или в низкокалорийных рационах.

Сахар применяется при приготовлении пищи в качестве консерванта, загустителя и вспомогательного вещества для выпечки. Например, в 1 порции сладкого пирога или в 1 пирожном может содержаться около 30 г сахара, а в 300 мл безалкогольного напитка — примерно 40 г, что дает приблизительно 110 и 150 ккал энергии соответственно. Желательно, чтобы с сахаром поступало не более 10% суточной энергии.

8 Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более 1 чайной ложки (5–6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах.

С потреблением больших количеств соли связана высокая распространенность гипертензии и повышенная заболеваемость и смертность от инсульта. Поэтому верхний предел потребления соли, по рекомендации ВОЗ, должен быть 5–6 г в день. Большинство людей съедают намного больше этого количества, поскольку соль скрыта в таких продуктах, как хлеб, сыр, консервированные и обработанные продукты.

Привыкнув к соли, многие добавляют ее в пищу для усиления соленого вкуса, часто даже не попробовав еду предварительно. Предпочтение соленой пищи ослабевает, если постепенно снижать потребление соли. Можно вообще не добавлять соль в еду ни во время приготовления, ни за столом. Вот несколько простых способов уменьшить потребление соли:

- не забывайте читать этикетки, на них должно быть указано количество соли;
- пищевые продукты, содержащие много соли (копченые, консервированные, маринованные и вяленые), нужно есть в малых количествах и не употреблять регулярно;
- следует увеличить потребление продуктов, в которых содержится мало соли, таких как овощи и фрукты;
- необходимо уменьшить количество соли, добавляемой при приготовлении еды; вместо нее для придания аромата можно добавлять травы и специи;
- не нужно добавлять соль в пищу автоматически, нужно вначале попробовать пищу.

Вся соль, используемая в пищевой промышленности и покупаемая для домашнего потребления в районах эндемического йодного дефицита, должна быть йодированной путем добавления йодата калия.

9 Соблюдайте правильный водный режим. Употребление алкоголя необходимо ограничить до 2 порций (по 10 г спирта каждая) в день.

Соблюдайте рациональный водный режим как важное условие сохранения здоровья. Рекомендуется потребление 1,5–2 л жидкости в день. Помните, что избыточное потребление воды приносит несомненный вред, так как создается повышенная нагрузка на сердце, почки, из организма выводятся минеральные вещества и витамины.

Используйте для утоления жажды хлебный квас, отвар из сухофруктов, зеленый чай, клюквенный морс, фруктовые соки, минеральную воду.

Алкоголь получают путем ферментации углеводов, и содержание энергии в нем составляет 7 ккал на 1 грамм. Отмечено отрицательное влияние чрезмерного употребления алкоголя на состояние головного мозга, печени, сердечной мышцы, крови, кишечника, нервов, поджелудочной железы и, наконец, на состояние питания.

Алкогольная зависимость может привести к дефициту питательных веществ, включая тиамин, рибофлавин, ниацин, пири-

доксин, фолиевую кислоту, аскорбиновую кислоту, цинк и магний. Все эти нарушения возникают по различным причинам: отсутствие полноценной разнообразной пищи, содержащей эти питательные вещества, синдром недостаточности всасывания в тонкой кишке, приводящий к нарушению обмена веществ.

Рекомендуется принимать алкоголя не более 20 г в день. В некоторых странах установлен более низкий уровень потребления алкоголя для женщин. Беременным женщинам вообще следует воздерживаться от спиртного.

10 Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и правильного питания.

По сути дела, все вышеперечисленные рекомендации направлены на поддержание массы тела в пределах нормы. Это достигается путем выбора полноценного рациона в соответствии пищевой пирамидой, уравниваемого ежедневной физической нагрузкой.

Люди, имеющие избыточную массу тела, должны стараться сбросить вес или, по крайней мере, не прибавлять в весе. Идеальный показатель индекса массы тела (ИМТ) взрослого человека находится в пределах от 18 до 25.

Ожирение (ИМТ больше 30), особенно при распределении жира в области живота, повышает риск инсулинонезависимого диабета, гипертензии, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака, артрита и других болезней.

Безопасным темпом снижения массы тела является примерно 0,5 кг в неделю, пока не будет достигнута цель. Для ускоренного похудения не следует придерживаться низкокалорийных диет, которые строго ограничивают поступление энергии или не позволяют человеку есть разнообразную пищу, особенно овощи, фрукты, хлеб и картофель. Крайние меры для похудения, такие как применение слабительных средств, лекарственных препаратов центрального действия и диуретиков, просто опасны.

11 Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

Наряду с регулярным и постоянным поступлением достаточного количества пищевых веществ и энергии важное значение имеет соблюдение режима питания, то есть распределение количества пищи в течение дня (кратность питания), ее энергетической ценности, химического состава, продуктового набора на отдельные приемы, определенное время приема и продолжительность интервалов между приемами пищи, а также соблюдение гигиенических правил приема пищи.

Основными нарушениями, которые часто допускаются в питании, являются редкая еда, значительные по объему количества пищи, слишком горячая или холодная пища, беспорядочная еда, обильный прием пищи перед сном, еда на ходу, торопливость при приеме пищи, недостаточное ее пережевывание. Слишком холодная или очень горячая пища, как правило, нарушают двигательную функцию желудочно-кишечного тракта.

Для здоровых людей рекомендуется 3–4-разовое питание с 4–5-часовыми промежутками. Завтрак должен составлять 35–40% дневного рациона, обед — 40–45%, ужин — 15–20%. В промежутке между основными приемами пищи можно дополнительно употреблять фрукты.

Продукты нужно готовить так, чтобы сохранить их пищевые качества и значительно ограничить вероятность заражения. Основная часть общей распространенности пищевых отравлений связана с такими факторами, как приготовление пищи задолго до ее потребления, длительное хранение пищи при температуре, которая позволяет распространяться бактериям, недостаточное прогревание, перекрестное заражение и контакт пищи с инфицированным человеком.

Соблюдайте правила кулинарной обработки и гигиенические правила приема пищи, в том числе:

1. Подвергайте пищевые продукты тщательной кулинарной обработке, обеспечивающей уничтожение всех или подавляющего числа микробов под влиянием высокой температуры.
2. Съедайте приготовленную пищу как можно скорее, чтобы исключить размножения микрофлоры при ее остывании.
3. Тщательно соблюдайте правила хранения приготовленной пищи. При хранении пища должна находиться либо в горячем состоянии (около 60 °С или выше), либо в охлажденном (около 10 °С или ниже), особенно если она хранится более четырех часов. Продукты питания для грудных детей вообще не подлежат хранению.
4. Приготовленную пищу разогревайте до температуры не ниже 70 °С.
5. Не допускайте, чтобы сырые продукты соприкасались с приготовленными.
6. Соблюдайте правила личной гигиены перед приемом пищи. Нужно мыть руки после приготовления сырой пищи перед тем, как прикасаться к приготовленной пище. Инфицированные участки кожи нужно закрывать.
7. Необходимо содержать в чистоте все поверхности в кухне.
8. Охраняйте продукты от насекомых, грызунов и прочих животных (в плотно закрытых емкостях).
9. Пользуйтесь чистой водой.

Следует до минимума сократить количество жиров, растительного масла, соли и сахара, добавляемых при консервировании, кулинарной обработке или приготовлении пищи. Приготовление на пару, на гриле, выпечка и варка полезнее для здоровья, чем жарение, так как для этих способов нужно меньше жира. Если все же необходимо поджарить пищу, то использование сковород с тефлоновым покрытием требует добавления меньшего количества жира.

Пищу можно готовить в собственном соку или в нежирном соусе, или же обернуть алюминиевой фольгой и запечь в печи; особенно вкусными получаются в запеченном виде рыба и мясо. Можно готовить на гриле без дополнительного количества растительного масла или жиров, а использование холодильников и морозильников позволит сократить необходимость добавления сахара и соли для консервирования продуктов.

Прекрасную альтернативу фабричным блюдам из зерновых продуктов для завтрака, которые стоят относительно дорого и могут содержать большое количество сахара и соли, представляют необработанные зерновые продукты, такие как мюсли или каша. Для подслащивания каши домашнего приготовления можно использовать мед или варенье, но и ими не нужно злоупотреблять, вместо них подойдут сладкие ягоды или фрукты.

12 Способствуйте исключительно грудному вскармливанию детей в течение примерно 6 месяцев, но не менее 4 месяцев.

Грудное вскармливание чрезвычайно полезно как грудному ребенку, так и его матери. Лактация способствует более быстрому восстановлению размеров матки. Кроме того, во время лактации мобилизуются запасы железа, имеющиеся в организме женщины, и увеличивается его всасывание в кишечнике, поэтому анемия не должна быть противопоказанием для кормления грудью. Считают даже, что лактация может предотвратить развитие ожирения, способствуя более быстрому восстановлению той массы тела, которая была до наступления беременности. Имеются данные о том, что лактация уменьшает риск развития у матери рака груди и яичников.

Грудное молоко — хороший источник витаминов А и С, оно защищает организм от инфекций (особенно респираторных заболеваний, кишечных инфекций, инфекций мочевыводящих путей). Молозиво (первое, более густое грудное молоко желтоватого цвета) действует как первая прививка и обеспечивает необходимое количество антител и витаминов. В течение первых 6 месяцев ребенку нужно только одно грудное молоко. Выпускаемые промышленностью детские молочные смеси никогда не смогут сравниться с грудным молоком, потому что они получены из молока животных или сои и поэтому не содержат защитных факторов. Примерно в 6 месяцев следует начинать вводить протертые овощи и фрукты, затем рис и каши, а немного позже рыбу и мясо. Кроме этого, следует продолжать кормление грудью до тех пор, пока ребенку не исполнится по крайней мере 12 месяцев.

Глава 4.

ВОЗРАСТНАЯ СТРАТЕГИЯ ПИТАНИЯ

Чтобы жить долго, каждый практически здоровый человек независимо от возраста должен придерживаться правил здорового питания, описанных в главе 3. При наличии заболеваний ежедневный рацион необходимо корректировать, придерживаясь рекомендаций, изложенных в главе 7.

В таблице 4.1 приводятся рекомендуемые ВОЗ нормы потребления продуктов основных групп для лиц разного возраста.

Этот рацион построен по принципу физиологически полноценного питания для людей с незначительной физической активностью. Физиологическая потребность в энергии, поступающей с пищей, с возрастом снижается.

В среднем калорийность дневного рациона каждые десять лет жизни после 40 лет должна быть ниже на 7%. В то же время допустимое физиологическое увеличение массы тела с возрастом должно быть не более 8% от идеальной. Поэтому большинству людей зрелого возраста следует несколько ограничить себя в питании и внимательно следить за массой тела.

Ниже в таблице 4.2 приводятся три варианта рационов питания с низкой (1500 ккал), средней (2200 ккал) и высокой (2800 ккал) энергетической ценностью в нормальном диапазоне потребления энергии в зависимости от уровня активности, массы тела и возраста.

Таблица 4.1

Рекомендуемые нормы потребления (порции) групп продуктов

Возрастные группы	I группа	II группа	III группа	IV группа	V группа	VI группа
Дети 2–3 года	3	1	1	2	2/3	1
4–8 лет	4–5	1,5	1–1,5	2	1–1,3	1,3
Девочки 9–13 лет	5	2	1,5	3	1,5	1,5
14–18 лет	6	2,5	1,5	3	1,5	1,5
Женщины 19–30 лет	6	2,5	2	3	2	2
31–50 лет	6	2,5	1,5	3	1,5	1,5
старше 50 лет	5	2	1,5	3	1,5	1,5
Мальчики 9–13 лет	6	2,5	1,5	3	5	5
14–18 лет	7	3	2	3	6	6
Мужчины 19–30 лет	8	3	2	3	6,5	7
31–50 лет	7	3	2	3	6	6
старше 50 лет	6	2,5	2	3	5,5	6

Таблица 4.2

Рекомендуемые нормы потребления (порции) групп продуктов при различной энергетической ценности рационов

Группы продуктов	I группа	II группа	III группа	IV группа	V группа	VI группа
Усредненный размер порции, г	100	100	100	125	80	10
Калорийность рационов						
1500 ккал	3	3	2	2	1	1
2200 ккал	4,5	4	3	2,5	2	1,1
2800 ккал	6	5	4	3	3	1,5

Принципы питания для практически здоровых лиц

Основные принципы здорового питания изложены в главе 3. Для их соблюдения приводим рекомендуемый суточный набор продуктов.

Рекомендуемый набор продуктов

1. Хлеб и хлебные изделия: хлеб, преимущественно отрубный, зерновой — 200 г в день.
2. Супы: на овощном отваре. На слабом мясном и рыбном бульоне с небольшим количеством овощей 1–2 раза в неделю.
3. Блюда из мяса и птицы: из говядины, телятины, нежирной свинины, птицы, кролика в отварном и печеном виде.
4. Блюда из рыбы: преимущественно из нежирных сортов (судака, трески, щуки, наваги, сазана) в отварном и заливном виде до 450 г в день.
5. Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени: из капусты белокочанной, цветной, салата, брюквы, редиса, огурцов, кабачков, картофеля, свеклы, моркови, всего не более 500 г в день, применять в отварном, сыром и печеном виде.
6. Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий: в ограниченном количестве 2–3 раза в неделю.
7. Блюда из яиц: не более 3 штук в неделю всмятку или в виде омлетов, а также для добавления в другие блюда, белковые омлеты чаще.
8. Сладкие блюда, фрукты и ягоды: кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки антоновские, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква и др.) до 200 г в день в сыром виде, в виде компотов на ксилите, сорбите.
9. Молоко, молочные продукты и блюда из них: молоко 1,5% — 2,5%, кефир 1,0%, творог 100–200 г в день в натуральном виде или в виде творожников, сырников и пудингов; сыр, сметана, сливки в ограниченном количестве до 9% жирности.

10. Соусы и пряности: неострые соусы на овощном отваре с уксусом, томат-пюре, с кореньями, молочные.
11. Закуски: салаты, винегреты, заливная нежирная рыба из указанной ниже нормы продуктов.
12. Напитки: чай, чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод, фруктов. Всего жидкости (вместе с супом, молоком, простоквашей, компотом, напитками) до 6 стаканов в день.
13. Жиры: сливочное масло, растительное, всего 40 г в день (в свободном виде и для приготовления пищи).
14. Полезно вводить в пищу отвар шиповника, продукты моря, морскую капусту.
15. Соли не более 5 г в сутки.
16. Алкогольные напитки из расчета 20 г спирта в день.

Питание после 60 лет

По мнению Организации Объединенных Наций, 50–60 лет – это зрелый возраст, лица 61–74 лет считаются пожилыми, 75–90 лет – старыми, старше 90 лет – долгожителями. Старение человека – закономерный биологический процесс. Но замедлить процесс старения можно соблюдением правильного образа жизни, посильной трудовой деятельностью, режимом и характером труда и отдыха, контролируемой физической активностью, правильным питанием и отказом от вредных привычек: курения и приема алкоголя.

При построении пищевых рационов для лиц пожилого возраста необходима адаптация химического состава и физико-химических свойств пищевых веществ к физиологическим особенностям организма людей этой возрастной группы.

Питание пожилых людей должно быть не только полноценным, но и сбалансированным, с учетом, прежде всего, возрастных особенностей организма. Основным принципом режима питания пожилых людей должен быть равномерный 4–5-разовый и дробный прием.

Число пожилых людей в нашей стране, как и во всем мире, постоянно растет. Символом старения являются не только морщины, но также снижение памяти, активности мозговой деятельности и повышение риска развития хронических заболеваний сердечно-сосудистой, нервной систем, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, дисбактериоза, остеопороза и онкологических заболеваний.

Пожилые люди чаще страдают атеросклерозом и обусловленными им заболеваниями, такими как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь и их осложнениями, например хронической сердечной недостаточностью.

При старении в силу развивающихся морфологических и функциональных изменений, нарушения обменных процессов, снижения адаптационных возможностей организма возникают предпосылки для развития патологии системы органов кровообращения. Факторы внешней среды в условиях ограничения приспособительных возможностей стареющего организма легче вызывают «поломку» его адаптационных механизмов и чаще приводят к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы у пожилых лиц, чем у молодых людей.

Основным фактором риска образования атеросклеротических бляшек считается гиперлипидемия (гиперхолестеринемия и гипертриглицеридемия). Наиболее тесная связь прослеживается между развитием атеросклеротического поражения коронарных артерий и повышением уровня атерогенных липопротеидов (ведущих к развитию атеросклероза) низкой и очень низкой плотности (ЛПНП и ЛПОНП) в плазме крови. В связи с этим основным принципом питания лиц пожилого и старческого возраста является антиатерогенная направленность рациона.

С другой стороны, у людей пожилого возраста наблюдается перестройка функционального состояния желудочно-кишечного тракта (нарушения жевательного аппарата, снижение кислотности желудочного сока, тонуса гладкой мускулатуры органов пищеварения, наличие дисбактериоза и др.). В то же время у пожилых людей часто отмечаются нарушения режима питания (1–2–3-разовый режим питания), иногда употребление алкоголя.

По статистическим данным, около 75% пожилых людей имеют те или иные нарушения в питании: около 20% — переедают, а 60% — питаются нерационально (чаще мужчины), что выражается

в преобладании в их рационе мясных и мучных продуктов с высоким содержанием животного жира, сладостей, сдобы и недостаточном потреблении молочных продуктов, рыбы, овощей, фруктов.

С возрастом связано большое число изменений в организме, в т.ч. снижение мышечной массы и увеличение жировой. В пожилом возрасте могут быть как ожирение, так и низкая масса тела. Физиологическая потребность в энергии, поступающей с пищей, с возрастом снижается.

В среднем калорийность дневного рациона каждое десятилетие жизни у лиц после 40 лет должна быть ниже на 7%. Так, если энергетическую ценность дневного рациона в 30–40-летнем возрасте принять за 100%, то в 61–70 лет она составит 80%, а после 70 лет — около 70%. В то же время допустимое физиологическое увеличение массы тела с возрастом должно быть не более 8% от идеальной. Поэтому большинству лиц зрелого возраста следует несколько ограничить себя в питании и внимательно следить за массой тела.

В пожилом возрасте средняя калорийность рациона должна составлять 1800–2200 ккал. Снижается и потребность в белках, жирах, углеводах, что связано с уменьшением физической активности и снижением скорости обменных процессов. В то же время потребность в таких минеральных веществах, как кальций, магний, калий, железо, и витаминах А, D, E, B₁₂ остается достаточно высокой.

Низкое потребление белков может быть одной из причин потери мышечной массы тела, в связи с этим необходимо адекватное потребление белка, главным образом животных. Норма потребления белка на 1 кг массы тела должна составлять 1,0–1,3 г в день. Из животных белков предпочтение следует отдавать рыбе и молоку. Мясо, в меньшей степени рыба богаты пуриновыми основаниями, которые являются причиной возникновения подагры.

Предпочтительнее мясные, рыбные блюда и блюда из птицы готовить в отварном виде и выбирать нежирные сорта. При варке мяса, птицы, рыбы пуриновые основания переходят в бульон, поэтому использовать этот бульон нежелательно. Из первых блюд следует отдавать предпочтение вегетарианским супам (крупяным, молочным, овощным и фруктовым), мясные и рыбные бульоны допускаются не чаще 2–3 раз в неделю.

Мало жира содержат речная рыба (судак, щука, карп), а из морской — тресковые сорта (треска, навага, хек, ледяная, минтай

и др.). Пожилой человек может позволить себе 2–3 яйца в неделю, лучше всмятку или в виде омлета. Желательно 1–2 раза в неделю устраивать постные дни, а в остальное время ограничиться однократным использованием в рационе мясных блюд (80–100 г в готовом виде).

До 1/3 белка нужно вводить в рацион за счет молочных продуктов, что обеспечит достаточное количество кальция, необходимое для профилактики остеопороза. Это в первую очередь творог обезжиренный (ежедневно 100 г), сыры 10–30 г. Сыр является поставщиком кальция, но содержит много жира, холестерина и соли. Лучше выбирать неострые и несоленые сорта сыра.

При хорошей переносимости молоко должно присутствовать в рационе пожилого человека в количестве 300–400 г в день. Возрастное снижение активности пищеварительных ферментов увеличивает вероятность плохой переносимости свежего молока, которая улучшается при кипячении или добавлении его в небольших количествах в чай, кофе.

Особенно полезны кисломолочные продукты — кефир, простокваша, ацидофилин. Положительное действие этих продуктов связано с наличием молочнокислой палочки, поддерживающей нормальный состав кишечной микрофлоры, что препятствует развитию гнилостных процессов в кишечнике и улучшает антитоксическую функцию печени. Рекомендуется ежедневно употреблять 200 г кефира, лучше в вечерние часы или перед сном. С целью устранения запоров можно добавить в него 1 ст. ложку растительного масла, хорошо размешав.

Чрезвычайно полезно потребление молочнокислых продуктов, обогащенных пробиотиками (они обычно имеют приставку «био»). Пробиотики — это лакто- и бифидобактерии, которыми очень часто обогащают молочнокислые продукты. Наилучшие условия для существования в желудочно-кишечном тракте пробиотиков создают пребиотики, к которым относятся пищевые волокна.

Растительные белки должны составлять половину белковой доли рациона, главным образом за счет зерновых и бобовых. Однако если бобовые плохо переносятся, то в рацион обычно добавляется лишь зеленый горошек в качестве гарнира. Из круп наиболее полезны гречневая и овсяная. Добавление к этим кашам молока улучшает их аминокислотный состав. При хорошей пере-

носимости в рацион включаются пшенная и перловая каши. Рис в связи с его закрепляющим действием ограничивается. Манная крупа рекомендуется тем, кому необходима щадящая диета.

Источником растительного белка также является хлеб. Лучше использовать ржаной хлеб, хлеб из муки грубого помола и из цельного зерна или с добавлением отрубей — до 300 г в день. Эти сорта хлеба более полноценны по составу аминокислот, витаминов, минеральных веществ, клетчатки, способствуют опорожнению кишечника, улучшают его моторную деятельность и препятствуют развитию запоров.

Количество жира в пище пожилых людей должно быть умеренным. Необходимо ограничение продуктов, содержащих холестерин (печень, почки, мозги, жирные сорта мяса, икра рыб, яичные желтки) и животные жиры, богатые насыщенными жирными кислотами (говяжий, бараний, свиной, утиный, гусиный, куриный).

Среди животных жиров главное место для людей пожилого возраста должны занять сметана (лучше 10%-ной жирности) и сливочное масло, которые содержат витамин А. Рекомендуют употреблять 1 ст. ложку сметаны или 5–10 г сливочного масла в день (вместе с готовой пищей), добавляя их непосредственно перед подачей блюда на стол.

Необходимо введение в рацион 20–25 г в день растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного, хлопкового, соевого, рапсового и др.) — источника фосфолипидов, фитостеринов, моно- и полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) семейств омега-6 и омега-3, оказывающих гиполипидемическое, антиагрегантное, антиатерогенное и гипотензивное, желчегонное и послабляющее действие.

Полезно также включать в рацион и животные источники ПНЖК омега-3 — морскую жирную рыбу (скумбрию, сардины, лосось, палтус, сельдь иваси) по 300–400 г в неделю в запеченном или консервированном виде. Растительные и животные источники ПНЖК семейства омега-3 могут обогащать рацион пожилых людей и в форме БАД, содержащих жир скумбрии, нутряной жир пресноводных рыб деликатесных сортов (муксуна, форели и др.), комбинацию рыбьего жира и льняного масла, а также изолированные длинноцепочечные жирные кислоты (эйкозапентаеновую и докозагексаеновую).

Гипохолестеринемическим, антиоксидантным, антиатерогенным и гипотензивным действием обладают также источники (обычно в составе БАД) фосфолипидов и фитостеринов.

Антиатерогенная направленность питания пожилых людей включает в себя и употребление в достаточном количестве продуктов моря (морская капуста, кальмары, креветки, морская рыба), содержащих йод, гепариноподобные вещества и благоприятно влияющих на липидный обмен и процессы свертывания крови.

Количество углеводов в рационе пожилых людей ограничивается, в первую очередь за счет сахара и сладостей, для нормализации функции поджелудочной железы, печени и желчевыводящих путей, профилактики развития сахарного диабета. Лицам пожилого возраста рекомендуется употреблять 30–50 г сахара (не более 10% от общей калорийности рациона). Предпочтение следует отдавать фруктам и ягодам, меду, сухофруктам, где сахар представлен в основном фруктозой.

Исключительно важно для лиц пожилого возраста включать в свой рацион зерновые, овощи и фрукты, которые являются источниками пищевых волокон и благодаря этому способствуют снижению уровня холестерина и глюкозы в крови, препятствуют их всасыванию в тонкой кишке, оказывают положительное влияние на процессы свертывания крови.

Благодаря своим физико-химическим свойствам они обладают способностью адсорбировать пищевые и токсические вещества и улучшать бактериальное содержание кишечника, для лиц пожилого возраста общее количество клетчатки должно составлять 25–30 г в сутки. Пищевые волокна можно включать в питание также в виде БАД (добавки, содержащие пектин, хитозан, микрокристаллическую целлюлозу и др.).

Особого внимания заслуживают витамины и минеральные вещества. Рекомендуется ограничение поваренной соли до 5 г в день, исключение из рациона солений (сельдь, соленые огурцы, грибы), злоупотребление которыми способствует повышению артериального давления, задержке жидкости в организме, затруднению работы сердца.

У пожилых людей дефицит витаминов может развиваться вследствие обменных нарушений, свойственных возрасту, когда процессы их всасывания страдают в большей степени, изменяется состав микрофлоры и ее витаминосинтезирующая способность.

В то же время насыщение организма пожилых людей витаминами особенно важно, поскольку витамины С, Р, группы В и др. являются стимуляторами и регуляторами окислительных процессов. Поэтому их необходимо употреблять как в составе продуктов (сырые фрукты, овощи, соки, сухофрукты), так и в БАД (витамины, соли кальция, калия и магния, микроэлементы, благоприятно влияющие на активность антиоксидантной системы, играющей важную роль в механизмах старения).

Считают, что старение является результатом прогрессивного и необратимого снижения способности организма адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. В настоящее время существует множество **теорий старения**. Наиболее популярными и приближенными к диетологическим проблемам являются **теории оксидантного стресса, хронического воспаления и высококалорийного питания**.

Эти теории взаимосвязаны. Так, например, считают, что увеличению продолжительности жизни способствует низкокалорийное питание за счет уменьшения потребления сладкой и жирной пищи и увеличения потребления овощей и фруктов, способствующих повышению антиоксидантного потенциала организма и уменьшению окислительного стресса.

На протяжении всей жизни мы подвергаемся воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды (например, ионизирующего и ультрафиолетового облучения). Также неблагоприятны последствия стрессов, курения, приема алкоголя, нерегулярного, нерационального, а порой и недоброкачественного питания. Все это приводит к активации процессов свободно-радикального окисления с избыточным образованием активных форм кислорода.

Причинами этих процессов могут быть: различные стрессовые ситуации; неблагоприятные факторы окружающей среды (радиоактивный фон, электромагнитные поля, ультрафиолетовое облучение, высокие температуры); попадание в организм прооксидантов, загрязняющих атмосферу, из воздуха, воды, пищи; снижение поступления с пищей природных антиоксидантов за счет сезонного (в зимне-весенний период) уменьшения потребления свежих овощей и фруктов; избыточное потребление в составе пищи высококалорийных продуктов — источников жиров и углеводов — при низких энерготратах.

Все эти факторы выступают в роли прооксидантов, способных инициировать образование активных форм кислорода, повреждающих на клеточном уровне все органы и ткани нашего организма. Так, взаимодействие их с белками нарушает третичную структуру последних, изменяет аминокислотные остатки, приводит к агрегации и белковой денатурации, вызывает мутации в ДНК.

Переокисление липидов в первую очередь повреждает клеточные мембраны, оказывает мутагенное и цитотоксическое действие. Эффекты активных форм кислорода приводят к нарушению нормального функционирования клеток и организма в целом, вызывают развитие серьезных заболеваний (воспалительных, генетически обусловленных, заболеваний, связанных со старением и др.) в условиях так называемого оксидативного стресса.

Так, образующиеся в процессе окислительного стресса формы кислорода с высокой химической активностью способны ускорять процессы старения. Считают, что многие дегенеративные заболевания, связанные со старением, включая сердечно-сосудистые, рак, катаракту, ослабление иммунной системы, дегенеративные заболевания нервной системы, развиваются в результате окислительного стресса.

Избыточному образованию продуктов свободно-радикального и перекисного окисления препятствует наличие в нашем организме системы антиоксидантной защиты, состоящей из высоко- (ферменты и белки сыворотки крови) и низкомолекулярных (некоторые аминокислоты, витамины, глутатион, мочевины, мочевая кислота и др.) соединений.

К пищевым антиоксидантам относятся незаменимые вещества прямого (витамины А, Е, С, флавоноиды, цистеин и др.) и непрямого действия (витамины В₂, РР, аминокислота, метионин, микроэлементы селен, цинк, медь, марганец).

Известно, что окислительный стресс легче развивается при снижении активности иммунной системы и недостатке в пище естественных антиоксидантов, таких как витамины А, С, Е, селен и другие микроэлементы, минорные компоненты пищи. Хотя организм и сам может вырабатывать эти вещества, для укрепления его защитных функций необходимо употреблять продукты, богатые антиоксидантами.

В настоящее время имеется множество доказательств того, что пищевые вещества-антиоксиданты (витамины и минеральные ве-

щества) и широкий круг непищевых веществ (или минорных компонентов пищи) в обычном рационе могут обеспечивать защиту от оксидантного стресса, многих болезней и замедлять старение.

Особенно важно потребление трех ключевых витаминов: Е, С и каротинов (например, провитамин бета-каротин, который в организме превращается в витамин А). Эти витамины, действуя совместно, очень эффективно удаляют активированные формы кислорода. Фрукты и овощи, которые являются основными источниками этих важнейших витаминов-антиоксидантов, представлены в таблице 4.3.

Витамин Е — это собирательное название токоферолов. Токоферолы представляют собой основные жирорастворимые антиоксиданты, находящиеся во всех клеточных мембранах. Они защищают полиненасыщенные жирные кислоты от окисления. Токоферолы защищают мембраны от процессов перекисного окисления. Хорошими источниками витамина Е являются растительные и ореховые масла и масла из семян растений, проросшая пшеница, овощи, мясо и рыба.

Витамин С, или аскорбиновая кислота — это самый важный водорастворимый антиоксидант, находящийся во внеклеточной жидкости организма. Хорошими источниками витамина С являются овощи и фрукты, особенно цитрусовые.

Таблица 4.3

Пищевые продукты, содержащие витамины-антиоксиданты

Вещества	Продукты
Витамин Е	Растительные масла, масла из семян растений однократного прессования, проросшая пшеница, плоды облепихи, шиповника, овощи, фрукты, мясо, птица, рыба
Витамин С	Шиповник, облепиха, черная смородина, цитрусовые, клубника, киви, черника, клюква, малина, перец болгарский, томаты, листовая зелень, брокколи и цветная капуста
Каротиноиды	
Бета-каротин	Желто-оранжевые овощи, ягоды и фрукты, темно-зеленые овощи
Альфа-каротин	Морковь
Ликопин	Томаты
Лютеин и зеаксантин	Темно-зеленые листовые овощи, брокколи
Бета-криптоксантин	Цитрусовые

Витамин А обладает способностью повышать местную и общую сопротивляемость организма, снижает риск возникновения некоторых форм рака, сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза. Провитамином А, помимо бета-каротина, являются также альфа- и гамма-каротины. Бета-каротин относится к важнейшим каротиноидам, входящим в состав пищи.

Он присутствует в оранжевых овощах и фруктах, а также в темно-зеленых овощах. Считается, что употребление ежедневно как минимум 220 г оранжевых овощей и фруктов дает возможность получить необходимое количество бета-каротина, который впоследствии превращается в витамин А, необходимый для нормального состояния кожи и зрения.

Остальные каротиноиды провитаминной активностью не обладают, но имеют выраженную антиоксидантную активность. Лютеин и ликопин также содержатся в оранжевых и зеленых овощах и фруктах. Кроме вышеупомянутых свойств, эти каротиноиды защищают кожу от вредного воздействия солнца, препятствуют образованию морщин.

Ликопин — пигмент, придающий томатам красный цвет, снижающий риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака, дистрофии желтого пятна (приводящей к слепоте у людей в возрасте 55 лет и старше). Лучше всего ликопин усваивается из термически обработанных продуктов, однако и свежими томатами не стоит пренебрегать. Сходными свойствами обладают розовый грейпфрут, гуава, арбуз, острый красный перец.

Считают, что риск развития рака простаты снижается под влиянием сходного по строению с ликопином криптоксантина. Этот риск обратно пропорционален потреблению следующих продуктов (по убывающей): крестоцветные овощи, фасоль, чечевица, орехи, томаты, зеленые овощи.

Лютеин придает темно-зеленый цвет брокколи и другим листовым овощам. Известно, что употребление шпината, капусты и прочих листовых овощей снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 11%. Благодаря содержанию в этих овощах каротиноидов (лютеина и зеаксантина) уменьшается возможность развития возрастных проблем зрительного аппарата. Рекомендуется употреблять 350 г листовых овощей в неделю. Замороженные овощи не теряют своих полезных свойств.

Исследования показали, что лучшему усвоению каротиноидов (ликопина из томатов, бета-каротина из оранжевых и лютеина из листовых овощей) способствует употребление авокадо, оливок, масла оливкового, грецких орехов и льняного семени, которые содержат моно- и полиненасыщенные жирные кислоты.

Некоторые из минеральных веществ (цинк, медь, селен) тоже обладают антиоксидантной активностью. В основном это объясняется тем, что они входят в состав ферментов антиоксидантной защиты. Цинк входит в состав более чем 20 ферментов, в том числе антиоксидантных. Основными его источниками являются мясо, птица, твердые сыры, орехи, креветки.

Медь является составной частью фермента супероксиддисмутазы, которая защищает клетки от повреждающего воздействия свободных радикалов. Основные источники поступления меди в организм — печень, продукты моря, зернобобовые, орехи, гречневая и овсяная крупа.

Селен входит в состав другого важного антиоксидантного фермента — глутатионпероксидазы. При его дефиците повышается риск развития сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, возрастает риск отравления тяжелыми металлами. Основные источники поступления селена в организм — мясо, рыба, овощи и фрукты. Улучшается его всасывание в присутствии аскорбиновой кислоты.

Помимо пищевых веществ продукты питания содержат комбинации других веществ, большинство из которых в изобилии присутствуют в лекарственных растениях. Продукты растительного происхождения содержат множество биологически активных составляющих или их метаболитов, которые веками применялись как лекарственные в традиционных снадобьях и лекарствах на травах.

Листья и семена растений постоянно подвергаются воздействию видимых, ультрафиолетовых лучей и другого облучения, в результате чего образуются активированные формы кислорода. Поэтому в них содержатся многочисленные натуральные антиоксиданты.

Однако многие растительные антиоксиданты не являются пищевыми веществами в традиционном смысле, и иногда их называют непищевыми веществами или минорными компонентами пищи (таблица 4.4).

Таблица 4.4

Традиционные пищевые продукты, содержащие минорные компоненты пищи

Вещества	Продукты
Фенольные кислоты	Яблоки, груши, айва, виноград, манго, земляника, черника, клюква, брусника, капуста, сладкий перец, томаты, щавель, сельдерей, чабер, ревень, портулак, чай, кофе, шоколад, семена масличных, малина, клубника, сок красного винограда, вино
Флавоноиды	Яблоки, абрикосы, персики, сливы, манго, цитрусовые, смородина, клубника, черника, голубика, вишня, шиповник, брусника, клюква, облепиха, виноград, терн, лук, капуста белая, красная и цветная, брокколи, сладкий перец, сельдерей, репа, петрушка, зеленый салат, томаты, редис, ревень, щавель, морковь, свекла, хрен, чай зеленый и черный, красное вино, фасоль, морковь, горох, тимьян, рябина черноплодная, шафран, калина, боярышник, актинидия, жимолость, мята, арахис, миндаль, ячмень, кукуруза, шоколад, авокадо, кола
Катехины, полифенолы и танины	Чай зеленый и черный, виноград, гранат, рябина, яблоки, айва, клубника, малина, красная облепиха, кизил, крыжовник, абрикосы, черника, голубика, зеленая фасоль, шоколад (какао), красное вино, фисташки, каштаны, лавровый лист, ревень, щавель
Антоцианы	Шиповник, яблоки, черная смородина, черника, голубика, терн, базилик, вишня, брусника, красный виноград (косточки и кожица), капуста красная, лук красный, бобы красные, морковь, какао, красное вино
Резвератрол	Красный и черный виноград (кожура)
Лигнаны	Плоды лимонника китайского, семена льна, кунжута
Изофлавоны	Соя, фасоль
Индолы	Капуста белокочанная, цветная, брокколи, брюссельская, репа, кресс-салат, брюква, редька, редис, хрен, горчица
Серосодержащие соединения	Лук, чеснок, черемша

К ним относятся лигнаны, флавоноиды, изофлавоны, индолы, фенольные кислоты, катехины, антоцианы и соединения, содержащиеся в луке.

В растениях, употребляемых в пищу, содержится более 2000 пигментов. Чтобы обеспечить потребление всех этих веществ, обладающих защитным действием, важно употреблять как можно больше разнообразных растительных продуктов.

Выраженным антиоксидантным действием обладают флавоноиды — неотъемлемые компоненты растительных тканей, постоянно поступающие в организм человека в составе пищи. Так, наряду со значительным содержанием масел (25–30%) в семенах шалфея, арахиса, хлопчатника присутствуют флавоноидные соединения, защищающие от окисления масла «своих» растений.

Изофлавоны бобовых, особенно сои (генистеин, дайдзеин и др.), помимо антиоксидантных имеют кальцийсберегающие, эстрогеноподобные, гиполипидемические, антиатерогенные, антиагрегантные свойства, способствуют профилактике остеопороза и некоторых видов рака.

Антоцианы — антиоксиданты, содержащиеся в чернике, красном винограде, ежевике, сливах (свежих и сушеных), краснокочанной капусте и др., способствуют улучшению зрения, когнитивных функций головного мозга. В замороженных фруктах активность антоцианов сохраняется.

Лигнаны, источниками которых являются плоды лимонника китайского, семена льна, кунжута, обладают помимо антиоксидантных гепатопротекторными, антиаллергическими, антитоксическими, антивирусными, антиагрегантными, эстрогеноподобными свойствами.

Индолы, содержащиеся в брокколи, брюссельской, цветной и белокочанной капусте, оказывают антиоксидантное и детоксикационное действие, а также протекторное действие относительно некоторых онкологических заболеваний. Чем моложе брокколи, тем выше содержание индолов. Перед заморозкой капусту подвергают бланшированию, поэтому этого элемента в них значительно меньше.

Издравле люди искали средство, способствующее замедлению процесса старения и продлению жизни. В том числе пытались найти «эликсир долголетия» и среди продуктов питания.

Основываясь на окислительной и воспалительной теориях старения, Николас Перрикон считает, что этот процесс можно замедлить на клеточном уровне, употребляя пищу, богатую антиоксидантами и нутриентами, обладающими противовоспалительным действием. Он даже подразделяет пищевые продукты на усиливающие, уменьшающие и не влияющие на воспалительный процесс.

По мнению автора, развитию воспалительных процессов способствуют насыщенные и трансжиры, сахар, крахмал, избыточное потребление которых на фоне стресса, гормональных нарушений, воздействия ультрафиолетового облучения и снижения иммунитета ускоряет процесс старения. К пище, богатой антиоксидантами и противовоспалительными компонентами, он относит рыбу холодных морей, зерна, разноцветные овощи и фрукты, орехи. Ниже перечислены продукты, употребление которых способствует продлению жизни.

Рыба. Согласно рекомендациям ВОЗ, рыбу, особенно богатую ПНЖК омега-3 и обладающую противовоспалительными свойствами, необходимо употреблять не реже 2–3 раз в неделю.

Овощи и фрукты содержат большое количество антиоксидантов. Это очень разноцветные продукты. Для максимального эффекта необходимо употреблять овощи и фрукты до пяти раз в день.

Цельные зерна содержат растворимые пищевые волокна, которые способствуют снижению уровня холестерина, а также содержат растительные ингредиенты, такие же, как в овощах и фруктах. Их необходимо употреблять до 3 порций в день.

Бобовые содержат те же нутриенты, что овощи и фрукты, малокалорийны. Их необходимо употреблять 3–4 раза в неделю.

Йогурты содержат все полезные вещества молочных продуктов, а также пробиотики, которые способствуют образованию полезной микрофлоры в кишечнике. Более полезно употреблять йогурты с живыми культурами в количестве одной из трех ежедневных доз молочных продуктов.

Орехи — важный источник витаминов группы В, которые необходимы для здоровья и нормального функционирования головного мозга. Жиры орехов способствуют выработке эластина и коллагена в коже, поддерживающих ее структуру. Рекомендуются небольшие порции орехов в связи с их значительной калорийностью.

Вода необходима для увлажнения кожи, мышц, системы кровообращения и всех органов. Необходимо употреблять 3–4 стакана чистой воды в добавлении к другим напиткам и жидкой пище.

Помимо этого, многие авторы выделяют 10 «суперпродуктов» на основании наличия у них противовоспалительных свойств: чеснок, лук (репчатый, лук-порей, зеленый лук, лук-шнитт, лук-

шалот), ячмень, зелень (например, пырей), ростки и зерна гречи-
хи, бобы и чечевица, жгучий перец, орехи и семечки, брюссель-
ская капуста, йогурт и кефир.

**Таким образом, основные принципы питания лиц пожилого
возраста сводятся к следующему:**

1. Ограничение потребления животного жира (жирные сорта мяса, птицы, жир животных и птиц, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности — сливочное масло, сливки, сметана) и холестеринсодержащих продуктов (субпродукты, яичные желтки, икра рыб).
2. Ограничение простых сахаров (сладких, кондитерских изделий) до 10% по калорийности.
3. Ограничение поваренной соли (до 5 г в день).
4. Обогащение рациона растительными и животными источниками моно- и полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3 (растительные масла — подсолнечное, оливковое, льняное, соевое, рапсовое; жирная рыба — скумбрия, сардина, сельдь иваси, палтус, лосось).
5. Употребление кисломолочных продуктов с пониженной жирностью, обогащенных про- и пребиотиками.
6. Употребление продуктов, богатых пищевыми волокнами (сырые и отварные овощи, фрукты, отрубный и цельнозерновой хлеб).
7. Употребление продуктов с повышенным содержанием солей магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубный или цельнозерновой хлеб).
8. Употребление продуктов — источников витаминов С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).
9. Употребление продуктов с повышенным содержанием витаминов группы В (хлеб из муки грубого помола, зернобобовые, крупы гречневая, овсяная, пшенная, молочные продукты, рыба).

10. Частое, дробное питание (4–5 раз в день), преимущественное употребление блюд, приготовленных без добавления жира (в отварном, запеченном, тушеном виде и на пару), с использованием микроволновой печи, аэрогриля, сковороды с тефлоновым покрытием и др.

На основании пирамиды питания, представленной Министерством сельского хозяйства США, определен оптимальный набор продуктов всех групп для женщин и мужчин пожилого возраста (таблица 4.5).

Таблица 4.5

Примерный суточный набор продуктов (в граммах)
для людей пожилого возраста

Продукты	До 65 лет		Старше 65 лет	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Хлеб ржаной	100	100	100	100
Хлеб пшеничный	200	150	150	120
Мука пшеничная	10–20	10–20	10–20	10–20
Макаронные изделия	10	10	10	10
Крупа и бобовые	30	30	25	25
Картофель	250	200	200	150
Овощи	400	400	350	350
Фрукты и ягоды	300	300	250	250
Сухофрукты	25	25	25	25
Сахар	50	50	50	50
Мясо нежирное	100	75	100	75
Рыба	75	75	60	60
Молоко	150	150	150	150
Кефир	150	150	150	150
Творог	100	100	100	100
Яйца	2–3 шт. в неделю			
Растительное масло	20–30	20–30	20–30	20–30
Сливочное масло	10	10	10	10

Если вам удобнее ориентироваться в своем питании, измеряя его на порции продуктов, то каждый день вы должны стараться съесть:

- 5–6 порций хлеба, хлебных злаков, риса или макаронных изделий. 1 порция равна 1 кусочку хлеба, 30 г готовых к употреблению хлебных злаков (около 1 чашки) или 1/2 чашки приготовленных злаков, риса или макаронных изделий.
- 2–2,5 порции овощей. 1 порция равна 1 чашке свежих овощей, или 1/2 чашки порезанных овощей, приготовленных или свежих.
- 1,5–2 порции фруктов. 1 порция равна 1 среднему кусочку фрукта, который вы предпочитаете: яблоко, банан, апельсин, 1/2 чашки порезанных свежих, приготовленных или консервированных фруктов, 1/2 чашки сухофруктов, или 1/2 чашки фруктового сока.
- 3 порции молока, йогурта или сыра. 1 порция равна 1 чашке молока или йогурта, 45 г натурального сыра, например чеддер или моцарелла.
- 1,5–2 порции мяса, домашней птицы, рыбы, сухой фасоли, яиц или орехов. 1 порция равна 60–90 г приготовленного мяса, домашней птицы или рыбы, вы должны съесть не более чем 150–200 г в день. 1 чашка фасоли, 2 яйца, 4 ст. ложки арахисового масла или 2/3 чашки орехов (1 порция).

В таблице 4.6 приводится порционный набор продуктов для пожилых людей.

Можно дать несколько советов для того, чтобы пожилым людям было легче придерживаться принципов здорового питания:

- Завтракайте каждый день.
- Выбирайте продукты с высоким содержанием злаков, овощей, фруктов. Они могут помочь снизить риск хронических заболеваний, например заболеваний сердца и диабета 2-го типа.
- Выбирайте постное мясо, грудку индейки, рыбу или цыпленка без кожи для того, чтобы снизить количество жира и кало-

Таблица 4.6

Оптимальный набор суточного рациона питания для лиц пожилого возраста (в порциях)

Группы продуктов		Количество порций	
		Женщины	мужчины
I	Хлеб, зерновые и картофель	5	6
II	Овощи	2	2
III	Фрукты	1,5	2
IV	Молочные продукты	3	3
V	Мясо, птица, рыба, бобовые и яйца	1,5	2
VI	Жиры и масла Напитки алкогольные	1,5	2 не более 2

рий в вашей пище. В вашем возрасте организм нуждается в меньшем количестве калорий, особенно если вы не слишком активны.

- Потребляйте 3 порции обезжиренного молока, йогурта или сыра в день. Молочные продукты, богатые кальцием и витамином D, помогают сохранять костную массу.
- Если у вас проблемы с пищеварением или вы не любите молочные продукты, попробуйте соевые напитки или тофу (соевый сыр). Вы также можете поговорить с вашим лечащим врачом о назначении препаратов, содержащих кальций и витамин D.
- В качестве перекусов употребляйте курагу, зерновые крекеры, обезжиренный сыр, арахисовое масло. Ешьте небольшое количество кураги, арахисового масла и других высококалорийных продуктов.
- Ограничьте перекусы продуктами с высоким содержанием жира и сахара, такими как выпечка, сладости, чипсы или газированные напитки.
- Пейте много воды. Вы можете заметить, что с возрастом меньше ощущаете жажду, но ваш организм нуждается все в том же количестве воды. Поставьте себе цель выпивать в день 6–8 стаканов воды, кроме тех случаев, когда ваш врач советует уменьшить количество жидкости из-за проблем с сердцем или почками. Такие напитки, как молоко или сок, относятся к общему количеству воды, потребляемому в день.

- Питаться правильно проще, если вы планируете свой рацион и делаете его приятным. Вот несколько советов.
- Ходите за покупками с друзьями. Это приятно и помогает экономить, если вы делите покупки пополам, например упаковку помидоров или вилок капусты.
- Готовьте заранее и замораживайте порции приготовленной пищи для того, чтобы использовать их в тот день, когда у вас не будет настроения готовить.
- Храните под рукой замороженные или приготовленные овощи, бобы и фрукты для того, чтобы добавлять их в еду и быстро готовить здоровую пищу. Промывайте консервированные овощи и бобы в холодной воде, чтобы снизить содержание соли.
- Покупайте фрукты, консервированные в собственном соку или легком сиропе.
- Попробуйте новые рецепты, разные травы и специи, чтобы поддержать ваш интерес к еде. Сервируйте стол красивой скатертью и даже вазочкой с цветами для создания приятной атмосферы во время еды.
- Регулярно принимайте пищу с тем человеком, чья компания доставляет вам удовольствие.

Глава 5.

ПИТАНИЕ И ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Система всех познавательных способностей человека включает ощущение, восприятие, память, представление, мышление, воображение. Эта система характеризуется таким понятием, как интеллект. **Интеллект** — это способность к познанию и решению проблем в уме без проб и ошибок, успешная адаптация к новым жизненным задачам. В более узком смысле интеллект — это собственно мышление, способность к обучению, оперирование символами, способность овладевать закономерностями, готовность к использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению в проблемных ситуациях, конгломерат способностей к ассоциативному обучению и когнитивных способностей.

Считается, что интеллект нельзя проверять одним тестом IQ (англ. IQ — intelligence quotient — «коэффициент интеллекта»). При длительном наблюдении за судьбой людей с повышенным коэффициентом IQ не было выявлено ни одного факта последующей гениальности. По мнению ученых, разработавших первые тесты на интеллект, человек, обладающий интеллектом, правильно судит, понимает и размышляет и благодаря

своему здравому смыслу и инициативности может приспособиться к обстоятельствам жизни.

Под высшими мозговыми функциями подразумеваются **когнитивные функции** (лат. *cognitio* — познание), которые включают в себя память, внимание, психомоторную координацию, речь, гнозис, праксис, счет, мышление, ориентацию, планирование и контроль высшей психической деятельности. О значении когнитивных функций для здоровья человека можно судить по определению, данному в XVII веке Рене Декартом: «*Cogito ergo sum*», что означает «Мыслю, следовательно, существую».

Мышление относится к когнитивным функциям. Это опосредованное и обобщенное отражение действительности, в основе которого лежит произвольное оперирование образами и которое дает знание о наиболее существенных связях и отношениях между объектами окружающего мира.

Мышление не сводится к уже готовым знаниям, а представляет собой продуктивный процесс, способный приводить к новым знаниям. Суть мышления — выполнение когнитивных операций с образами, составляющими внутреннюю картину мира.

С общим когнитивным спадом, который начинается после 50, лет связано старение. После 55 лет частота его встречаемости достигает 8%, а после 80 лет — уже 45%. Исследования показали отрицательное влияние старения на зрительно-пространственную, проспективную память, уязвимыми становятся процессы припоминания, также нарушается память на узнавание, снижается концентрация внимания, затрудняется подавление отвлекающих воздействий, особенно в условиях стресса.

Причиной нарушения когнитивных функций могут быть также различные заболевания, психоэмоциональные перегрузки, в том числе отмечаемые у школьников, вирусные инфекции, синдром хронической усталости, возрастные изменения и др. Другими факторами риска являются сахарный диабет, дислипотеидемия, курение и отягощенная наследственность. Так, у 1927 лиц среднего возраста в тестах на скорость и гибкость мышления курильщики показали худшие результаты, чем никогда не курившие. Курильщики думали так же медленно, как если бы они были на 4 года старше. Показатели бывших курильщиков занимали промежуточное положение между результатами никогда не куривших и продолжающих курить.

В то же время лица, умеренно потребляющие алкоголь, продемонстрировали лучшие результаты, чем вообще не пьющие. Особенно выраженной эта тенденция была среди женщин. Проводившиеся исследования среди лиц пожилого возраста показали, что умеренное потребление спиртного и некурение защищают против возрастного ухудшения когнитивных функций.

В то же время злоупотребление алкоголем может не только вызвать ухудшение когнитивных функций, но и привести к формированию деменции (слабоумия) не только в старческом, но и в очень молодом возрасте. Польские невропатологи из университета Гданьска обследовали молодых людей, страдающих алкогольной зависимостью. Средний возраст исследуемых — 20 лет. У 25,9% из них выявлены симптомы формирующегося слабоумия, 7,4% страдали от депрессии и еще у 14,8% наблюдались менее выраженные нарушения когнитивных функций головного мозга. В частности, у всех участников эксперимента были отмечены нарушения памяти, вербальных функций и пространственной ориентации.

Одним из наиболее интересных видов познавательной деятельности является творческое мышление — один из феноменов, выделяющих человека из мира животных. Уже в начале жизни у человека проявляется настоящая потребность самовыражения, творчества, хотя способность к такому мышлению не является необходимой для выживания. Изучением творческого мышления занимались еще античные философы (Гераклит, Демокрит, Платон).

Существенное влияние на дальнейшие исследования творческого мышления оказали идеи Аристотеля, которые легли в основу ассоциативной психологии. Все умственные (когнитивные) процессы стали подразделять на идеи (или элементы) и ассоциации (или связи) между ними. Законы ассоциаций помогают понять, например, почему накопленный опыт может блокировать творческий подход к решению задачи (проблемы), а также объяснить общеизвестный факт успешной творческой работы молодых ученых, еще не обладающих энциклопедическими знаниями.

Основатель психоанализа З. Фрейд считал, что творческий продукт является результатом нереализованной сексуальной энергии, а А. Адлер трактовал творчество как специфический способ компенсации комплекса неполноценности. Д.Б. Богоявленская предлагала выделить в качестве единицы исследования творчества интеллектуальную активность.

Наверное, каждый в какой-то мере обладает способностью к творческому мышлению. Однако не каждого человека можно назвать творческой личностью. Долгое время способности к интеллектуальному творчеству исследовались так, как подсказывал здравый смысл: чем выше уровень умственных способностей, тем больше способность человека к творчеству.

По мнению Стернберга, творческая личность должна обладать следующими индивидуальными чертами:

- способностью идти на разумный риск;
- готовностью преодолевать препятствия;
- толерантностью к неопределенности;
- готовностью противостоять мнению окружающих.

В связи с этим большое значение в поддержании когнитивных функций, и в частности творческого мышления, придается мероприятиям по гармонизации образа жизни с возможным увеличением физической активности, планированием трудовой деятельности и отдыха, отказом от вредных привычек, сбалансированным по качеству и калорийности пищевых продуктов питанием, в особенности что касается ограничения употребления поваренной соли, рафинированных углеводов и животных жиров.

Известно, что частота развития обусловленных атеросклерозом сосудистых расстройств, лежащих в основе нарушений процесса мышления, тесно связана с избыточным (более 40% от общей калорийности) потреблением животного жира, содержащего насыщенные жирные кислоты (НЖК), трансизомеров жирных кислот и холестерина.

НЖК входят в состав жиров животного происхождения, так называемых твердых жиров. Как правило, эти продукты содержат и большое количество холестерина.

Было показано, что диета с высоким содержанием насыщенных и транс-жиров может отрицательно влиять на процессы мышления. Напротив, моно- и полиненасыщенные кислоты (МНЖК и ПНЖК) снижают риск возникновения расстройств мышления.

Особенно большое значение для нормального состояния когнитивных функций имеет докозагексаеновая кислота (ДГК). Особенно важно ее адекватное поступление с пищей в детском возрасте. С этих позиций очень важно, чтобы ребенок находился на естественном вскармливании, так как ДГК содержится в материнском молоке. При недостатке или отсутствии этой кислоты в заме-

нителях молока могут развиваться нарушения в сетчатке глаз, а также в работе мозга, что приведет к отставанию развития ребенка.

Важной составной частью растительных масел являются фосфолипиды. Они содержатся в большом количестве в мозге, в нервных клетках. Один из наиболее известных фосфолипидов — лецитин — может синтезироваться в организме, но при длительном дефиците его в пище возникает нарушение жирового обмена с накоплением жира в печени, повышение содержания холестерина в крови и его отложение в сосудистой стенке. Лецитином богаты яйца, печень, икра, мясо кролика, сельдь жирная, нерафинированные растительные масла.

Для улучшения процессов мышления очень важно достаточное содержание в пище белка, состоящего из аминокислот. Белки — это пищевые вещества, незаменимые и жизненно необходимые для роста и развития организма. Они являются основным пластическим материалом для построения всех клеток, тканей и органов человека, образования ферментов, гормонов и других соединений, регулирующих все функции организма, повышают устойчивость к стрессам и могут выполнять много других функций.

Белки растительных продуктов (хлеб, крупа, орехи, бобовые) являются источниками заменимых аминокислот, и в случае дефицита этих продуктов в рационе на синтез незаменимых аминокислот в организме расходуются заменимые аминокислоты. Некоторое исключение составляют белки сои, которые хорошо усваиваются, а по аминокислотному составу приближаются к белкам молока и мяса, поэтому их иногда называют «растительным мясом». Рекомендуется сочетать в каждом приеме пищи растительные белки с белками животного происхождения.

Состояние психики человека зависит от производства из пищевых компонентов в головном мозге нейромедиаторов. Они образуются из аминокислот пищи. Так, аминокислота триптофан, содержащаяся в мясе, молоке, яйцах, сое, сыре, служит исходным материалом для образования серотонина, обладающего успокаивающим действием. Другая аминокислота гистидин используется организмом для выработки гистамина, участвующего в передаче сигналов клетками нервной системы.

Имеются данные о позитивном влиянии на процессы мышления аминокислоты глицин. Так, для коррекции когнитивной дис-

функции студентам военно-медицинских вузов в течение 15 суток в рацион питания включали биологически активную добавку к пище, содержащую глицин, что способствовало стимуляции когнитивных функций: повышалась интенсивность, устойчивость внимания и скорость переработки зрительной информации, производительность работы, уменьшалось число ошибок, возрастало число правильных ответов.

Считается также, что уровень серотонина может повышать пища, богатая углеводами. Углеводы играют важную роль в обеспечении энергетических потребностей организма при всех видах нагрузки. Углеводы подразделяются на простые (моносахариды — глюкоза, фруктоза, галактоза, манноза) и сложные (дисахариды — сахар и полисахариды — крахмал и пищевые волокна). Недостаточное содержание пищевых волокон в рационе сопровождается развитием сосудистых нарушений, что приводит в дальнейшем к когнитивной дисфункции.

На мозг приходится около 2% массы тела, но потребляет он 20–25% энергии, расходуемой организмом в состоянии покоя. Полагают, что сахар повышает выработку в мозге пептидов удовольствия — эндорфинов. В то же время имеются данные, что некоторые некалорийные заменители сахара, такие как аспартам, представляющий собой сочетание двух аминокислот, еще сильнее повышают содержание эндорфинов в крови.

С другой стороны, излишнее потребление сахара вызывает образование инсулина, под влиянием которого уровень глюкозы в крови падает ниже значений, необходимых для нормальной умственной работоспособности и хорошего самочувствия. Оптимальным является содержание сахара в рационе 10% по калорийности (50–60 г в сутки).

Положительное влияние на состояние нервных процессов оказывают также витамины и минеральные вещества. Повышенную утомляемость, вялость, плохое самочувствие, появляющиеся у многих людей в конце зимы и весной, связывают с недостаточным содержанием в пище витаминов. Исследования, проведенные в США и Великобритании, показали, что витаминные препараты в тесте на IQ повышают когнитивные функции, нормализуют девиантное (асоциальное) поведение учащихся.

Витамин В₁ (тиамин) участвует в белковом, жировом, углеводном обмене, способствует передаче нервного возбуждения,

влияет на деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем. Им богаты хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола, некоторые крупы (в особенности овсяная, гречневая, пшенная), бобовые (горох, фасоль, соя), нежирная свинина, печень, почки и другие субпродукты, дрожжи.

Витамин В₂ (рибофлавин) участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, входит в состав ферментов, положительно влияет на состояние нервной системы. Основными его источниками являются продукты животного происхождения (печень говяжья, говядина, куриные яйца, сыр, творог, скумбрия), в меньшей степени — растительного (гречневая крупа, зеленый горошек, шпинат).

Витамин В₆ (пиридоксин) участвует в обмене белков, жиров, углеводов, холестерина, важен для деятельности нервной системы. Его содержат молоко, творог, сыр, гречневая и овсяная крупы, мясо и субпродукты, куриное яйцо, рыба, хлеб из муки грубого помола.

Витамин РР (ниацин) участвует в обмене углеводов, белков и обеспечении организма энергией, входит в состав ферментов, важен для нервной, сердечно-сосудистой систем. Основными источниками витамина РР являются продукты животного происхождения (говяжья печень, почки, язык, курица, телятина, говядина, баранина), которые в среднем в 1,5 раза богаче им, чем растительные (крупа гречневая, бобовые, сухие дрожжи).

Витамин В₉ (фолиевая кислота, фолацин) играет важную роль в обмене белков, холина, регулирует липидный обмен, процессы кроветворения. Основными его источниками являются печень, почки, зелень петрушки, фасоль, шпинат, салат.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) необходим для нормального протекания нервных процессов, регулирует обмен аминокислот, фолацина, холина в организме. Его содержат печень говяжья и свиная, язык, мясо, некоторые виды рыбы (сельдь, скумбрия, сардины), сыр, творог, молоко. Он отсутствует в растительных продуктах.

Наряду с этим большое значение для нормального поддержания когнитивных функций имеют витамины-антиоксиданты — С, А, Е и бета-каротин (провитамин А). Они укрепляют кровеносные сосуды, нервную систему, регулируют обмен белка, холестерина, железа и некоторых витаминов. Витамин С содержится в овощах,

фруктах, ягодах и зелени, особенно в плодах шиповника, черной смородины, облепихе, сладком перце, укропе, петрушке, цветной капусте, апельсинах, клубнике, рябине, белокочанной капусте, некоторых сортах яблок, мандаринах, черешне, щавеле, шпинате, зеленом луке, свежеприготовленных и консервированных фруктовых и овощных соках.

Витамин А поступает непосредственно с продуктами животного происхождения (печень, сливочное масло, яйца, икра кетовая) или образуется в печени из каротина (морковь красная, перец красный, шпинат, лук зеленый, щавель, облепиха, томаты, рябина). Витамин Е (токоферолы) содержится в продуктах растительного и животного происхождения: в наибольшем количестве в растительных маслах (подсолнечном, хлопковом, соевом), в меньшем в овощах, бобовых, молоке, сливочном масле, куриных яйцах, мясе, рыбе.

Минеральные вещества также являются необходимыми для профилактики и лечения когнитивной дисфункции. Кальций участвует в процессах возбудимости и проводимости нервной ткани, его источником служат молоко и молочные продукты.

Много лет продуктивность умственной работы связывали с потреблением фосфора, который участвует в обмене веществ, регуляции функции нервной и мозговой ткани, мышц, печени, почек, в образовании костей, ферментов, гормонов, витаминов. Основными источниками фосфора для человека являются животные продукты — мясо, рыба, яичный желток, творог, сыр.

Магний нормализует возбудимость нервной системы, его недостаток способствует отложению солей кальция в стенках артериальных сосудов, сердечной мышце, почках и является одной из причин высокого уровня сердечно-сосудистых заболеваний в ряде регионов с низким содержанием магния в воде (мягкая вода). Им богаты растительные продукты: крупы, зерновые, бобовые, отруби, орехи, овощи (морковь, капуста).

Калий играет важную роль в регуляции водно-солевого обмена, уровня артериального давления, способствует выведению из организма воды и натрия. Больше всего калия поступает в организм с растительными продуктами (бобовые, сухофрукты, картофель), в которых его во много раз больше, чем натрия.

Дефицит железа в организме, даже если он не сопровождается железодефицитной анемией, приводит к снижению памяти и ухудшению усвоения учебного материала у школьников. Наи-

более богаты железом печень свиная и говяжья, язык говяжий, мясо кролика и индейки, говядина, баранина, персики, абрикосы, рожь, зелень петрушки, картофель, репчатый лук, тыква, свекла, яблоки, айва, груши, фасоль, чечевица, горох, толокно, куриное яйцо, шпинат, сушеные белые грибы.

К выраженному нарушению обмена веществ, задержке роста и умственного развития детей приводит недостаток йода. Во время беременности недостаток йода может быть причиной выкидышей, появлению на свет низкорослых, глухонемых, умственно отсталых детей.

Йод — микроэлемент, который принимает участие в синтезе гормонов щитовидной железы: тироксина и трийодтиронина. Суточная потребность в йоде для предупреждения развития эндемического зоба составляет 100–150 мкг. Рекомендованное ВОЗ суточное количество йода — 150–300 мкг. Обычно йод поступает в организм через пищеварительный тракт, но может также проникать через кожу. Неорганический йод всасывается в тонкой кишке, а через кожу — незначительно и неконтролируемо. С учетом современных рафинированных и чрезмерно очищенных продуктов все мы получаем с пищей гораздо меньше йода, чем необходимо.

При недостаточном поступлении йода в организм снижается образование тиреоидных гормонов — возникает гипотиреоз. При этом заболевании замедляются все обменные процессы, страдают сердечно-сосудистая, центральная нервная системы, нарушается белковый, жировой обмен (человек без видимых причин набирает вес), появляются отеки, запоры, ухудшается память. Возможны выпадение волос на голове, выраженная общая слабость, сонливость днем.

Хорошим источником йода, особенно в эндемически неблагоприятных районах, является йодированная пищевая соль, регулярное потребление которой по 3–5 г (1 ч. ложка) в сутки полностью обеспечивает потребность организма в йоде.

Йодированная соль — профилактический продукт, который показан практически всем. Учтите, что с течением времени как йодированная соль (достаточно быстро — в течение полутора-двух лет), так и фармакологические препараты йода (в несколько раз медленнее, чем йодированная соль) теряют свою активность. Поэтому храните их в темном месте и в закрытой емкости. И при покупке обращайте внимание на дату производства.

Помимо йодированной соли и препаратов йода рекомендуется хотя раз в неделю употреблять пищевые продукты с повышенным содержанием йода. В первую очередь это так называемые дары моря — разнообразная морская рыба, кальмары, креветки, мидии, всевозможные разновидности морской капусты и водорослей.

Однако следует помнить: всем лицам с заболеваниями эндокринной системы, беременным и кормящим, людям старше 50 лет или с тяжелыми хроническими заболеваниями перед принятием препаратов йода необходимо проконсультироваться с врачом-эндокринологом.

Определенное значение в регуляции когнитивных функций играют минорные компоненты пищи, содержащиеся в растительных продуктах. Тонизирующее влияние на мозговую деятельность оказывают **алкалоиды** (кофеин, теofilлин, теобромин), содержащиеся в кофе, чае, какао. Кофе повышает тонус, улучшает настроение, выносливость, умственную деятельность, придает силы и ощущение бодрости.

В небольших количествах кофе сужает мозговые артерии и уменьшает головную боль при мигрени, стимулирует сократительную деятельность сердца, оказывает мочегонное действие, увеличивает теплопродукцию. В зависимости от сорта в 1 чашке кофе содержится 50–150 мг кофеина. В кофе, сваренном по-турецки, кофеина больше, чем в растворимом, но он оказывает менее выраженное действие, чем эспрессо.

В то же время чрезмерное употребление кофе (более 3 чашек в день) отрицательно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, может провоцировать подъемы артериального давления, вызывать аритмию, интоксикацию (ощущение тревоги, беспокойства, бессонницу, усталость, нарушение пищеварения, тахикардию, судороги).

В 1 чашке какао содержится 2–5 мг кофеина и 200 мг теобромина. Теобромин действует на нервную систему намного слабее кофеина. В то же время в какао содержатся амины, обладающие возбуждающим действием, и флавоноиды, оказывающие антиоксидантный эффект.

Важными минорными компонентами пищи являются **флавоноиды**, обладающие антиоксидантным, противосклеротическим и кардиопротективным действием, способностью укреплять стенки

капилляров и повышать активность аскорбиновой кислоты. Эти соединения получили название Р-витамины (по первой букве англ. слова permeability — «проницаемость»).

Их источниками являются яблоки, абрикосы, персики, сливы, манго, цитрусовые, смородина, клубника, черника, голубика, вишня, шиповник, брусника, клюква, облепиха, виноград, терн, лук, капуста белая, красная, цветная, брокколи, сладкий перец, сельдерей, репа, петрушка, зеленый салат, томаты, редис, репа, ревень, щавель, морковь, свекла, хрен, чай зеленый и черный, красное вино, фасоль, морковь, горох, тимьян, рябина черноплодная, шафран, сельдерей, калина, боярышник, актинидия, жимолость, мята, арахис, миндаль, ячмень, кукуруза, шоколад, авокадо, кола, голубика.

Важным источником флавоноидов является растение гинкго-билоба, обладающее антиоксидантными свойствами, способностью активировать метаболизм нейронов, улучшать реологические свойства крови, нормализовать сосудистый тонус. В основном гинкго-билоба используется для потребления в виде БАД, однако существует и фармпрепарат на его основе — «Танакан».

Использование препаратов на основе этого растения показано при наличии умеренных когнитивных расстройств у больных артериальной гипертензией и способствует улучшению самочувствия и уменьшению когнитивных расстройств, улучшению выполнения нейропсихологических тестов, нормализации биоэлектрической активности головного мозга, уменьшает риск развития болезни Альцгеймера у пожилых пациентов, имеющих жалобы на снижение памяти.

К группе флавоноидов относятся следующие соединения:

- катехины (яблоки, айва, клубника, малина, красный виноград, облепиха, кизил, крыжовник, абрикосы, черника, голубика, зеленая фасоль, чай зеленый и черный, шоколад, какао, красное вино, фисташки, каштан, лавровый лист, ревень, щавель, миндаль, боярышник);
- антоцианы (яблоки, черная смородина, черника, голубика, терн, лимонник китайский, жимолость, черемуха, базилик, вишня, брусника, красный виноград, капуста красная, лук красный, бобы красные, морковь, какао, красное вино);
- флаволигнаны (плоды лимонника китайского, семена кунжута).

Позитивным влиянием на когнитивные функции обладает такой класс флавоноидов, как изофлавоны. Они содержатся в сое и обуславливают ее антиоксидантное действие, снижают уровень липидов, гомоцистеина, артериального давления, свертываемость крови. По мнению экспертов ВОЗ, ежедневное употребление 25 г соевого белка с содержанием 3,4 мг изофлавонов снижает уровень холестерина крови и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Показано, что женщины в постменопаузе, получавшие фитоэстрогены в виде таблеток, содержащих 60 мг изофлавонов, в течение 6 месяцев, отмечали улучшение когнитивных функций и настроения.

Считается, что изофлавоны оказывают эстрогеноподобный (подобный действию женских половых гормонов) и антиэстрогеноподобный эффекты на центральную нервную систему. В частности, есть данные, что они действуют на такие функции головного мозга, как способность к обучению и тревожность.

В эксперименте на животных было показано выраженное влияние на когнитивные функции фенольных кислот, в частности феруловой кислоты, которая обладает антиоксидантным, противовоспалительным действием, снижает свертываемость крови, гипоксию, улучшает функцию головного мозга, уменьшает функциональные нарушения, возникающие при ишемии и болезни Альцгеймера, увеличивает потребление мозгом глюкозы.

Фенольные кислоты содержатся в таких продуктах, как яблоки, груши, айва, виноград, манго, земляника, черника, клюква, брусника, капуста, сладкий перец, томаты, щавель, сельдерей, чабер, ревень, портулак, чай, кофе, шоколад, семена масличных, малина, клубника, сок красного винограда, вино.

И наконец, в некоторых продуктах обнаружили серотонин — медиатор наслаждения. Пищевыми источниками серотонина являются бананы, ананасы, орехи грецкие, плоды авокадо, томаты.

Глава 6.

ПИТАНИЕ И СТРЕСС. СТРЕСС И ВЕС

Под стрессом мы привыкли понимать сильное нервное напряжение, вызванное действием какого-либо раздражителя. В общем смысле слова стресс — это любые воздействия, которые нарушают динамическое равновесие всех нормально функционирующих физиологических процессов в организме человека. Трудно вообразить себе жизнь без стресса; каждый из нас в то или иное время подвергается стрессовым воздействиям.

В настоящее время стрессы принято подразделять на несколько основных видов: психологические (эмоциональные), физиологические (информационные), долгосрочные (хронические), кратковременные (острые), положительные и отрицательные. Факторы, вызывающие стресс, могут быть как внешними, так и внутренними.

К внешним стрессорным факторам относятся загрязнение окружающей среды, курение и алкоголь, излишнее пребывание на солнце, непомерно тяжелая нагрузка на работе (в том числе при работе с компьютером), экзамены, эмоциональные проблемы (боль после тяжелой утраты, развод или разрыв отношений), комплекс неполноценности, романтические переживания и др.

Внутренние стрессорные факторы включают в себя такие состояния, как пищевая аллергия и непереносимость продуктов, аутоиммунные заболевания, нарушенный обмен веществ (высокий уровень холестерина и сахара крови, недостаточное употребление витаминов и минеральных веществ), нарушение гормонального равновесия и др.

В связи с этим стрессовое состояние можно назвать ответной защитной реакцией человеческого организма на воздействие со стороны как собственного разума человека, так и окружающей среды. Внешние и внутренние стрессорные факторы вызывают адаптивную реакцию организма, которая проявляется в учащении сердцебиения, дыхания, расширении кровеносных сосудов, повышении свертываемости крови, расширении зрачков, замедлении процессов пищеварения, увеличении уровня глюкозы в крови. Все эти эффекты обусловлены повышенной выработкой гормонов надпочечников (адреналина, норадреналина, дофамина, кортизола и др.), которые так и называют — «стрессорные гормоны».

При постоянном воздействии стресса адаптивные возможности организма истощаются и начинают проявляться физиологические последствия стресса, наиболее типичными из которых являются подавление иммунной системы, ведущее к учащению простудных и инфекционных заболеваний, постоянная усталость, резкие перемены настроения, угнетенное состояние (вплоть до развития депрессии), волнение, высыпания на коже и др.

Реакция человека на стресс связана с такими понятиями, как **генотип** и **психотип**. Генотип человека во многом определяет его поведение. Каждый человек по-своему уникален, потому что полностью одинаковых программ генетического развития и поведения не бывает даже у однояйцевых близнецов. Но бывают сходные программы, позволяющие проводить обобщения по разным критериям, в частности по таким, как психотип человека. В настоящее время нет данных о генотипировании психотипов (обнаружении прямых зависимостей между генетическими маркерами и особенностями поведения тех или иных групп людей).

В то же время известно, что различные типы личности по-разному реагируют на стрессовую ситуацию. В настоящее время выделяют шесть психотипов: жизнерадостный, флегматичный, агрессивный, педантичный, пассивный, легковозбудимый.

К жизнерадостному типу относятся энергичные и сильные люди, живущие активной жизнью. Они любят общаться, импульсивны и доброжелательны, прекрасно уживаются с окружающими, стараясь не идти на конфликт, однако способны ответить ударом на удар. Стрессом для них часто становится не какая-либо жизненная ситуация, а бездействие, вызывающее скуку. Среди этого типа людей могут быть политики, деятели искусства, коммивояжеры, артисты эстрады, модельеры и писатели.

К флегматичному типу относятся спокойные, мечтательные люди. Они малоактивны, предпочитают проводить время в пассивном созерцании какого-либо ни к чему не обязывающего объекта, например аквариумных рыбок, облаков, звезд, деревьев, картин и т.д., часто вспоминают свое прошлое, не любят перемен и почти не поддаются стрессам, тщательно контролируют свою жизнь, стараясь уделять одинаковое внимание и работе, и семье. Спровоцировать стрессовую ситуацию могут посторонние люди, навязывающие флегматику какие-то непривычные нормы поведения или подталкивающие к неприятным действиям. Любое нарушение привычного образа жизни может привести к стрессу и затем к депрессии. Такой стереотип поведения типичен для домохозяек, сотрудников зоопарков, ученых.

К агрессивному типу относят людей, испытывающих сильную потребность в личном росте и успехе всего задуманного. Они проявляют большую физическую и умственную активность, энергичны, властны, целеустремленны, при этом не учитывают мнение окружающих их людей. Стресс у таких личностей может быть вызван слишком напряженной работой, конфликтами в семье и личными комплексами. Нередко, попав под давление обстоятельств, они начинают употреблять алкоголь, табак и наркотики. К ним относятся социальные работники, менеджеры, директора небольших, но процветающих предприятий, спортсмены.

К педантичному типу относятся люди мелочные, консервативные, дотошные и упрямые. Выше всего они ставят стабильность и обязательства, доверяют только признанным авторитетам, очень законопослушны, строго придерживаются этикета и традиций. Педантичные люди очень уязвимы для стресса, который могут вызвать резкая смена окружения, любое нарушение привычного распорядка дня или планов.

К пассивному типу относятся мягкие, покладистые люди, которые не в состоянии проявить характер, отстаивая свои права, всеми способами избегающие конфликтов, даже во вред себе, угождающие более волевым людям и испытывающие внутреннее неудобство от общения с другим человеком. Страх перед возможной конфронтацией и мысль о том, что нужно принимать какое-то решение, а затем и осуществлять его, могут привести личность пассивного типа в состояние стресса, затем депрессии, далее возможна истерия, завершающаяся вспышкой суицидальных устремлений.

Люди легковозбудимого типа слабо сопротивляются стрессам, которым может стать самое обычное действие. Низкая самооценка, мнительность и обилие различных комплексов служат для них постоянными источниками раздражения, которое могут усугубить кардинальные изменения в жизненном укладе или какая-либо сложная работа, за которую приходится нести ответственность.

Вне зависимости от типа личности главной защитой от стресса является правильное понимание возникшей ситуации и изменение к ней собственного отношения. Поможет бороться со стрессами и правильное питание.

Вопрос о **питании при стрессах** имеет ряд аспектов, которые необходимо учитывать при составлении рациона питания:

- определенная пища сама может стать стрессорным фактором;
- недостаток некоторых нутриентов в рационе может усугубить стресс;
- во время стресса происходит повышенный расход пищевых веществ;
- различные типы питания могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние при стрессе;
- стресс сам может оказывать влияние на питание человека.

Известно, что причиной стресса могут стать пищевые продукты, вызывающие аллергию. Непопавшее питание, бактериальная инфекция могут привести к нарушению процессов пищеварения и формированию местного иммунного ответа, что, в свою очередь, при частом повторении неблагоприятно отразится на работе надпочечников и выработке ими гормонов стресса.

В то же время стрессом для организма является и недостаток некоторых пищевых веществ. Во время стресса в нашем организме вырабатывается большое количество гормонов — адреналина и кортизола. Для образования этих гормонов нужны витамины С, В, цинк, магний и другие минеральные вещества. При стрессе расход этих нутриентов повышен, поэтому в организме образуется их нехватка. В результате недостаток витамина С и цинка не позволяет вырабатывать достаточное количество коллагена, что отрицательно сказывается на состоянии нашей кожи.

При неполноценном питании, хроническом алкоголизме возникает недостаток витаминов В₁₂ и В₁. Нехватка витамина В₆ тормозит выработку энергии и умственную деятельность. Дефицит магния приводит к головным болям и гипертонии.

Для борьбы с последствиями повседневного стресса необходимо каждый день включать в свой рацион достаточное количество продуктов, содержащих эти витамины и минеральные вещества. Чтобы обеспечить нормальное функционирование надпочечников, необходимы значительные количества витамина С, причем это единственный витамин, который не накапливается в нашем организме про запас — мы должны ежедневно получать его с пищей. Больше всего витамина С содержится во всех красных и черных ягодах, плодах киви и цитрусовых, а также в картофеле и перце.

В период повышенной стрессорной нагрузки потребность в витамине С возрастает многократно, и поэтому в организме может развиваться его дефицит. Один из наиболее типичных признаков недостатка витамина С — стоматит, или изъязвление слизистых оболочек ротовой полости. Обеспечив достаточное потребление витамина С, можно ликвидировать неприятные симптомы всего за 24 часа.

Как же надо питаться, чтобы быстрее справиться с этим состоянием? Ниже приводятся **основные принципы питания при стрессе**.

Калорийность рациона

В период воздействия стресса, а также в процессе преодоления его последствий рацион человека должен быть сбалансированным, то есть полностью удовлетворять потребности организма во всех необходимых пищевых и эссенциальных веществах. Необходимо следить за тем, чтобы суточный рацион включал их в соотношениях, обеспечивающих оптимальные взаимосвязи и сочетание незаменимых компонентов.

Пища должна быть не только адекватной по калорийности, то есть соответствовать энерготратам человека, но и быть биологически полноценной. Для этого необходимо как можно более разнообразить свой рацион. Он должен содержать углеводы (фрукты, овощи, мучные и крахмалистые продукты), белки (мясные или молочные продукты, бобы или горох), жиры (масло или маргарин) и жидкости. Это позволит весь день быть полным энергии. Углеводы сгорают в первую очередь, обеспечивая организм энергией в течение 3–4 часов. Белки дают энергию на следующие 1–2 часа, а жиры еще не до конца растрачиваются через 5 или 6 часов, то есть вплоть до следующего приема пищи.

В этот период не рекомендуется истощать организм низкокалорийными диетами. Если человек бежит или плавает на длинные дистанции или повышает объем нагрузки, его потребность в пище увеличивается, иначе это приведет к нарушению рационального соотношения поступления и расхода калорий. В результате понизятся энергетические ресурсы организма и возникнет постоянное ощущение утомления, особенно к концу дня.

В то же время не надо стараться сделать питание более калорийным, чем следует. Люди, занятые умственным трудом, рабочие автоматизированных и высокотехнологизированных промышленных предприятий, лица зрелого, пожилого и пенсионного возраста совершенно не нуждаются в обильном высококалорийном питании.

Белки

Белковые продукты (рыба, птица, телятина, постная говядина, баранина, свинина, сыр, молоко, творог, йогурты, яйца, сухие горох и бобы) должны составлять около 15–20% ежедневно потребляемых с пищей калорий. Рекомендуется употреблять белковую пищу преимущественно с небольшим содержанием жира (постную говядину, баранину, свинину, телятину, сыры, молоко и йогурт). Полезно также употребление рыбы и птицы, содержащих много ценных микроэлементов.

Из пищевых компонентов (нутриентов) мозг производит сильнодействующие вещества, называемые нейромедиаторами, которые образуются из составляющих белка — аминокислот. Поэтому на синтез и высвобождение нейромедиаторов могут влиять некоторые виды пищи.

Так, например, аминокислота триптофан, содержащаяся в мясе, молоке, яйцах, служит исходным веществом для синтеза нейромедиатора с успокаивающим действием — серотонина, который необходим для нормального сна и контролирует некоторые формы депрессии.

Жиры

Выбирая продукты, содержащие жир, нужно обращать внимание не только на их количество, но и на качество. Жиры необходимы организму, так как они способствуют более длительному сохранению ощущения сытости и уменьшают жажду. Кроме того, пищевые жиры угнетают секрецию инсулина, стимулируют выработку ферментов, расщепляющих липиды, что приводит к более интенсивному их расходованию.

Необходимо отдавать предпочтение растительным жирам, входящим в состав кукурузного масла, маргарина, майонеза, салатных заправок, орехов и семян, по сравнению с животными жирами, которых много в сливочном масле, сыре, сметане, цельномолочных продуктах, жирном мясе и беконе.

В растительных маслах содержится ряд биологически ценных компонентов, которые отсутствуют в животных жирах, в том числе и в сливочном масле. Например, такие необходимые для организма вещества, как эссенциальные ненасыщенные жир-

ные кислоты, стерины, фосфатиды, токоферол, необходимые для нормализации жирового обмена в организме, оказались в большем количестве именно в растительных маслах. Биологическое действие их в известной степени направлено на предупреждение развития атеросклероза. Наряду с этим выявились отрицательные свойства преимущественного потребления животных жиров.

Однако не стоит полностью исключать животные жиры. Биологическая полноценность жира обеспечивается только при включении в него жиров и растительного, и животного происхождения, которые взаимно дополняют друг друга недостающими компонентами. Употребление в пищу только растительного масла лишает организм многих жизненно необходимых веществ (содержащихся, в частности, в сливочном масле). Растительное масло должно включаться в пищевой рацион ежедневно в небольших количествах (примерно 20–25 г).

Гормон стресса (адреналин) вызывает повышение кровяного давления и сердцебиение. При длительных стрессовых ситуациях повышается риск инфарктов, инсультов и других сердечно-сосудистых заболеваний в связи с усиленной циркуляцией жиров и холестерина в крови, начинают более активно формироваться тромбы. Именно в это время так необходима пища, выводящая холестерин из организма: пищевые волокна, жирные кислоты омега-3 и др. Известно, кстати, что население Средиземноморья, употребляющее много рыбы, содержащей ПНЖК омега-3, меньше страдает от стрессов и депрессии.

Полезны также мягкие маргарины, которые произведены методом переэтерификации и содержат мало трансизомеров жирных кислот, особенно если их витаминизируют или дополнительно вводят жир морских рыб и животных.

При наличии избыточной массы тела надо постараться есть меньше жирной пищи, особенно животного происхождения, ограничив употребление жареного мяса, сливочного масла, маргарина, майонеза, растительного масла, соусов, орехов, консервов, полуфабрикатов, жирных мясных продуктов (бекон, колбаса, ростбиф, сосиски, тушеная говядина, баранина, свинина), молочных продуктов с высоким содержанием жира (цельное молоко, сливки, сметана, сыр, мороженое).

Углеводы

На углеводы должно приходиться около половины калорий, потребляемых ежедневно. Продукты, которые являются источниками углеводов, заряжают организм энергией, содержат много важных для здоровья минеральных веществ, витаминов и пищевых волокон, способствующих хорошему пищеварению и уменьшающих вероятность возникновения ряда заболеваний. Кроме того, в большинстве углеводистых продуктов присутствует много воды.

Сочетание воды и пищевых волокон создает такой объем пищи, который дает ощущение сытости, не допуская переедания. При этом количество калорий, получаемых с этими продуктами, относительно невысоко. Например, в небольшом апельсине или яблоке содержится только 50 ккал, в 1 небольшой отварной картофелине или кусочке хлеба — 70 ккал. Для сравнения: бифштекс содержит 800 ккал, а сладкая карамель — 200 ккал.

Углеводы составляют основу таких пищевых продуктов, как фрукты, соки, свежие овощи, бобы, горох, чечевица, картофель, кукуруза, хлеб из непросеянной муки, а также каша, приготовленная из цельного овса, бурый рис и отруби.

Из общего количества углеводовсодержащих продуктов полезно употреблять больше низкокалорийных, объемных и высоковолокнистых продуктов, например сырых фруктов и овощей (с семенами и кожицей), вареного картофеля. Овощи можно также готовить на пару, употреблять в печеном виде. Однако не следует забывать о том, что тепловая обработка значительно уменьшает в этих продуктах содержание витаминов и минеральных компонентов.

Овощи и фрукты стимулируют пищеварение, улучшают усвоение белков и углеводов. Стерины овощей и фруктов тормозят переход углеводов в жиры. Помимо этого, овощи и фрукты являются важным источником витаминов, минеральных солей и органических кислот, необходимых для обмена веществ. Эти продукты должны стать обязательной составляющей рациона при наличии стрессовой ситуации.

Необходимо также употреблять больше пищевой и дикорастущей зелени (петрушка, укроп, зеленый лук, кинза, кресс-салат, мята и другие травы), которая очень полезна для профилактики атеросклероза, неврозов, стрессовых состояний.

В этот период можно увеличить потребление зерновых продуктов, богатых клетчаткой. Из зерновых источников углеводов рекомендуется выбирать крупы грубого помола, хлебные изделия из муки грубого помола, отруби и постные супы, так как они содержат больше пищевых волокон и минеральных веществ.

Считается, что такие продукты, как сахар и мед, необходимы организму для борьбы со стрессом. Однако злоупотреблять ими не стоит, так как это может привести к обратному результату и создать дополнительные проблемы с пищеварением.

Не секрет, что пища, содержащая сахар, может быстро поднять настроение или помочь справиться со стрессом. Считается, что пища, богатая углеводами (сахарами, крахмалом), способствует повышению уровня серотонина в мозге. Употребление сладкой пищи делает нас более жизнерадостными, спокойными и при усталости может вызвать сон вследствие воздействия содержащейся в ней глюкозы на головной мозг. Например, утреннюю раздражительность врачи связывают с понижением уровня сахара в крови и рекомендуют съесть что-нибудь, богатое углеводами: сладкую кашу, сладкие хлопья, выпить чай с сахаром.

Сахар — это легкоусвояемый продукт питания. В организме он используется для образования гликогена — вещества, питающего печень, сердце и мышцы, а также является обязательной составной частью крови, где поддерживается его постоянный уровень. Однако при его избыточном употреблении резко усиливается образование жира, нарушается нормальное состояние полезной кишечной микрофлоры, обмен веществ, развивается сахарный диабет и атеросклероз.

Наряду с этим злоупотребление сахаром и рафинированными углеводами приводит к истощению запасов многих необходимых микроэлементов, в частности магния, действует на поджелудочную железу, повышая секрецию инсулина. Поэтому употреблять их все же следует в ограниченном количестве, особенно рафинированный сахар, который содержится в таких продуктах, как джем, желе, лимонад, десертные сладости, леденцы, домашнее печенье, пироги, сладкие соки и консервированные фрукты. Следует также ограничить либо даже вовсе исключить из своего рациона рафинированные и долго хранящиеся «готовые к употреблению» продукты, которые содержат много искусственных консервантов, соль, сахар и обладают крайне низкой питательной ценностью.

Мед входит в группу биологически активных пищевых продуктов, содержит помимо сахаров органические кислоты (молочная, яблочная, лимонная, щавелевая) и ферменты (диастаза, каталаза, инвертаза, липаза, фосфатаза). Общеизвестно значение меда как средства, широко применяемого в народной медицине при лечении простудных заболеваний. Не менее широкую известность получил мед и в качестве легкого успокоительного средства. Его также относят к общеукрепляющим, тонизирующим и восстанавливающим средствам при истощении, после перенесенных заболеваний.

Имеются данные о благоприятном его действии, в том числе в смеси с маточным молочком, при нервно-психических перегрузках, общем переутомлении, стрессовых состояниях, неврозах, раздражительности, астении, бессоннице и др.

Витамины

В рациональном питании при стрессе незаменимую роль играют витамины, улучшающие обменные процессы, повышающие функциональную способность основных систем организма и его устойчивость к действию неблагоприятных внешних и внутренних факторов, в том числе к возникновению заболеваний.

Они должны рассматриваться как важное средство общей первичной профилактики последствий стрессовых ситуаций. Благодаря витаминам повышается общая работоспособность, замедляются процессы старения организма. С другой стороны, сам недостаток витаминов приводит к развитию атеросклероза, активации процессов свободно-радикального окисления, неврозов, стрессовых состояний и др.

Витамины не только помогают справиться со стрессом, но также поддерживают в нормальном состоянии функции организма, вовлеченные в стрессорные реакции. Так, например, витамины А, С, Е успешно обезвреживают свободные радикалы, которые образуются в организме под воздействием стресса. В число продуктов питания, содержащих эти жизненно важные антиоксиданты, входят сливы, помидоры, киви, темно-зеленые овощи, морские продукты, семечки кунжута и тыквы.

Некоторые витамины группы В также полезны при стрессе. При неполноценном питании, хроническом алкоголизме возникает недо-

статок витамина B_{12} и B_1 . Недостаток витамина B_6 ведет к ощущению тревоги и нервному напряжению, раздражительности, слезливости.

В связи с тем что при стрессах необходимо пополнять запасы израсходованных витаминов, очень желательно употреблять продукты, которые являются источниками следующих витаминов:

- витамина А (зеленые листовые овощи, морковь, абрикосы, тыква);
- витамина С (все овощи и фрукты, в особенности цитрусовые, черная смородина, киви, брокколи, белокочанная капуста, шиповник);
- витаминов группы В (все крупы, йогурт, печень, тыква, авокадо, хлеб с отрубями, крупы грубого помола, картофель, нежирное мясо и рыба, орехи, пивные дрожжи), которые повышают содержание жирных кислот класса омега-3, поддерживают сопротивляемость организма состояниям страха, помогают предотвращать колебания настроения и раздражительность;
- витамина B_1 (рис, бобы, семечки подсолнечника и зерновых), который смягчает проявления депрессии;
- витамина B_5 (цельные зерна злаков, листовая зелень, мясные и молочные продукты);
- витамина B_6 (зерна злаков и моллюски, пивные дрожжи, пророщенная пшеница, овсяные хлопья, печень и бананы), который нужен для синтеза серотонина;
- витамина B_9 (телячья печень и брокколи), который необходим для синтеза дофамина;
- витамина B_{12} (бобовые, яйца, рыба, орехи, крупы из цельного зерна, молочные продукты, птица, пивные дрожжи);
- витамина Е (растительное масло).

Минеральные вещества

Во время стрессовых ситуаций лучше ограничить потребление солей натрия, избегать чересчур соленой пищи, которая может привести к повышению артериального давления. Для этого в процессе приготовления в пищу надо добавлять меньше поваренной соли (достаточно 1 ч. ложки в день), реже употреблять различные соленья (соленую рыбу, грибы, огурцы, капусту и др.), консервированную говядину, свинину, сосиски, ветчину, бекон, колбасы, сыр,

полуфабрикаты, соусы, закуски, консервированные супы и овощи. Супы лучше готовить на домашнем малосоленном бульоне или выбирать концентраты с низким содержанием поваренной соли.

Калий является антагонистом натрия, способствует снижению уровня артериального давления, нормальному функционированию нервной системы. Он содержится в апельсинах, абрикосах, зерновых, орехах, овощах, птице, молоке, сыре, картофеле и др.

Для нормального функционирования надпочечников необходим магний, поэтому в вашем рационе ежедневно должны присутствовать продукты с его высоким содержанием (зерна злаков, зеленые овощи и травы, грейпфруты, инжир, морковь, помидоры, орехи, гречневая и овсяная крупы, горох, соевые бобы, зародыши пшеницы, шпинат, бананы, арахис, миндаль, треска, скумбрия).

Увеличение при стрессовых ситуациях содержания в организме кортизола может способствовать расстройству функции щитовидной железы, суставов, нарушению структуры мышечной и костной ткани, что может привести к остеопорозу. В связи с этим необходимо потребление продуктов, содержащих йод (морская рыба, водоросли, моллюски) и кальций (нежирные молоко, кефир, йогурт, творог, сыр).

Такие микроэлементы, как цинк и селен, обладают антиоксидантным действием. Цинк содержат индейка, морепродукты, яйца, йогурт, сыр, орехи, спаржа, устрицы.

Напитки

Надо помнить о том, что при стрессе ваш организм постоянно нуждается в достаточном количестве жидкости. Специалисты по питанию рекомендуют выпивать каждый день не менее двух литров жидкости, прежде всего воды и натурального фруктового или овощного сока.

Необходимо ежедневно выпивать 6–8 стаканов жидкости, лучше всего воды, в том числе минеральной, столовой. Помимо воды полезно обезжиренное молоко, содержащее витамины А и D, натуральные фруктовые соки.

При стрессах рекомендуется ограничить (до 2–3 раз в день) потребление напитков, содержащих кофеин (чай, кофе, кока-кола, пепси-кола). Слишком большое количество кофеина (более четырех чашек кофе или шести чашек чая в день) усиливает тревогу и беспокойство, может привести к обострению депрес-

сии. Так как кофеин влияет на сон, а бессонница является одним из распространенных симптомов депрессии, не следует пить кофе или чай на ночь.

Следует иметь в виду, что такие стимуляторы, как чай, кофе и алкогольные напитки, истощают запасы некоторых микроэлементов и стимулируют выработку адреналина, поэтому снижение потребления этих напитков также позволит вам более эффективно бороться со стрессом.

Старайтесь заменять кофе и чай разбавленными фруктовыми или овощными соками. Они снабдят ваш организм необходимыми для здоровья витамином С и магнием, количество которых падает при стрессе. Выжимать сок можно почти из всех овощей и фруктов. Можно также пить свежий сок из зелени. Для приготовления овощных соков лучше всего подходят кресс-салат, петрушка, шпинат, кабачки, зеленый перец и листовой салат. Поскольку фрукты очень богаты фруктозой, желательно перед употреблением наполовину разбавлять фруктовые соки водой.

Вопреки распространенному мнению алкоголь нельзя отнести к нейростимуляторам; напротив, в больших дозах он вызывает депрессию, ухудшает работу мозга, ослабляет внимание. Для успешной борьбы со стрессом рекомендуется ограничить употребление алкоголя. К тому же алкогольные напитки, в том числе пиво, повышают аппетит и способствуют перееданию.

Минорные компоненты пищи

Минорные компоненты пищи, входящие в состав некоторых растений, оказывают антистрессорное действие. Так, при стрессе организм нуждается в так называемых адаптогенах — веществах, которые повышают способности адаптивных систем организма. К ним относятся средства растительного происхождения.

В настоящее время многие БАД и травяные чаи делают из растений, содержащих адаптогены, — это женьшень, лимонник, солодка, комбуча, эхинацея, зеленый чай и многие другие. Их употребление также эффективно при нервном истощении, возникающем в результате напряженной умственной деятельности. В то же время их надо с осторожностью употреблять при повышенной возбудимости, раздражительности, повышенном артериальном давлении, нарушении ритма сердечной деятельности, бессоннице и др.

Наряду с этим во многих пищевых продуктах в небольших количествах содержатся опиаты и эндорфины — гормоны хорошего настроения. Они помогают переживать стрессы, бороться с депрессией и просто повышают жизненный тонус. Салат, шпинат, капуста, паприка и другие съедобные растения богаты таким улучшающим настроение опиатом, как цитопин. В молоке есть морфиноподобное вещество казоморфин.

В бананах содержится серотонин, дающий человеку ощущение легкости и психологического комфорта. Для образования серотонина, обладающего успокаивающим действием, необходима аминокислота триптофан, содержащаяся в мясе, молоке, яйцах, она и служит исходным материалом. Считают также, что уровень серотонина может повышать пища, богатая углеводами.

Шоколад способен поднять настроение, действуя как антидепрессант. После его приема наступает состояние, сходное с легкой эйфорией, что можно частично объяснить тем, что в какао-бобах содержится фенилэтиламин — вещество, выделяемое мозгом при эмоциональном подъеме. Шоколад, кроме того, содержит стимуляторы теобромин и кофеин, которые придают бодрость. Необходимо отдавать предпочтение черному шоколаду, в котором содержится меньше сахара, калорий и больше — антиоксидантов.

Касаясь вопросов питания при стрессе, нельзя не упомянуть и продукты с большим содержанием тирамина. К ним относятся различные виды алкогольных напитков — ликеры, крепленые вина, вермуты, пиво; плавленые и выдержанные твердые сыры; говяжья и куриная печень, салями, мясные консервы, соевый соус, дрожжи, сельдь и лососина. Этих продуктов надо избегать при одновременном приеме антидепрессантов, в состав которых входит моноаминоксидаза (МАО). Антидепрессанты и транквилизаторы нередко назначаются врачами тем пациентам, у которых вследствие воздействия стресса развилась депрессия. Сочетание тирамина с компонентами этих фармпрепаратов может привести к головной боли, носовым кровотечениям, сильному сердцебиению.

Режим питания

Независимо от состава любое нерегулярное питание часто становится причиной неустойчивого настроения. Следует придерживаться рационального режима питания, то есть питаться регулярно — это

позволит избежать влияния непредвиденных обстоятельств (например, обильной еды в выходные дни и праздники). Перехватывая что-то на ходу или забывая о еде, человек становится раздражительным по незначительным поводам, ему бывает сложно сконцентрироваться на выполнении того или иного вида деятельности.

Промежутки между приемами пищи не должны превышать 4 часов. Повысить энергетический уровень и уменьшить вызываемое стрессом ощущение усталости можно, питаясь небольшими порциями каждые 3 часа, с включением в рацион сложных углеводов — хлеба с отрубями, макаронных изделий, риса, картофеля. В целях профилактики стрессовых состояний принимают пищу 4–5 раз в день малыми порциями, а для лечения стресса 5–6 раз в день.

Для соблюдения правильного режима питания есть необходимо медленно, расслабленно, в спокойной, приятной обстановке, тщательно пережевывать пищу и тратить не меньше 20 минут на каждый ее прием. Очень важно получать от еды удовольствие независимо от того, насколько плотен и интенсивен график вашего дня.

Помимо этого, надо стараться большую часть пищевых продуктов употреблять в первой половине дня. Ужинать желательно не позже чем за 3 часа до сна. После ужина можно гулять или выполнять какую-либо работу, связанную с небольшой физической нагрузкой.

Стресс и вес

Стресс может отразиться и на питании: появляется тяга к определенному виду пищи, потеря или повышение аппетита, что приводит к изменению массы тела.

К сожалению, именно тогда, когда необходима сбалансированная диета, люди, страдающие в результате воздействия стресса от депрессии, игнорируют потребности организма. Одни из них при этом совершенно теряют аппетит, другие начинают объедаться, злоупотреблять сладостями. Человек, находя-

щийся в состоянии напряжения, может не чувствовать голод или, наоборот, испытывать голод практически постоянно, что вынуждает его переедать.

Обычно при стрессе человек начинает в больших количествах поглощать разнообразную пищу, поскольку на какое-то время это действительно помогает. Хотя, конечно же, последствия такого поведения нередко вызывают еще больший стресс. В результате организм страдает от дисбаланса или недостатка пищевых веществ, в частности витаминов группы В и С, а также кальция, меди, железа, магния и калия.

Такое связанное со стрессом нарушение потребления пищи называют **булимией** (от греч. *bus* — «бык», *limos* — «голод»). Это состояние характеризуется возникающим в виде приступов чувством мучительного голода (иногда его называют «волчий голод»), сопровождается резкой слабостью, иногда даже обмороками, болью в поджелудочной области. Врачи называют это состояние «компульсивным пищевым поведением» или «пищевым запоем».

Булимия может выглядеть по-разному: аппетит появляется внезапно и сопровождается приступообразным поглощением большого количества пищи, или же человек ест не переставая, или приступ голода случается ночью. Булимия неизбежно ведет к ожирению.

Булимией подвержены люди, страдающие ожирением. Чаще всего ею страдают молодые женщины, желающие похудеть. Стрессовой ситуацией при этом являются несбалансированные диеты, провоцирующие приступы обжорства. На этой стадии уже требуется вмешательство психолога. Пациентка, доводя себя диетами до изнеможения, время от времени «срывается» и начинает есть все подряд.

Булимией страдают также люди, подавляющее большинство которых имеют нормальную массу тела, но однажды решают, что им необходимо радикально похудеть. Это обычно женщины, которые прекрасно зарекомендовали себя на службе, но имеют заниженную самооценку и разрешают свои проблемы путем исправления внешнего вида и изменения питания.

Они начинают самостоятельно изнурять себя неоправданно строгой диетой и тяжелыми упражнениями. Несбалансированное питание приводит к стрессовому состоянию, ослаблению иммунитета, снижению уровня жизненного потенциала. Позднее по-

являются раздражительность, злость, агрессия, приступы меланхолии, тоски, депрессия. Заедание стресса приводит к булимии.

Люди того или иного типа, страдающие булимией, раскаиваются в содеянном и компенсируют избыточное поступление пищи искусственно вызванной рвотой, или ставят чуть ли не по несколько раз в день клизму, или каждый вечер поглощают сильные слабительные средства. В результате рвотный рефлекс может возникнуть только при взгляде на еду или от ее запаха. То есть булимия переходит в нервную **анорексию** и истощение.

Таким образом, булимия и анорексия возникают не в результате каких-либо патологий в организме человека, а вследствие нервно-психических расстройств личности. Лечение этих состояний следует проводить под строгим контролем специалистов.

Чтобы стрессы не привели к развитию этих состояний и сопутствующего им ожирения, лучше избегать мыслей о еде. Рекомендуется хранить продукты не на виду, чтобы не возникало соблазна перекусить. Подавать пищу на стол нужно в маленьких тарелках в необходимом количестве, а не на больших блюдах. Нежелательно сочетать еду с просмотром телепередач, чтением или другим занятием.

Специалисты по питанию рекомендуют во время стресса принимать пищу часто, но небольшими порциями. Частым дробным питанием достигается уменьшение чувства голода и повышается расход энергии на усвоение принятой пищи. В качестве перекусов надо употреблять легкую пищу: фрукты, овощи, молочные продукты. В этом случае чувство голода притупится.

Надо постараться научиться справляться со стрессом, не прибегая к еде или алкоголю. Для снятия стресса есть и другие пути, например физические упражнения, аутогенная тренировка. Переедание и пьянство, которые слишком часто связывают с повседневными неприятностями или необходимостью расслабиться после напряженного рабочего дня, неизбежно приводят к ожирению, о котором будет сказано ниже.

Глава 7.

ПИТАНИЕ И ОЖИРЕНИЕ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала ожирение эпидемией XXI века. Ожирение представляет собой хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее определенный круг осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидива после окончания курса лечения.

Ожирение является серьезной медико-социальной и экономической проблемой современного общества. По данным ВОЗ, в странах Европы, включая Россию, около 50% населения имеет избыточную массу тела, а 20% — явное ожирение. В США эти показатели соответствуют 60% и 30%. Во многих странах, в том числе и в России, за последнее десятилетие число больных ожирением увеличилось вдвое. По прогнозам экспертов Всемирной организации здравоохранения, к 2025 году в мире будет насчитываться более 300 миллионов страдающих ожирением.

В прошлом полнота считалась символом здоровья и достатка. Многие люди не придают должного значения избыточному весу и не рассматривают ожирение как серьезное заболевание, а ведь

ожирение играет ведущую роль в развитии ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата, печени и др. У полных людей повышение артериального давления наблюдается в 3 раза чаще, чем у худых. Атеросклероз в молодом возрасте у людей с избыточной массой тела диагностируется в 2 раза чаще, чем у людей с нормальным весом. Вероятность развития сахарного диабета у людей умеренно полных возрастает в 9 раз, а у тучных — в 40 раз.

Ожирение приводит к ухудшению качества жизни и требует значительных экономических затрат общества: в развитых странах мира расходы на лечение ожирения и сопутствующих заболеваний составляют до 10% всех затрат на здравоохранение. Наконец, ожирение значительно уменьшает продолжительность жизни: в среднем от 3–5 лет при небольшом избытке массы тела до 15 лет — при выраженном ожирении. Эти цифры не могут быть проигнорированы.

Более высокая заболеваемость ожирением у женщин связана прежде всего с конституциональными особенностями их организма (большее, по сравнению с мужчинами, содержание жировой ткани), нестабильным гормональным фоном, количеством родов, периодом менопаузы. Гормональная перестройка организма женщин способствует нарастанию массы тела более чем у 50% женщин.

Известно, что в 75% случаев ожирение развивается вследствие неправильного, разбалансированного питания. Баланс энергии означает разность между потреблением энергии и ее расходом. Жиры, которые улучшают вкусовые качества пищи, влияют на прирост веса тела у людей, страдающих ожирением. В большинстве европейских стран доля жира в энергетическом содержании пищи близка к 40%, что превышает верхний предел рекомендуемого потребления жира (то есть 30%).

Когда на долю углеводов приходится очень большая часть поступающей энергии и потребление превышает ее суммарный расход, также происходит увеличение содержания жира в организме. Определенное влияние на развитие ожирения оказывает алкоголь. На долю алкоголя может приходиться до 10% потребления энергии взрослым человеком, а среди некоторых категорий населения и того больше. Алкоголь представляет собой непосредственный источник энергии и поэтому уменьшает окисление жира.

Для определения соответствия между калорийностью пищи и энерготратами организма необходимо проверять массу тела не реже одного раза в 2 месяца и сопоставлять ее с величиной («идеальной массой тела»), соответствующей росту и возрасту. Существует много способов определения идеальной массы тела. При отсутствии специальных таблиц можно пользоваться простыми формулами. Вот пример такой формулы:

$$\text{масса тела (кг)} = \text{рост (см)} - 105.$$

Если ваша масса тела превышает показатель, определяемый по этой формуле, на 15% и более, то она считается избыточной.

В настоящее время наиболее широко распространенным показателем для оценки степени ожирения является индекс Кетле, или индекс массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{(\text{рост в м})^2}$$

Для лиц в возрасте 20–55 лет, имеющих рост, близкий к средним значениям (154–174 см), ИМТ довольно точно отражает ситуацию.

В таблице 7.1 представлена классификация степени ожирения и степень вероятности возникновения сопутствующих заболеваний в зависимости от индекса массы тела.

Таблица 7.1

Классификация избыточной массы тела у взрослых в зависимости от ИМТ

Классификация	ИМТ (кг/м ²)	Вероятность возникновения сопутствующих заболеваний
недостаточная масса тела	< 18,5	низкая (но риск других клинических проблем увеличивается)
нормальная масса тела	18,5 – 24,9	средняя
избыточная масса тела	25,0 – 29,9	увеличена
ожирение I ст.	30,0 – 34,9	умеренно увеличена
ожирение II ст.	35,0 – 39,9	значительно увеличена
ожирение III ст.	> 40,0	очень увеличена

Границы нормальной массы тела для взрослых представлены в таблице 7.2. Ожирение с ИМТ 30 и выше является фактором риска ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, гиперлиппротеидемии, сахарного диабета 2-го типа, подагры, заболеваний опорно-двигательного аппарата, печени и желчевыводящих путей и др.

Напротив, снижение этого индекса ниже 18,5 свидетельствует о недостаточности питания или увеличении риска развития хронических заболеваний (злокачественные новообразования, остеопороз, инфекционные заболевания, туберкулез, гиповитаминозы и др.). Ниже приводится таблица 7.2, предназначенная для оценки массы тела у лиц в возрасте 20–65 лет.

Таблица 7.2

Границы нормального веса и двух степеней его нарушений

Рост, см	Нормальный вес, кг	Избыточный вес, кг	Ожирение, кг
	ИМТ 18,5–24	ИМТ 25–29	ИМТ 30 и более
145	39–53	53–63	> 63
148	41–55	55–66	> 66
150	42–56	56–68	> 68
152	43–58	58–69	> 69
155	45–60	60–72	> 72
158	47–62	62–75	> 75
160	48–64	64–77	> 77
162	49–66	66–79	> 79
165	51–68	68–82	> 82
168	57–71	71–85	> 85
170	58–72	72–87	> 87
172	59–74	74–89	> 89
175	62–77	77–92	> 92
177	63–78	78–94	> 94
180	65–81	81–97	> 97
183	67–84	84–100	> 100
185	69–86	86–103	> 103
188	71–88	88–106	> 106
190	72–90	90–108	> 108

Таблица 7.3

Определение избыточной массы тела и ожирения по окружности талии

Пол	Избыточная масса тела	Ожирение
Женщины	80–88 см	> 88 см
Мужчины	94–102 см	> 102 см

Локализация и распределение жира являются важными факторами, определяющими риск для здоровья. Избыточное накопление жира в области живота (верхний тип ожирения — «яблоко») представляет больший риск для здоровья, чем накопление жира в области бедер (нижний тип ожирения — «груша»). Избыточное накопление жира в области живота ассоциируется с повышенным артериальным давлением, сахарным диабетом и ранним развитием ишемической болезни сердца.

Большая величина отношения окружности талии к окружности бедер ($> 1,0$ для мужчин и $> 0,85$ для женщин) стала принятым клиническим методом выявления пациентов с абдоминальным типом накопления жира (в области живота).

Измерение окружности талии может быть использовано как показатель абдоминального типа ожирения, который ассоциируется с риском развития ряда заболеваний. Риск метаболических осложнений повышается у женщин с окружностью талии > 80 см и у мужчин > 94 см. Особенно этот риск увеличивается у женщин с окружностью талии > 88 см и у мужчин > 102 см (таблица 7.3).

Современные методы борьбы с ожирением

Любой врач знает, как сложно лечить ожирение. Больше чем у 80% людей, решивших сбросить лишний вес, через 3–6 месяцев после окончания курса лечения восстанавливается исходная масса тела. Но лечением ожирения все равно необходимо заниматься! Важно помнить, что при уменьшении массы тела даже на 5–10% достоверно снижается риск развития осложнений ожирения, улучшается гормональная регуляция многих процессов обмена веществ, улучшается качество жизни пациентов.

Необходимо настраиваться на постепенное длительное изменение своих пищевых привычек и образа жизни. Начальная цель терапии — снижение массы тела на 10% от исходной. Слишком быстрое снижение веса небезопасно для здоровья. Помните: достижение идеального веса — задача нереальная и ненужная.

Стремление продолжать лечение при замедлении темпов или остановке потери массы тела ослабевает или исчезает вовсе. Необходимо запастись терпением.

Меры по борьбе с ожирением

1. Низкокалорийная диета.
2. Разгрузочные дни.
3. Применение специализированных продуктов и БАД.
4. Физические нагрузки.
5. Психотерапия.
6. Медикаментозное лечение.
7. Хирургические методы лечения.

Диета

Основу лечения любого вида ожирения составляет сбалансированное рациональное гипокалорийное питание, то есть потребление меньшего количества калорий и соответственно уменьшение

поступления энергии. Калорийность суточного рациона необходимо рассчитывать индивидуально с учетом массы тела, пола, возраста, уровня физической активности пациента. Рассчитать реальную калорийность рациона, необходимую для поддержания нормальной массы тела (см. таблицу 7.2), можно по формуле:

$$\text{калорийность рациона} = \text{нормальная для вашего роста масса тела (кг)} \times 37,5$$

(при умеренном уровне физической активности)

$$\text{Калорийность рациона} = \text{нормальная для вашего роста масса тела (кг)} \times 32,5$$

(при низком уровне физической активности — у лиц «сидячих» профессий)

Например, если при росте 165 см вы весите 60 кг, то (как видно из таблицы 7.2) ваша реальная масса тела попадает в рекомендуемые пределы. При низком уровне физической активности суточная калорийность рациона будет составлять: $60 \text{ кг} \times 32,5 = 2000 \text{ ккал}$. Чтобы сохранить эту массу тела, нецелесообразно превышать рассчитанную калорийность. Если же ваша масса тела превышает рекомендуемые пределы и составляет, например, 80 кг, то для достижения нормы (с темпом потери 400–800 г в неделю) необходимо снизить суточную калорийность рациона на 500 ккал от рассчитанной, то есть суточная калорийность рациона должна составлять: $2000 \text{ ккал} - 500 \text{ ккал} = 1500 \text{ ккал}$.

В коррекции избыточной массы тела помогут диеты с пониженным содержанием калорий. Примерные образцы таких диет представлены в таблице 7.4. Весовое и объемное количество продуктов каждой группы в 1 порции указано в главе 2 (см. таблицу 2.1).

Средняя суточная потребность в энергии при нормальной массе тела составляет 2000–2200 ккал для женщин и 2300–2500 для мужчин. Если вам необходимо похудеть, то следует придерживаться рациона с ограничением калорийности до 1200–1800 ккал в сутки (образцы диет представлены ниже).

В то же время для тех, кто хочет похудеть, **снижение массы тела на 400–800 г в неделю является идеальным темпом потери лишних килограммов**. При этом не следует придерживаться рационов с резким ограничением овощей, фруктов, хлеба и картофеля.

Таблица 7.4

Количество порций продуктов в диетах с пониженной калорийностью

Группы продуктов	1200 ккал	1500 ккал	1800 ккал	Рекомендуемые продукты
I. Зерновые	3	4	6	Ржаной хлеб, хлебцы, хлопья пшеничные из цельного зерна или с отрубями, пшеничные отруби, гречневая, овсяная крупы
II. Овощи (10–30 ккал/100 г)	4	4	4	Огурцы, зелень, сельдерей, салат, шпинат, редис, томаты, тыква, баклажаны, кабачки, сладкий перец, капуста, грибы, морковь
III. Фрукты (25–45 ккал/100 г)	3	3	3	Лесные и садовые ягоды, арбузы, айва, алыча, сливы, лимоны, мандарины, апельсины, яблоки, грейпфруты, персики, киви
IV. Молочные	1,5	2	2	Молоко, йогурт, простокваша, кефир 1,5%-ной жирности и ниже, творог нежирный или 2–4%-ной жирности, сыр с низким содержанием жира
V. Белковые	1,5	2	2	Телятина, крольчатина, соевые продукты, моллюски, яйца 1–3 шт./нед.
VI. Жиры, масла (ст. ложка)	1	1	1,5	Растительные масла

Для проведения диетотерапии в домашних (амбулаторных) условиях желательно уменьшение калорийности рациона на 20–30%. У лиц с ИМТ 25–30 кг/м² калорийность рациона может быть уменьшена до 1500–1800 ккал/сутки с назначением разгрузочных дней 1 раз в неделю. При этом может быть рекомендовано повышение физической активности (бег, ходьба, плавание и т.д.).

При значительно выраженном ожирении калорийность рациона можно уменьшить на 40–50% — и такую диету следует соблюдать 4–6 недель. При этом необходимо постоянное наблюдение врача. Лицам с ожирением (ИМТ более 30 кг/м²) целесообразно снизить калорийность рациона до 1200–1500 ккал/сутки с назначением 1–3 раза в неделю разгрузочных дней, энергетическая ценность которых колеблется от 800 до 1200 ккал.

Диеты на 500–800 ккал не имеют преимуществ перед хорошо сбалансированными низкокалорийными рационами, обладают

нестойким эффектом, плохо переносятся, их применение часто сопровождается слабостью из-за низкого содержания сахара в крови. Их необходимо назначать периодически (примерно 1 раз в неделю) в виде разгрузочных дней.

Чтобы правильно уменьшить калорийность суточного рациона, следует понимать, каких продуктов можно есть много, каких меньше, а каких продуктов надо стараться избегать, то есть придерживаться основных принципов диетотерапии.

Принципы питания при ожирении

1. Уменьшить калорийность рациона: лицам с ИМТ < 35 кг/м² достаточно ограничить калорийность пищи на 300–500 ккал, при ИМТ > 35 кг/м² — на 500–1000 ккал, использовать контрастные (разгрузочные) дни.

2. Употреблять достаточное количество белка. Белки — основной «строительный материал» для образования и обновления всех тканей организма. Белки способствуют насыщению и обладают низкой способностью откладываться в организме «про запас». Важно помнить, что продукты, богатые животным белком (мясо, птица, рыба, молочные продукты), часто содержат много жира, следовательно, их калорийность выше, чем у продуктов, богатых растительными белками. Поэтому полезно заменить некоторое количество продуктов — источников животных белков на источники растительных (фасоль, горох, грибы, соя, хлеб). Суточная потребность в белках содержится в 400 граммах нежирного творога, мяса или рыбы.

3. Ограничить жиры животного происхождения за счет увеличенного введения растительных жиров (50% от общего количества жира). Энергетическая емкость жиров выше, чем белков и углеводов, более чем в 2 раза. У жиров низкая способность вызывать чувство насыщения и высокая способность откладываться в виде жировых депо. Важно помнить, что при ожирении необходимо использовать как можно меньше продуктов, богатых холестерином, так как избыточная масса тела очень часто сочетается с атеросклерозом. Избегайте «скрытых» жиров, которые содержатся в субпродуктах, сырах, колбасах, сосисках, копченостях, кондитерских изделиях, мороженом, печенье, орехах.

4. Резко ограничить или исключить потребление легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, варенье, кондитерские изделия),

использовать традиционные и диетические продукты, содержащие пищевые волокна. Рафинированный сахар можно заменять подсластителями (аспартам, цикломат, сахарин и др.). Применение сахарозаменителей (ксилита, сорбита, фруктозы), имеющих достаточную энергетическую ценность, для больных ожирением ограничено.

5. Отдавать предпочтение неусвояемым и медленноусвояемым углеводам (пищевые растительные волокна), которые практически не перевариваются в пищеварительном тракте, имеют низкую энергетическую ценность, способны давать чувство насыщения, наполняя желудок. Поэтому необходимо создать чувство сытости с помощью малокалорийной, но значительной по объему пищи, содержащей достаточное количество пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ (свежие, мороженые, сушеные овощи и фрукты, пшеничные отруби).

6. Исключить потребление алкогольных напитков. Алкоголь очень калориен. В 1 грамме алкоголя содержится 7 ккал. Важно помнить, что обычно употреблению значительных доз алкоголя сопутствует переедание.

7. Отказаться от блюд, возбуждающих аппетит: бульонов, маринадов, приправ, алкоголя. Предотвратить переедание способна медленная еда, тщательное пережевывание пищи.

8. Употреблять достаточное количество минеральных веществ и витаминов. Для больных, страдающих артериальной гипертензией на фоне ожирения, полезными являются соли калия (соя, фасоль, черная смородина, морепродукты, капуста, сухофрукты) и магния (морковь, орехи, отруби, гречневая крупа, шиповник).

9. Ограничить потребление поваренной соли. Пищу следует готовить без соли, а в готовые блюда следует добавлять до 5 г соли (1 ч. ложка) в течение дня.

10. Ограничить употребление жидкости до 1–1,5 л в день (питьевая и минеральная вода, чай с мелиссой, мятой, зеленый чай, домашний квас и др.). Вода не содержит калорий, но при избыточном потреблении жидкости провоцируются отеки. Целесообразно пить воду при появлении чувства голода, так как центры жажды и аппетита находятся в одних и тех же отделах головного мозга и питье некалорийной жидкости может на некоторое время подавить голод.

11. Соблюдать правильный режим питания, распорядок дня. Часто люди с избыточной массой тела не завтракают, едят «на

ходу» в течение дня, а вечером съедают значительно больший объем пищи, чем необходимо. Следует помнить, что энергоемкую пищу лучше употреблять в такое время суток, когда больше физическая активность. Редкие приемы пищи не дают возможности лечить ожирение. Чтобы похудеть, есть необходимо 5–6 раз в день малыми порциями. Для людей с избыточным весом переедание на ночь недопустимо. Калорийность пищи в течение дня должна распределяться таким образом, чтобы 75–90% всего количества пищи приходилось на время суток до 17–18 часов; после 18 часов вечера необходимо потреблять преимущественно кисломолочные продукты (кефир, ряженка, простокваша), овощи (исключая картофель) и фрукты, которые при относительно большом объеме обладают малой калорийностью.

Советы по изменению питания:

- Ешьте часто, 5–6 раз в день, небольшими порциями.
- Не пропускайте завтрак для предотвращения возможности вечернего переедания.
- Не перекусывайте постоянно, соблюдайте режим питания.
- Не ешьте за компанию, когда вы не голодны.
- Ешьте медленно, хорошо пережевывайте пищу.
- Не покупайте продукты, когда вы голодны.
- При походах в продуктовый магазин заранее составьте точный перечень необходимых вам продуктов.
- При покупке продуктов обращайте внимание на этикетки: калорийность продуктов, содержание в них жира и холестерина.
- Употребляйте пищу в отварном, запеченном виде. Жарьте с минимальным количеством масла или без масла.
- Помните, что рыба и мясо птицы без кожи содержат меньше жира и калорий.
- Помните, что многие продукты (колбасы, сыры, кондитерские изделия, мороженое) содержат «скрытые» жиры.
- До еды выпивайте стакан минеральной воды без газа, а еду начинайте с овощного салата без заправки или вегетарианского нежирного супа.
- Ешьте без хлеба.

- Ограничьте потребление поваренной соли.
- Не забывайте о размере порций, которые должны быть не большими.
- Не доедайте порцию до конца, не берите добавку.
- Выбирайте тарелки небольшого размера, тогда порция будет казаться больше.
- Не бойтесь оставить в тарелке недоеденную пищу.
- Не поддавайтесь уговорам «съесть еще кусочек».
- Не принимайте пищу перед телевизором или во время чтения.
- Не делайте для детей пищу поощрением или наказанием.
- Регулярно контролируйте массу тела. Взвешиваться следует раз в 5–7 дней в стандартных условиях (утром, натощак).
- Анализируйте динамику массы тела и сопоставляйте ее с вашим питанием за период, прошедший между взвешиваниями.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

Хлеб и хлебобулочные изделия — хлеб черный, отрубный, 100 г в день. Количество хлеба необходимо уменьшать, если вес не снижается. Хлеб содержит наибольшее количество углеводов из всех разрешаемых продуктов в суточном рационе (за исключением сахара, который строго дозируется). Уменьшая или увеличивая в рационе количество хлеба при неизменном количестве других разрешаемых продуктов, можно снизить вес или удержать его на постоянном уровне после похудения. Белый хлеб содержит больше калорий по сравнению с черным, что важно учесть при построении диеты.

Супы — преимущественно на овощном отваре, на слабом мясном, рыбном или грибном бульоне с овощами, не более 1/2 порции без соли 2–3 раза в неделю.

Блюда из мяса и птицы — из тощей говядины, кролика, индейки; преимущественно в отварном, заливном виде, до 100 г в день.

Блюда из рыбы — нежирных сортов (судака, трески, щуки, наваги, сазана и др.), преимущественно в отварном, заливном виде, по 100–150 г в день. Для повышения биологической ценности диеты в нее включаются кальмары, креветки, морская капуста и другие продукты моря в консервированном и натуральном виде. Они содержат полноценные белки, различные микроэле-

менты и другие пищевые вещества, которые повышают расход жира организмом и способствуют потере веса.

Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени — из капусты белокочанной, цветной и др., салата, редиса, огурцов, кабачков, помидоров в сыром, вареном виде, блюда из свеклы, моркови, брюквы — всего не больше 200 г в день (на 1 гарнир в день).

Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий — в ограниченном количестве (употреблять изредка за счет уменьшения количества хлеба).

Блюда из яиц — 4 яйца в неделю, белок яйца можно ежедневно.

Сладкие блюда, кондитерские изделия — любые кондитерские изделия (мармелад, шоколад, конфеты), кисели, муссы, компоты, приготовленные на сорбите или ксилите (заменителя сахара), не более 15 г в день.

Молоко и молочные продукты и блюда из них — нежирные молоко, простокваша, кефир, 2–3 стакана в день; сметана — 1/2 ст. ложки в блюда; творог (преимущественно обезжиренный) — 100 г в день в натуральном виде или в виде творожников, сырников, пудингов; сыр (неострые и нежирные сорта) — 30 г в день.

Соусы и пряности — неострые соусы на овощном отваре, томат-пюре, соусы с кореньями.

Закуски — салаты, винегреты, заливная нежирная рыба.

Напитки — чай, чай с молоком, натуральный кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод и фруктов, щелочная минеральная вода. Всего жидкости (вместе с супом, молоком, простоквашей, компотом, напитками) до 5–6 стаканов в день.

Жиры — растительное масло, всего 15 г в день (для приготовления пищи).

Поваренная соль — 1 ч. ложка (5 г) для добавления в готовые блюда (приготавливаются без соли).

Исключить: конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдобу, мороженое и другие сладости; острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, горчицу, хрен, алкогольные напитки; крепкие мясные, рыбные, грибные бульоны, жареные блюда.

Примерный суточный набор продуктов для лиц, имеющих избыточную массу тела и ожирение, представлен в таблице 7.5.

Суточный набор продуктов

Таблица 7.5

Продукты	Количество, г
Молоко, кефир, простокваша	200–300
Мясо (тощее)	85–100
Творог (нежирный)	100
Яйца	1/2 шт.
Рыба (нежирная)	85–100
Масло растительное	15
Овощи (капуста белокочанная, цветная, морковь, огурцы, помидоры, лук, кабачки, тыква и др.)	300–400
Фрукты (яблоки зеленые, апельсины и др.)	200
Картофель, свекла и др.	150
Хлеб ржаной, отрубный, из цельного зерна	100

Ниже в таблицах 7.6 и 7.7 приводятся примерные однодневные варианты меню диеты на 1800 и 1500 ккал.

Диета (1800 ккал) при ИМТ 25–30 кг/м²

Таблица 7.6

Прием пищи	Наименование блюда, выход, г
1-й завтрак	Пудинг творожный запеченный со сметаной (150/10) Салат из помидоров, морской капусты и огурцов с растительным маслом (170/10/30) Кофейный напиток с молоком (130/50)
2-й завтрак	Киви (100)
Обед	Суп перловый вегетарианский, 1/2 порции (250) Куры отварные (100) с картофелем отварным с растительным маслом (200/5) Компот из сухофруктов (180)
Полдник	Отвар шиповника (200) Курага размоченная (90)
Ужин	Рыба отварная (100) с овощным рагу на растительном масле (250/5) Чай с молоком (130/50)
На ночь	Кефир 1%-ный (180)
На весь день	Хлеб ржаной, отрубный (100) Лимон (60)

Таблица 7.7

Диета (1500 ккал) при ИМТ более 30 кг/м²

Прием пищи	Наименование блюда, выход, г
1-й завтрак	Омлет белковый паровой (100) Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца со сметаной (170/10) Кофейный напиток с молоком (130/50)
2-й завтрак	Апельсин (150)
Обед	Суп-лапша вегетарианский, 1/2 порции (250) Куры отварные (100) с рисом отварным без соли (150) и маслинами (50) Компот из свежих яблок (180)
Полдник	Отвар шиповника (200) Чернослив размоченный (100)
Ужин	Рыба отварная с растительным маслом (100/5) Баклажаны, тушенные в сметанном соусе (200) Чай с молоком (130/50)
На ночь	Кефир 1%-ный (180)
На весь день	Хлеб ржаной, отрубной (100) Лимон (60)

При лечении малокалорийными диетами надо систематически взвешиваться.

Диету следует соблюдать не менее 1,5–2 месяцев. Чтобы оценить эффективность лечения, необходимо следить не только за динамикой веса, но и за биохимическими показателями крови. Вот почему лечение должно проводиться под наблюдением врача. На фоне диеты необходимо периодически, примерно 1 раз в неделю, устраивать разгрузочные дни.

Разгрузочные дни

Важным принципом лечебного питания при ожирении является использование контрастных, разгрузочных дней. Во время проведения разгрузочных дней потребляется объемная, но малокалорийная пища. Пища распределяется равномерно в течение дня на 4–5 приемов. В эти дни из потребления исключаются хлеб, все сладкое, поваренная соль. В разгрузочный день не должно быть сильного чувства голода, чтобы избежать переедания в последующие дни.

При небольшой физической работе проводятся мясные, рыбные, творожные и др. разгрузки. В свободные от работы дни — фруктовые, ягодные, овощные (яблочные, арбузные), простоквашные или кефирные, молочные, сметанные.

Варианты разгрузочных дней

Мясо (курица) со свежими овощами: 300 г мяса отварного без соли + 800 г свежих овощей без соли + 1,5 л свободной жидкости — на сутки 4–5 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Мясо (курица) со свежими огурцами: 300 г мяса отварного без соли + 800 г свежих огурцов без соли + 1,5 л свободной жидкости — на сутки 4–5 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Мясо (курица) с тушеными овощами и грибами: 300 г мяса отварного без соли + 800 г тушеных овощей (капуста белокочанная, цветная, брюссельская, баклажаны, кабачки, зеленая фасоль, брокколи, патиссоны, свекла, морковь, кукуруза, зеленый горошек, шпинат, помидоры, перец сладкий, зелень) + 100 г грибов + 1,5 л свободной жидкости — на сутки 4–5 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

На пикнике: 400 г шашлыка из мяса, курицы или рыбы + 800 г овощей зеленого цвета (огурцы, сладкий перец, салат, зелень и др.) + 1,5 л свободной жидкости; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Рыба со свежими овощами: 400 г рыбы отварной или запеченной без соли (можно морепродукты — креветки, кальмары, мидии, трепанги, рапаны и др.) + 800 г свежих овощей без соли + 1,5 л свободной жидкости — на сутки 4–5 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Рыба (морепродукты) со свежими огурцами: 400 г рыбы отварной или запеченной без соли + 850 г свежих огурцов без соли + 1,5 л свободной жидкости — на сутки 4–5 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Рыба (морепродукты) с тушеными овощами и грибами: 400 г рыбы отварной или запеченной без соли + 850 г тушеных овощей (капуста цветная, баклажаны, кабачки, зеленая фасоль, морковь, зеленый горошек, шпинат, зелень, репчатый лук, помидоры, пе-

рец сладкий) + 150 г грибов + 1,5 л свободной жидкости — на сутки 4–5 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Молочный (630 ккал): 1,2–1,5 л молока 2,5%-ного, желательно теплого, можно чай с молоком + 1 л некрепкого чая — на сутки каждые 2 часа.

Кефирный (468 ккал): 1,5–1,7 л кефира 1%-ного — на сутки каждые 2 часа.

Сметанный (800 ккал): 300–400 г сметаны + 3 стакана жидкости — на сутки 4 приема.

Творожно-кефирный (786 ккал): 400 г творога + 1,5 л кефира 1%-ного (можно заменить кефир молоком — 1,5 л 2,5%-ного, или чаем с молоком) — на сутки 5–6 приемов.

Запеканка творожная с сухофруктами: по 100 г + 1 л отвара шиповника + 0,5 л свободной жидкости — на сутки 4–5 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Молочный коктейль: 1 л молока + 400 г молочного пломбира + 0,5 л фруктового сока (клубника, абрикос, персик, вишня) или 2 банана — на сутки 5–6 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Диета Кареля: 1-й завтрак: 100 мл молока 3,2%-ного теплого, 1 яйцо, 50 г хлеба пшеничного. 2-й завтрак: 100 мл молока теплого. Обед: 200 г пюре картофельного с маслом сливочным, 100 мл молока теплого, 50 г хлеба пшеничного. Ужин: 100 мл молока теплого, 50 г хлеба пшеничного. На ночь 100 мл молока теплого.

Гречка отварная с грибами и зеленью без соли: 400 г гречки + 250 г грибов + 1,5 л свободной жидкости — на сутки 5–6 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Рис с овощами без соли: по 150 г + 1,5 л свободной жидкости — на сутки 5–6 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Рис с морепродуктами без соли: по 120 г + 1,5 л свободной жидкости — на сутки 5–6 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Рис с грибами и зеленью без соли: 300 г риса + 250 г грибов + 1,5 л свободной жидкости — на сутки 5–6 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Вино с сыром: 1 л вина + 1 л воды минеральной без газа + 250 г сыра ассорти — на сутки; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Фруктовый салат: 1,2 кг различных фруктов + 300 г йогурта жирностью не выше 1%, всё в виде салата + 1,5 л свободной жидкости — на сутки 4–5 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

Желе с фруктами без сахара: по 100 г + 1,5 л свободной жидкости — на сутки 5–6 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 10 г (2 ч. ложки) масла растительного.

«Голодные» разгрузочные дни назначаются 1 раз в неделю для стимуляции снижения веса, после праздничных дней и в выходные дни.

Огуречный (218 ккал): 1,5 кг огурцов свежих без соли + 1 л жидкости (чай без сахара или вода минеральная) — на сутки 5–6 приемов; на ночь 200 мл кефира 1%-ного с 5 г (1 ч. ложка) масла растительного.

Арбузный (549 ккал): 1,5 кг мякоти арбуза + 1 л жидкости (чай без сахара или вода минеральная) — на сутки 5–6 приемов.

Рисово-компотный (596 ккал): рис вареный без соли по 75 г + компот из 800 г яблок без сахара + 1 л жидкости (чай без сахара или вода минеральная) — на сутки 5–6 приемов.

Картофельный (1050 ккал): 1,5 кг печеного картофеля без соли + 1 л жидкости (чай без сахара или вода минеральная) — на сутки 5–6 приемов.

Яблочный (670 ккал): 1,5 кг яблок в свежем или печеном виде, яблоки можно запекать с творогом, без сахара, но с изюмом (1 дес. ложка творога жирностью не выше 15% + 4–5 шт. изюма) + 1,5 л жидкости — на сутки 5–6 приемов.

Банановый (860 ккал): 6–7 средних бананов + 1,5 л жидкости — на сутки 6–7 приемов.

Курага с черносливом (480 ккал): 150 г чернослива, 150 г кураги (сухофрукты предварительно залить водой комнатной температуры на 10–12 часов), 2 печеных яблока, 1,5 л отвара шиповника; на ночь кефир 1,0%-ный с 5 г (1 ч. ложка) масла растительного.

Фруктовый: 1,5 кг различных фруктов (ассорти) + 1,5 л жидкости — на сутки 5–6 приемов; на ночь кефир 1%-ный с 5 г (1 ч. ложка) масла растительного.

Овощной (535 ккал): 1-й завтрак: салат из 170 г моркови и яблок с 5 г (1 ч. ложка) масла растительного, 180 мл отвара шиповника. 2-й завтрак: 180 мл отвара шиповника. Обед: 200 г капусты цветной тушеной, 180 мл отвара шиповника. Полдник: 100 г зеленого горошка, 200 мл отвара шиповника. Ужин: 150 г салата из свеклы с черносливом с 5 г (1 ч. ложка) растительного масла, 200 мл отвара шиповника. На ночь: 150 мл кефира 1%-ного.

Разгрузочные дни также могут подбираться индивидуально, учитывая желания и варианты их действия на организм. В разгрузочный день пища распределяется равномерно в течение суток на 4–5 приемов. Лечебное голодание применяется ограниченно, только в стационарах в случаях выраженного ожирения и на короткий срок.

Специализированные продукты и БАД

В последнее десятилетие широкое развитие получили специализированные продукты и биологически активные добавки к пище (БАД). В лечении ожирения их применение может быть эффективным только на фоне сбалансированной низкокалорийной диеты, которую следует соблюдать в течение длительного времени.

Специализированные продукты питания обязательно имеют низкую калорийность и чаще всего рекомендуются различными системами питания, специально предназначенными для лиц, контролирующих массу тела. Снижение калорийности этих продуктов достигается за счет исключения содержания в них легкоусвояемых углеводов, животного жира, достаточного содержания белка, в том числе растительного, повышенного количества пищевых волокон. Обычно такие продукты содержат и физиологические дозы витаминов, макро- и микроэлементов с учетом того, что низкокалорийные диеты, рекомендуемые больным ожирением, недостаточно снабжают организм этими нутриентами.

Наиболее часто эти продукты представлены белковыми коктейлями. В качестве белковой составляющей используют белки (казеинаты) молока, молочную сыворотку, белок сои. Такие коктейли рекомендуется употреблять на завтрак, так как они способствуют появлению чувства насыщения, которое может продлиться в течение первой половины дня. Кроме того, орга-

низм получает необходимый суточный набор пищевых волокон, ПНЖК, витаминов и минеральных веществ.

Помимо белковых коктейлей существуют так называемые белковые модули, то есть изолированные белковые смеси. К сожалению, многие источники белка (мясо, сыр, орехи) содержат также много жира и калорий. Поэтому протеиновые смеси предназначены для уменьшения калорийности рациона при оптимальном содержании в нем белка.

Биологически активные добавки к пище, применяемые в комплексном лечении ожирения, можно подразделить на следующие группы:

- БАД, снижающие аппетит (гарциния камбоджийская, кофеин и др.);
- БАД, создающие чувство насыщения (пищевые волокна, фруктоза);
- БАД, стимулирующие мобилизацию жира из депо и повышающие термогенез (кофеин, катехины, гликозиды и др.);
- БАД, уменьшающие всасывание липидов пищи в желудочно-кишечном тракте (хитозан и другие пищевые волокна, фитостеролы);
- БАД — витаминно-минеральные комплексы, способствующие нормализации обменных процессов (особенно пиколинат хрома);
- БАД, обладающие мочегонным действием (калий, растения с диуретическими свойствами);
- БАД, обладающие послабляющим действием (пищевые волокна, растительные стимуляторы кишечной моторики).

Последние два вида БАД могут использоваться как симптоматические методы диетотерапии ожирения в течение 10–14 дней и не более. Повторный курс не чаще, чем через 2–3 месяца.

Физические нагрузки

Для поддержания нормальной массы тела необходим баланс между энергией, потребляемой с пищей, и израсходованной энергией. У большинства людей энерготраты в течение дня невелики (лекции, работа за компьютером, просмотр телевизора). Поэтому необходимо больше ходить пешком и вести более активный образ жизни.

Исследования показали, что продолжительная физическая активность (ходьба пешком по 30–60 минут в день) может существенно повысить уровень энерготрат. Рекомендуются также другие виды двигательной активности (бег, плавание, велосипед). Всем тучным или склонным к полноте людям в первую очередь надо отказаться от вредной привычки спать сразу же после еды.

Еще одно благотворное влияние физической нагрузки состоит в увеличении интенсивности основного обмена за счет увеличения безжировой составляющей массы тела. Большая проблема современного общества состоит в том, что тренироваться по нескольку часов в день практически нереально; кроме того, рекомендации относительно тренировок должны даваться строго с учетом таких факторов, как возраст и общая физическая форма.

У больных ожирением необходимо применять физические нагрузки с целью повышения тонуса центральной нервной системы, увеличения энерготрат, нормализации обмена веществ. Объем физических нагрузок у больных ожирением должен быть меньше, чем у людей с нормальной массой тела, так как у полных людей нарушена работа системы кровообращения. Следует начинать постепенно и с самого простого.

Считается, что лучше выполнять физические упражнения меньшей интенсивности и более продолжительные, поскольку они способствуют мобилизации жира жировой ткани и расходованию жирных кислот, которые выделяются мышцами как субстрат энергии.

Полезно делать упражнения по 10 минут в день, постепенно увеличивая их продолжительность до 30–40 минут, вначале 3–4 раза в неделю, а затем ежедневно. Можно купить тренажер со счетчиком энергозатрат и каждый день тренироваться на нем, затрачивая 300–500 ккал. Но если при этом не соблюдать гипокалорийную диету, похудеть практически невозможно.

Самый доступный и эффективный вид физической нагрузки — ходьба. При ходьбе быстрым шагом человек тратит примерно 3 ккал/мин.; в состоянии покоя расход энергии приближается к 1 ккал/мин. Таким образом, ходьба вызывает расход энергии 2 ккал/мин; в результате 3-часовой прогулки дополнительно расходуется 360 ккал, что соответствует 40 г жира. Следовательно, для того чтобы сбросить 1 кг жира, необходимо проводить ежедневно 3-часовые разминки в течение 25 дней.

Подсчитано, что для того чтобы потратить энергию, полученную от съеденных 100 г хлеба (2 кусочка), необходимо ходить 46 минут. А для сжигания 500 г жира необходимо пройти 107 км со скоростью 5,5 км/час или пробежать 69 км.

Поэтому надо стараться выбирать такие виды физической активности, которыми можно заниматься регулярно, сделать обычную физическую активность элементом распорядка дня и поддерживать на протяжении многих лет (энергично пройтись к месту парковки вашего автомобиля, до остановки автобуса или станции метро, выйти на одну остановку раньше, чем вам нужно, подняться по лестнице пешком, потанцевать под энергичную музыку, выполнять работу по дому и в саду, связанную с физической нагрузкой).

Например, чтобы получить 30 минут физической нагрузки ежедневно — прогуливайте собаку по 10 минут до и после работы и 10 минут пройдите в обеденный перерыв. Также полезно плавать 3 раза в неделю, а в остальные дни заниматься йогой. Важно, чтобы каждый раз ваша физическая нагрузка составляла не менее 10 минут, поскольку более короткие всплески активности не принесут пользы вашему здоровью.

Для предотвращения увеличения веса вам могут потребоваться физические нагрузки примерно в течение 60 минут в день. А для снижения веса необходимо заниматься как минимум 60–90 минут в день, чтобы сохранить достигнутое снижение массы тела. В то же время не следует слишком превышать норму расходования калорий.

Помимо физкультуры необходимо много ходить. Летом ходьбу можно сочетать с плаванием, греблей, ездой на велосипеде. Зимой — с катанием на лыжах и коньках. Периодически необходимо проводить биоимпедансметрию (определение состава тела) в целях контроля за правильностью проводимых диетических мероприятий и двигательного режима.

Таким образом, физические нагрузки не являются радикальным средством для похудения, это только часть общей программы лечения больных с ожирением. Однако по мере снижения (даже небольшого) массы тела полным людям становится легче двигаться, пациенты начинают получать удовольствие от физической активности. Главное, чтобы каждый выбрал себе вид занятия по душе — ходьбу, плавание в бассейне, лыжи, шейпинг, велотренажер или беговую дорожку. Основным направлением лечения ожирения является

снижение массы тела и предотвращение ее увеличения с помощью сочетанного применения диетотерапии и физических упражнений.

Психотерапия

При отсутствии психологической и психотерапевтической поддержки процесс лечения ожирения вызывает стресс. Важное место в комплексе лечебных мероприятий при избыточной массе тела занимают аутогенные тренировки, различные виды психотерапевтической помощи, гипнотерапия, проводимые опытными специалистами.

Медикаментозное лечение ожирения

До настоящего времени медикаментозные методы лечения ожирения ограничены. Лекарственные препараты для снижения массы тела показаны пациентам с индексом массы тела более 30, либо более 27 при наличии сопутствующей патологии и факторов риска. Медикаментозная терапия назначается в комплексе с гипокалорийным питанием и увеличением физической нагрузки. Применение медикаментозной терапии облегчает соблюдение рекомендаций по лечебному питанию, способствует более быстрому снижению массы тела, а также помогает избежать рецидивов прибавки массы тела.

Медикаментозная терапия не рекомендуется детям, беременным и кормящим матерям. По механизму действия лекарственных препаратов для лечения ожирения могут быть разделены на следующие группы.

А. Препараты, снижающие потребление пищи, — аноректики. Это стимуляторы центральной нервной системы, воздействующие на расположенные в гипоталамусе центры, регулирующие чувство насыщения. К данной группе можно отнести фентермин, теронак, прозак, тримекс и др. Все аноректики относятся к симптоматическим средствам — они подавляют аппетит, но непосредственно не изменяют обмен веществ и не уменьшают вес.

Препараты данной группы могут быть назначены только психотерапевтом. Помните, что аноректики могут вызывать большое количество нежелательных эффектов — повышать артериальное давление, провоцировать аритмии, вызывать бессонницу, провоцировать расстройства желудочно-кишечного тракта.

Б. Препараты, увеличивающие расход энергии. Это термогенные симпатомиметики — эфедрин и кофеин, а также сибутрамин («Меридиа»). «Меридиа» влияет на ряд биохимических процессов, протекающих в коре головного мозга, вызывает довольно быстрое чувство насыщения после приема даже небольшого количества пищи. Кроме того, «Меридиа» увеличивает расход энергии организмом. Препарат может быть назначен только врачом, во время приема необходимо контролировать артериальное давление и частоту пульса. Препарат может вызывать бессонницу, раздражительность, головные боли, не может рекомендоваться людям, работа которых требует быстрой реакции. Длительность лечения сибутрамином от 3 месяцев до 1 года.

В. Лекарственные средства, уменьшающие всасывание питательных веществ, представлены «Ксеникалом». «Ксеникал», в состав которого входит орлистат, является ингибитором ферментов липаз. Прием «Ксеникала» препятствует расщеплению и последующему всасыванию жиров пищи. Препарат действует в пределах желудочно-кишечного тракта и не оказывает системного эффекта на организм человека. Начиная прием «Ксеникала», пациенты должны быть готовы к строгому соблюдению диетологических рекомендаций.

Прежде всего, в рационе необходимо существенно сократить потребление жиров. Употребление даже небольших количеств животных и растительных жиров может вызвать диарею, повышенное газообразование в кишечнике, учащенные позывы на дефекацию, маслянистые выделения из заднего прохода. Рекомендательный курс лечения «Ксеникалом» 6—12 месяцев. В период лечения желательно дополнительно принимать поливитаминные препараты, особое внимание следует уделить жирорастворимым витаминам.

Г. Ряд гормональных препаратов способны тормозить пищевые центры мозга, но для лечения ожирения они практически не применяются. Гормоны щитовидной железы повышают термогенез, то есть выработку тепловой энергии, использовать их в лечении возможно только при наличии гипотиреоза (снижения функции щитовидной железы). Гипотиреоз должен быть подтвержден специализированным обследованием. При этом гормональное лечение может быть рекомендовано эндокринологом и требует постоянного врачебного контроля.

Хирургические методы лечения ожирения

Хирургические методы лечения ожирения следует использовать только в тех случаях, когда другие методы оказываются неэффективными, избыточная масса тела превышает 45—50 кг по сравнению с нормой и имеются другие заболевания, связанные с избытком массы тела. Следует помнить, что большинство хирургических вмешательств травматичны для пациентов, необратимы по своим последствиям и способны вызывать большое количество осложнений. Больные с дыхательной и сердечной недостаточностью обычно нуждаются в длительной предоперационной подготовке.

Хирургические методы лечения ожирения разрабатываются в мире с 50-х годов XX столетия. Хирургическое вмешательство может быть направлено на выключение из процесса пищеварения значительной части тонкой кишки либо на уменьшение в объеме желудка. Выбор метода операции нередко определяется опытом выполнения той или иной операции в различных клиниках.

Как же происходит потеря массы тела после проведения операции? В среднем активный период потери массы тела составляет от 1,5 до 2 лет. Наиболее интенсивно вес теряется в первые 6 месяцев, далее происходит процесс стабилизации. Некоторый избыток массы тела может впоследствии восстановиться, но существует надежда, что к этому времени у пациента уже сформируется правильный стереотип пищевого поведения, качественно новый режим питания.

В последние годы достаточно популярным становится новый метод лечения ожирения при помощи введения в желудок эластичного баллона, наполненного инертным содержимым. У пациента создается чувство наполненности желудка, уменьшается объем потребляемой пищи и снижается масса тела. Несомненным плюсом этого метода лечения является его обратимость — через некоторое время баллон извлекается из желудка. Ограничением метода является состояние слизистой оболочки желудка, хронические заболевания верхних отделов желудочно-кишечного тракта. Эффективность такого лечения индивидуальна, очень часто масса тела восстанавливается после извлечения баллона из полости желудка.

Глава 8.

ПИТАНИЕ И КРАСОТА. ЗВЕЗДНОЕ ПИТАНИЕ

Как же надо питаться, чтобы сохранить красоту и здоровье на долгие годы? Пожалуй, нет ни одного человека, который не обращал бы внимания на свой внешний вид. Если учитывать чудодейственную помощь косметики, то можно с уверенностью сказать, что красота и привлекательность зависят от состояния здоровья и рациона питания.

Значит, в первую очередь нужно быть здоровым, так как состояние органов и систем организма оказывает непосредственное влияние на внешний вид. Как правильно питаться, чтобы сохранить здоровье, мы уже говорили. Теперь немного о внешнем виде.

Всем известна поговорка, что после сорока нужно выбирать между лицом и фигурой. В главе 7, посвященной питанию при ожирении, немало места уделяется тому, как надо есть, чтобы сохранить стройность. Однако имеется также немало примеров, когда погоня за стройной фигурой приводит даже к смертельному исходу.

Не так давно от истощения скончалась звезда модного дома Джорджио Армани, бразильская модель Ана Каролина Рестон.

О том, что у Аны серьезные проблемы со здоровьем из-за жесточайших диет, не подозревали даже самые близкие люди. Они лишь иногда упрекали Рестон за то, что ее обедом или ужином было яблоко или помидор.

Для иллюстрации подобного питания можно привести «**рацион французских манекенщиц**».

Утром — чашка зеленого чая с ложкой меда.

Чуть позже — чашка кофе с молоком, один сухарик с маслом.

В 12:00 — салат из редиса, моркови, зелени, помидоров, кусочка плавленого сыра и нескольких капель лимонного сока для заправки. Все это заедается йогуртом.

В 14:00–15:00 — еще одна чашка зеленого чая или любого чая на травах.

Вечером — ломтик ветчины, яйцо всмятку, зелень или куриная грудка, запеченная в гриле с зеленой фасолью.

Перед сном — чашка чая.

Москва уже давно превратилась в яркий подиум. Большинство красавиц тщательно следят не только за нарядами, но и за своим весом. А те, кому не досталось внешности и форм, приближенных к «золотому стандарту», порой превращают слежку за килограммами в настоящую паранойю. Часто после экспериментов над телом девушкам и женщинам приходится обращаться к врачам.

Довольно распространенным явлением стала нервная анорексия, о которой говорилось выше. Это психопатологический синдром, выражающийся в навязчивом стремлении к уменьшению веса, которое реализуется с помощью диеты или почти полного отказа от еды, приема лекарственных препаратов. Девушки, страдающие анорексией, едят очень мало, а если немного переедают, то сразу вызывают рвоту искусственным путем. Они не понимают, что если это издевательство над собой будет происходить постоянно, то негативные изменения в организме станут необратимыми и никакое лечение уже не вернет здоровье на сто процентов.

Похудением при нормальном весе часто увлекаются молодые девушки, а также женщины после сорока лет. В США избыточный вес у 60% населения, и представьте, что было бы, если бы они нервничали по этому поводу, как мы? У них другой менталитет — надо уважать себя в любом виде. Многим нашим девушкам тоже абсолютно не нужно целенаправленное голодание.

Что касается женщин после сорока, то в Клинике лечебного питания приходилось общаться с самыми разными пациентками. Чтобы похудеть, одна женщина запирала холодильник на замок и прятала ключ, другая — держала холодильник пустым с одной морковкой, третья — вешала на него свою «самую толстую» фотографию, чтобы всегда помнить о невозможности съесть лишний кусочек. Говорят, что иные женщины расстраиваются больше от появления лишних килограммов, нежели от того, что на них не обращает внимания любимый мужчина.

Некоторые женщины не понимают, что самой природой заложена небольшая возрастная прибавка в весе и что это абсолютно нормально. Если женщина не согласна, то ей приходится выбирать: либо иметь немного возрастных килограммов и гладкое лицо, либо иметь худое тело и большее количество морщин.

Как совместить после сорока стройную фигуру и гладкую кожу лица?

1. Этим надо заниматься еще в молодом возрасте. Необходимо иметь идеальную массу тела, которую можно рассчитать, как указано выше, в главе 7. Самое простое — приблизительно ваша идеальная масса тела рассчитывается как рост (в см) минус 110. Если вы в 25 лет имеете избыточный вес, то постарайтесь похудеть до идеальной массы тела. В молодости худеть легче, так как кожа еще сохраняет свою упругость и не будет после похудения растягиваться и отвисать. Затем на каждое последующее десятилетие допускается физиологическая прибавка массы тела 2–3 кг.

2. Необходимо питаться с учетом состояния вашей кожи, то есть включать в свой рацион пищевые компоненты, необходимые для поддержания ее структуры и функции. Пища, которую мы едим, — главный источник основных биологически активных веществ, необходимых для хорошего состояния кожи. Многие из этих веществ в организме не синтезируются, а содержание их в обычном рационе недостаточно. В результате кожа страдает от дефицита микронутриентов, что приводит к ее преждевременному старению: снижается тургор, эластичность, появляются морщины, цвет лица становится тусклым. Итак, что любит наша кожа?

Мы уже говорили о незаменимых полиненасыщенных жирных кислотах семейства омега-6 и омега-3, содержащихся в рас-

тительных маслах и жирной морской рыбе, которые организм не может синтезировать самостоятельно и получает только из пищи. Их дефицит оказывает крайне негативное влияние на здоровье и молодость кожи: она становится сухой и дряблой, теряет свои защитные функции, упругость и раньше стареет, появляются морщины. Кроме того, ПНЖК омега-3 животного происхождения обладают выраженным противовоспалительным и антиаллергическим действием.

Витамин А содержится в продуктах животного происхождения и может образовываться в организме из бета-каротина, которым богата растительная пища. Этот витамин чрезвычайно необходим для кожи, его даже называют «витамином красоты». При недостаточном содержании его в рационе кожа становится сухой, волосы — ломкими, сухими, легко выпадают. Могут даже развиваться кожные заболевания, такие как угри, сухая себорея и др.

Недостаточное содержание в пище витамина С, источником которого являются овощи, фрукты и ягоды, способствует тому, что кожа становится сухой, шероховатой на ощупь, на ней появляются пигментные пятна.

Очень важны для кожи витамины группы В. Витамин В₁, который содержится в хлебе из муки грубого помола, отрубях, крупах, мясе, дрожжах, орехах и др., не только оказывает благоприятное влияние на состояние нервной системы, но и устраняет кожный зуд, себорею.

При недостатке витамина В₂, который содержится в тех же продуктах, что и витамин В₁, появляется перхоть, волосы теряют свой блеск, выпадают, возможны воспалительные процессы в областях уголков рта (заеды).

Витамин РР (содержится в хлебе из муки грубого помола, крупах, фасоли, горохе, картофеле, мясе, рыбе, яйцах, дрожжах и др.) оказывает противовоспалительное действие, препятствует раннему поседению и выпадению волос. При его недостатке возможны сухость, огрубение кожи, нарушение пигментации.

Также необходим для кожи магний, который участвует в регуляции обмена веществ, улучшает клеточную регенерацию, является опорой для структурных элементов кожи.

Цинк оказывает влияние на кожную пигментацию, его недостаток в пище может оказаться причиной выпадения волос.

Состояние кожи и волос зависит и от работы кишечника, что может сопровождаться нарушением всасывания этих биологически активных веществ. Также очень важно состояние биоценоза кишечника. Достаточное употребление молочнокислых продуктов, в том числе обогащенных пробиотиками, оказывает благоприятное влияние на кишечную микрофлору.

Очень важно также поступление с пищей и пребиотиков, улучшающих условия выживания полезных бактерий — пищевых волокон, содержащихся в зернобобовых, овощах и фруктах. Под влиянием пищевых волокон усиливается синтез кишечными бактериями витаминов группы В.

Таким образом, побольше ешьте овощей и фруктов (морковь, свекла, капуста, петрушка, укроп, огурцы, яблоки, сливы, ягоды). Полезны также разнообразные молочнокислые продукты, нежирное мясо, рыба, ржаной и отрубный хлеб.

И наконец, если вас тревожит состояние вашей кожи, необходимо ограничить потребление поваренной соли, сахара, сладостей, мучных изделий, уксуса, перца и других пряностей. Не увлекайтесь кофе и крепким чаем.

Существуют даже рекомендации для поддержания красоты лица:

а) Пейте не меньше 2 литров воды в день. Если вы пьете слишком мало, ваш организм автоматически переходит на режим экономии и старается сохранить как можно больше драгоценной влаги. В результате жидкость «откачивается» и вызывает отеки лица, рук и ног.

Если вы пьете достаточно, лишняя влага выводится из организма. Полезнее всего минеральная вода без газа или зеленый чай. Разумеется, кофе, диетическая кола и соки тоже снабжают организм влагой, но в этих напитках достаточно много калорий.

б) Не меньше трех раз в день ешьте свежие овощи и фрукты. В овощах и фруктах тоже содержится большое количество жидкости. Кроме того, они богаты клетчаткой. И если в перерыве между обедом и ужином вы съедите яблоко или морковный салат, то будете сыты, а значит, не потянетесь за пирожными.

Пусть у вас на рабочем столе будет тарелка с фруктами, а не пакетик с печеньем. И не надо думать, что от фруктов толстеют, потому что в них много сахара. В десертах сахара гораздо боль-

ше. И если начистоту: вы видели хотя бы одну женщину, которая поправилась от апельсинов?

в) Откажитесь от алкоголя. Любой алкогольный напиток — будь то вино, пиво или дорогой коньяк — обезвоживает организм. А недостаток влаги, как мы теперь знаем, приводит к отекам. Не говоря уже о том, что алкоголь — один из самых калорийных продуктов на свете.

г) Принимайте больше, чем обычно, продуктов — источников кальция. Если каждый день в организм поступает не меньше 1,2 мг кальция, вы худеете быстрее. Для этого ешьте больше молочных продуктов. Достаточно выпивать 3 стакана молока или съедать 800 г творога. Кальций также в изобилии присутствует в рыбе.

Позвольте себе полакомиться консервами из сардин или лосося с мягкими косточками, и необходимая доза кальция вам обеспечена. А можно совместить приятное с полезным: миндаль, арахис и сухофрукты тоже содержат кальций.

д) Каждый день 250 калорий исключайте из рациона и 250 — сжигайте с помощью физических упражнений. Попробуйте избавиться от 500 калорий в день, и очень скоро вы заметите изменения — сначала в лице, а затем и в фигуре. Из них 250 нужно сжечь за счет физической нагрузки, а 250 — исключить из меню на день. Сжечь 250 калорий можно во время 30-минутной прогулки быстрым шагом или интенсивной 20-минутной зарядки.

А исключить 250 лишних калорий из меню проще всего за счет десертов. Замените сливочное мороженое замороженным йогуртом, шоколадный торт — низкокалорийным пудингом, конфеты и печенье — сухофруктами.

е) Меньше соли. Чем больше соли вы потребляете, тем больше риск возникновения отеков. Больше всего соли и консервантов в полуфабрикатах. И еще существует мнение, что соевый соус гораздо полезнее обычной соли, но на самом деле отеки он вызывает точно такие же, как и поваренная соль.

Кроме полуфабрикатов в группу риска попадают все соленые блюда восточной кухни, консервированные супы и овощи, рыбные и мясные консервы, чипсы, соленые орешки, сырокопченые закуски. Знайте, что отказ от соли еще и нормализует повышенное артериальное давление.

ж) Силовые тренировки. Если вы сбрасываете вес только за счет диеты, кожа неизбежно становится дряблой и обязательно на-

чинает провисать. Поэтому диету нужно сочетать с силовыми тренировками. Так вы поддерживаете мышцы в тонусе, а чем больше у вас мышц, тем больше калорий вы сжигаете во время движения. Зарядка для лица — это массаж, и похудание обязательно должно сопровождаться курсом массажа.

3. Для того чтобы выглядеть красиво, надо еще стараться сохранять сексуальную привлекательность и активность (чтобы появился тот самый «блеск в глазах»). Вещества, стимулирующие половое влечение и вызывающие половое возбуждение, называются афродизиаками. Они получили свое название в честь богини Афродиты.

По данным американской комиссии по продуктам и лекарственным препаратам, ни один из известных в наше время афродизиаков не обладает заявленными свойствами и имеет побочные эффекты.

Так, наиболее известным из действенных афродизиаков считается насекомое *Lytta vesicatoria*, известное в просторечии как «шпанская мушка», которую использовал в свое время еще маркиз де Сад. Тельце и крылья ее содержат соединение под названием кантаридин, которое препятствует оттоку крови в области половых органов, создавая ощущение тепла и возбуждения. Однако при длительном употреблении и в больших дозах кантаридин может принести непоправимый вред.

Обострить чувственность, повысить сексуальность или пробудить сексуальное влечение можно с помощью возбуждающей пищи и растений (алоэ), биологически активных веществ (кантаридин, йохимбин, витамины, экстракты женьшеня, элеутерококка) и эфирных масел-афродизиаков (феромонов — веществ, повышающих половое влечение посредством влияния на рецепторы обоняния).

Так как эта книга посвящена питанию, то основной акцент сделаем на продуктах-афродизиаках. В настоящее время эти продукты подразделяют на несколько групп:

- ракообразные, моллюски (раки, креветки, крабы, лангусты, омары, трепанги, устрицы, гребешки, крабы);
- рыба (сельдь, лосось, скумбрия, камбала, палтус);
- рыбопродукты (икра, молоки, печень трески);
- мясо (баранина, телятина, говядина, птица, дичь);
- субпродукты (печень, почки и др.);

- яйца (куриные, перепелиные и др.);
- молочные продукты (молоко, сметана, топленое масло и др.);
- фрукты и ягоды (авокадо, бананы, груши, виноград, инжир, ананас, черешня, клубника, дыня, кокос, кокосовое молоко);
- бобовые (горох, чечевица, бобы, фасоль, соя и продукты ее переработки);
- зерновые (отруби и проростки пшеницы);
- овощи (спаржа, артишоки, шпинат, лук, чеснок, редис, редька, репа, свекла);
- грибы (особенно трюфели);
- орехи (особенно грецкие, миндаль, фисташки);
- семена (кунжута, тыквы);
- пряности (имбирь, сельдерей, майоран, корица, гвоздика, мускатный орех, шафран, кардамон, красный, черный и белый перец, эстрагон, фенхель, мята, кориандр);
- шоколад, мед;
- вино, шампанское (в умеренных количествах).

Некоторые блиц-рецепты:

1. Бананы прослоить карри с маслом и грецкими орехами.
2. Грибные салаты, подливы, супы.
3. Салат из авокадо с креветками и/или кальмарами.
4. Салат из спаржи, шпината, лука, орехов и проростков пшеницы.
5. Кокосовое молоко с медом.
6. Напиток из ананасового сока, свежей папайи и натертого свежего кокоса.
7. Из листьев алоэ можно выжать сок и смешать с ложкой меда. Принимать следует по 1 ч. ложке 3 раза в день. Продолжительность курса 2–5 недель.

Каждый человек, думая о красоте и сексапильности, мысленно представляет себе какой-то эталон. В нашем сознании подобным эталоном являются популярные личности — звезды. Поэтому самое время поговорить о том, как питаются звезды, то есть о звездном питании.

Диета Людмилы Гурченко

Людмила Марковна — эталон вечной молодости и стройности (рост — 173 см, объем груди — 88 см, талии — 56 см, бедер — 96 см, вес — 58 кг) — придерживается определенного типа питания.

Завтрак: омлет из 2 яиц, или порция каши на 1,5%-ном молоке, или фруктовый салат и один йогурт без сахара, или 200 г обезжиренного творога с вареньем, напиток без сахара.

Обед: тарелка овощного супа с кусочком хлеба, 100 г гарнира (картофель, макароны, рассыпчатая каша), 200 г свежего салата (например, из капусты), 100 г отварного мяса (нежирного), птицы или рыбы.

Полдник: такой же, как завтрак, или два квадратика шоколада, или один небольшой пирожок.

Ужин: порция тушеных без жира овощей.

На ночь: стакан нежирного кефира, или йогурт без сахара, или яблоко.

Диета Ирины Мирошниченко

Актриса строго соблюдает все посты, вообще предпочитает постную пищу, начинает и заканчивает свой день со стакана любого (даже из капусты) свежесжатого сока.

Диета Ирины Салтыковой

Ее излюбленная еда — овощи и морепродукты. Чтобы не поправляться, отказалась от мучного и сладкого. Есть она может по пять раз в день, иногда от пятого раза может отказаться. Ну а вся ее диета — не есть на ночь.

Диета Софии Ротару

Если необходимо сбросить вес, знаменитая певица прибегает к раздельному питанию в виде разгрузочных 3 дней:

три дня нужно питаться только несоленым рисом, лучше неочищенным;

три дня — любыми овощами в любом виде (тоже без соли);

три дня — фруктами. Пить все время талую или минеральную воду без газа.

Диета Натальи Ветлицкой

Певица придерживается диеты йогов. Вообще не закичивается на еде. Пищу употребляет два раза в день. Наедается небольшим количеством пищи, встает из-за стола с ощущением не то чтобы голода — ну, небольшого недоедания. Еще до того, как стала поклонницей диеты йогов, пришла к вегетарианству.

Предпочитает молочные продукты, фрукты, овощи, зелень, орехи, зерна злаковых. Ограничивает в питании горячие блюда, а также в любом виде постное мясо, рыбу, яйца, пряности и приправы, соль, нерафинированный сахар, чай и кофе. Иногда добавляет в питание рыбу.

Не ест всего жирного, жареного и пересоленного. Практически не употребляет алкоголя (может только раз в полгода на какой-нибудь праздник выпить бокал хорошего красного вина). На ночь старается не есть.

Диета Джулии Робертс

Джулия Робертс, в настоящее время одна из самых высокооплачиваемых и востребованных актрис Голливуда, придерживается диеты доктора Перриконе (*face lift diet* — «диета, подтягивающая кожу лица»).

На завтрак, обед и ужин надо употреблять лосось, что, по мнению Перриконе, является гарантом эластичности кожи и отсутствия морщин. При этом необходимо исключить из своего рациона сахар и жиры.

До завтрака сразу после сна: 350 мл минеральной воды.

Завтрак: 100 г вареного лосося, 1/2 тарелки овсяной каши на воде, зеленое яблоко, 350 мл минеральной воды.

Ланч (второй завтрак): 250 г консервированного лосося, немного листьев зеленого салата, заправленных оливковым маслом и лимонным соком, 350 мл минеральной воды.

Обед: 50 г куриной грудки, 4 лесных ореха, половинка зеленого яблока, 350 мл минеральной воды.

Ужин: 250 г консервированного лосося, немного листьев зеленого салата, заправленных оливковым маслом и лимонным соком, 350 мл минеральной воды.

Перед сном: 50 г куриной грудки, 4 лесных ореха, 1/2 зеленого яблока, 350 мл минеральной воды.

Диета Софи Лорен

По мнению Софи Лорен, красота во многом зависит от состояния мышц, кожи и волос. Актриса отказывает себе в жареных блюдах. Ежедневно она выпивает 2 л минеральной воды. В свой рацион она включила стакан йогурта с ложкой пивных дрожжей, придающих коже упругость, а волосам блеск, много свежих фруктов и со-

ков, укрепляющих иммунную систему. Через день она ест ананас, что дает ей целый комплекс витаминов и дополнительную жидкость.

Диета Эдит Пиаф

Эдит Пиаф как истинная француженка всю жизнь следила за своей фигурой и 2 раза в год повторяла 2-недельную диету, в результате чего теряла 10–12 кг.

Она полностью исключала из рациона соль, сахар, алкоголь, хлеб, мучные изделия.

1-й день

Завтрак — черный кофе, 30 г сыра.

Обед — 2 яйца, 1 помидор, салат из овощей с растительным маслом.

Ужин — 150 г нежирного вареного мяса, салат из овощей.

2-й день

Завтрак — черный кофе, сухарик.

Обед — 150 г вареного мяса, овощи.

Ужин — 150 г вареной рыбы, салат из овощей.

3-й день

Завтрак — черный кофе, сухарик.

Обед — морковь, помидор, мандарин, апельсин.

Ужин — 2 яйца, 150 г вареной рыбы, салат из овощей.

4-й день

Завтрак — черный кофе, сухарик.

Обед — 1 яйцо, овощи, 30 г сыра.

Ужин — 150 г вареного мяса, овощи.

5-й день

Завтрак — 1 яйцо, кофе.

Обед — вареная рыба, помидоры.

Ужин — 150 г нежирного творога, кефир.

6-й день

Завтрак — черный кофе, 30 г сыра.

Обед — вареная курица, овощи.

Ужин — 150 г нежирного творога, кефир.

7-й день

Завтрак — чай, 1 яйцо.

Обед — 150 г вареного мяса, фрукты.

Ужин — 150 г нежирного творога, кефир.

Дальше меню повторяется.

Глава 9.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ТИПЫ ПИТАНИЯ

На сегодняшний день практически не встретишь человека, который хотя бы раз не «сидел» на популярной диете или не интересовался нетрадиционными типами питания. Все новомодные диеты сводятся, по существу, к разным формам вегетарианства, сыроедения, голодания и раздельного питания. Так или иначе, все нетрадиционные системы питания преследуют общую цель — потерю избыточной массы тела, в связи с чем их можно подразделить по следующим принципам:

- монодиеты (раздельное питание, сыроедение и др.);
- смешанные низкокалорийные диеты (подсчет калорийности продуктов);
- углеводные диеты (вегетарианские диеты и др.);
- белковые диеты (белковая диета, японская диета и др.);
- белково-жировые диеты (кремлевская диета, диета доктора Аткинса, очковая диета, диета американских астронавтов);
- диеты по принципу нестандартного питания (диеты по генотипу и по группе крови, гемокод, или система питания доктора Волкова, питание по Монтиньяку и др.);
- лечебное голодание.

Ниже рассмотрим самые популярные нетрадиционные системы питания.

Вегетарианский тип питания

Из всех нетрадиционных типов питания вегетарианство является наиболее популярным. Его корни уходят в глубокую древность, наиболее широкое распространение оно получило в конце XIX века. Руководство по приготовлению вегетарианских блюд называлось «Я никого не ем» и предназначалось для сторонников беззубойного питания, исключаящих из рациона мясо и рыбу, а в более строгом варианте — также яйца и молочные продукты.

На основе религиозных убеждений к принципам вегетарианства пришли очень многие в течение тысячелетий и в настоящее время. Среди известных вегетарианцев — Пифагор, Платон, Плутарх, Вольтер, Руссо, Байрон, Шоу, Илья Репин, Лев Толстой и др.

В зависимости от типа ограничения животной пищи вегетарианцы подразделяются на несколько групп. Истинные вегетарианцы (веганы, полные, чистые, старовеgetарианцы) не употребляют мяса, рыбы, молока, яиц и жиров животного происхождения.

Наиболее многочисленной является группа лактовеgetарианцев, употребляющих еще и молочные продукты, или оволактовеgetарианцев, которые наряду с растительной пищей добавляют в свой рацион яйца и молочные продукты. Иногда к вегетарианцам относят себя лица, употребляющие и рыбу (пескатианцы).

Известно, что вегетарианцы реже страдают от ишемической болезни сердца, атеросклероза, гипертонии, сахарного диабета, некоторых видов рака, у них несколько выше продолжительность жизни. Достоинствами растительной пищи являются:

- высокое содержание пищевых волокон, которые способствуют выведению из организма холестерина, глюкозы, предупреждению атеросклероза, сахарного диабета, гипертонии, рака, запоров, обеспечивают чувство сытости;
- отсутствие в растительной пище холестерина, животного жира и наличие фитостеролов, которые способствуют снижению всасывания и увеличению выведения холестерина;

- небольшое количество насыщенных и высокое — полиненасыщенных жирных кислот;
- значительное содержание в растительных продуктах калия и магния;
- низкое содержание натрия;
- наличие в растениях фитонцидов, оказывающих антибактериальное и антимутагенное действие.

В то же время в растительной пище выявляется недостаточное содержание многих пищевых веществ, необходимых для нормального развития детского и юношеского организма. Показано, что дети, находящиеся на вегетарианском питании, развиваются в физическом отношении медленнее, у них чаще встречаются малокровие, рахит, они ниже ростом, чем сверстники, потребляющие смешанный рацион. Отмечено также, что вегетарианство может отрицательно влиять на менструальный цикл у девочек и женщин, в том числе находящихся в пременопаузальном периоде. Общеизвестными недостатками вегетарианского питания считаются:

- дефицит некоторых аминокислот, необходимых для роста и развития детей;
- недостаточное обеспечение организма витаминами D и B₁₂, содержащимися в животных продуктах;
- недостаток витамина B₂ в случае отказа от молочных продуктов;
- небольшое содержание витамина C при использовании преимущественно зерновых рационов;
- недостаточное обеспечение организма кальцием, железом, цинком и йодом.

Из перечисленных недостатков и достоинств вегетарианства видно, что оно больше подходит лицам пожилого возраста и крайне нежелательно для детей. С той же точки зрения вегетарианского типа питания не рекомендуется придерживаться беременным и кормящим женщинам, больным и ослабленным людям. Пожилым людям больше подходит не строгое вегетарианство, а диеты с вегетарианской направленностью, основанные на оволактовеgetарианстве с периодическим (2–3 раза в неделю) включением в рацион рыбы и морепродуктов.

Для того чтобы ослабить негативные стороны вегетарианства, тем, кто решил все-таки его придерживаться, необходимо помнить, что к этому типу питания нужно переходить постепенно

(от нескольких месяцев до года). Главное, чтобы питание было разнообразным в качественном отношении и соответствовало потребностям организма в калориях. Вегетарианцам рекомендуется включать в свои диеты следующие питательные вещества: белок, железо, кальций, цинк и витамин B₁₂.

Потребность в белке может быть удовлетворена разнообразной растительной пищей. Нет необходимости сочетать при одном приеме пищи различные продукты — источники белка, которыми для вегетарианцев служат бобовые, орехи, ореховые пасты, семечки, горох и соевые продукты (тофу, темпе, вегетарианский бургер). Молочные продукты и яйца также важный источник белка для оволактовегетарианцев, рацион которых включает молочные продукты и яйца.

Источником железа для вегетарианцев служат обогащенные железом зерновые завтраки, шпинат, обыкновенная овощная фасоль, чечевица, листовая репа, пшеничный хлеб из муки цельносомолотого зерна или обойной муки, горох. Для улучшения обеспеченности железом необходимо употреблять фрукты и ягоды, в том числе и некоторые сушеные фрукты (абрикосы, сливы, изюм), так как железо плохо всасывается из зерновых и некоторых видов овощей, бедных витамином С.

Источником кальция для вегетарианцев служат соевые продукты, некоторые темно-зеленые листовые овощи (листовая капуста, листовая репа, китайская капуста, листовая горчица, орехи, шпинат, зеленый лук, салат, чеснок).

Источником цинка для вегетарианцев служат бобовые (фасоль, горох, чечевица), пшеничные зародыши и семена тыквы, проросшая пшеница, орехи, брюссельская капуста.

Витамины B₁₂ и D содержатся в продуктах животноводства. Источником витамина B₁₂ для вегетарианцев служат молочные продукты, яйца и продукты, обогащенные витамином B₁₂, в частности зерновые завтраки, соевые напитки, диетические дрожжи. В качестве растительных источников витамина D можно использовать соевое молоко.

Советы вегетарианцам

- Включайте в свой рацион питания продукты, богатые белками, с естественно низким содержанием жира, в частности

фасоль, чечевицу и рис. Не увлекайтесь сырами повышенной жирности, которые заменяют мясо.

- Соевые напитки могут служить источником кальция. Они, как правило, имеют низкий процент жирности и не содержат холестерина.
- Многие блюда, в которые обычно входит мясо или домашняя птица, могут быть приготовлены по-вегетариански. Обратите внимание на следующие блюда: паста с овощным соусом или паста с морской капустой, вегетарианская пицца, овощная лазанья, овощное рагу.
- В качестве замены мяса на гриле попробуйте приготовить овощи на шпажке.
- В большинстве ресторанов в меню могут входить вегетарианские соусы.
- Многие рестораны азиатской и индийской кухни предлагают разнообразный выбор вегетарианских блюд.

Концепция «живой» энергии пищи (сыроедение)

Приверженцы крайнего вегетарианства пропагандируют сыроедение. Этот тип питания перекликается с концепцией питания предков (древнего человека). «Сыроеды» исключают тепловую обработку продуктов (даже зерен злаков и картофеля). Они питаются злаками в пророщенном и молотом виде, размоченными крупами, овощами, орехами, семечками, фруктами, ягодами, сухофруктами, пьют настои трав и шиповника.

В начале XX века многие ученые пытались обнаружить особый вид энергии, присущей живым существам и исчезающей после их гибели. Швейцарский врач Максимилиан Бирхер-Беннер считал, что пища обладает особым видом энергии, которая не исчисляется в калориях и содержится только в растительной пище.

По его мнению, свежая растительная пища будто бы заключает в себе энергию солнца. Эта энергия исчезает при тепловой обработке пищи. Бирхер-Беннер советовал питаться растительной пищей, не подвергая ее тепловой обработке, тогда хватит 1000 ккал и 30 г белка в день. Автор считает, что питаться надо медленно, тщательно пережевывая пищу, принимать ее только 3 раза в день и прекращать еду до наступления чувства насыщения.

Последовательницей Бирхер-Беннер в наше время является Г.С. Шаталова, которая считает, что источником энергии для организма может быть атмосферный азот, а гемоглобин может усваивать энергию космических лучей. Солнечная энергия усваивается растениями, которые поедаются животными и человеком, которые таким образом получают космическую энергетику.

В теории Шаталовой много ошибочного. Так, она заключает о вреде хлеба, молока и молочных продуктов, о возможности синтеза организмом незаменимых аминокислот, о том, что наиболее ценной частью овощей и фруктов являются не витамины, минеральные соли, пищевые волокна, биологически активные вещества, а структурированная вода. Практически лишены смысла ее заявления о том, что здоровый человек должен пережевывать каждую порцию пищи не менее 50 раз, больной — 200 раз, а самосовершенствующийся — 150 раз.

Одним из наиболее популярных последователей сыроедения является американский врач Герберт Шелтон, автор многочисленных работ по питанию и голоданию, руководитель клиники лечения заболеваний естественными методами в штате Техас (США). В своей книге «Ортотрофия» («Правильное питание») он дает рекомендации, как перейти на сыроедение.

1. Переходите на новый способ питания сразу и настолько полно, насколько это возможно. Постепенный переход нецелесообразен. Вначале вы практически всегда будете ощущать недостаток пищи. Возможны головокружение и ощущение слабости, потеря веса, боли. Все эти симптомы могут быть следствием того, что вы потребляете пищи больше, чем надо. Самый легкий способ перейти на сыроедение — провести кратковременное голодание, которое ускоряет перестройку организма.
2. Ешьте простую пищу из немногих видов продуктов. Таким способом вы много не съедите. Разнообразие пищи приводит к переяданию.

3. Начинайте дневной прием пищи с сочных фруктов, которые надо есть в сыром виде и целиком. Свежие фрукты лучше, чем сушеные. Консервированные фрукты практически бесполезны.
4. Съедайте за день не менее одной большой порции салата или 2 салата. Зеленые листья незаменимы в диете человека, фрукты не смогут их заменить. Салаты должны быть сырыми, состоять не более чем из 4 видов овощей и потребляться без соли, уксуса, масла и других приправ. Лук часто употреблять не следует, так же как и другие овощи с острым вкусом (редис, редька и др.).
5. Употребляйте орехи как главный источник белков и легкоусвояемого жира.
6. Употребляйте жиры в умеренном количестве.
7. Сырая пища является идеальной, но если вы захотите сварить какой-нибудь продукт, варите его недолго.
8. Пейте только воду. Все остальные напитки (соки, молоко) можно рассматривать как еду или как яды (чай, кофе, какао, вино и др.). Не пейте при отсутствии жажды. Вода должна быть не холодной, а прохладной.
9. Исключайте потребление соли, перца, специй и приправ. Исключайте вредные и бесполезные растительные продукты (мак, табак, белладонну). Не все растения можно считать пищей. Белый сахар — пища «медленного умирания», так же как белая мука и полированный рис.
10. Воздерживайтесь от вареной пищи, приготовленной заранее, исключайте консервированную пищу, избегайте животных продуктов (мяса, рыбы, птицы, яиц, молока).
11. Ешьте всегда в умеренном количестве.
12. Употребляйте пищу в правильных сочетаниях. На стол следует подавать овощи, в крайнем случае 2 вида обработанных овощей вместе с салатом и белковой (или крахмалистой) пищей. Лучше есть сырой салат и белковую (или крахмалистую) пищу без термически обработанных овощей (вареных и пр.).

Г. Шелтон даже разработал образцы меню для тех, кто употребляет сырую и приготовленную на пару пищу, в которых соблюдается его принцип правильного сочетания продуктов (таблица 9.1).

Варианты меню при сыроедении и частичной термообработке продуктов

Таблица 9.1

Прием пищи	Сыроедение	Сыроедение с частичной термообработкой продуктов
Завтрак	1. Три апельсина 2. Грейпфрут (персики или ягоды) без сахара 3. 200 г винограда и 1 яблоко 4. Две груши и 8 шт. свежего или сушенного на солнце инжира 5. Две груши и горсть фиников или инжира (сушеных на солнце) 6. Одно яблоко (или 200 г винограда), порция фиников (или слив). 7. Арбуз (или дыня)	1. Дыня сладкая 2. Яблоко, сушеный инжир и горсть фиников 3. 200 г винограда, 10 фиников и 1 груша 4. Грейпфрут и апельсины 5. 200 г винограда, финики и чернослив 6. Намоченный чернослив и 1 яблоко или груша 7. Блюдо нарезанных персиков, вишни или сливы
Обед	1. Овощной салат (морковь, свекла, шпинат) 2. Овощной салат, чашка сухих злаков и репа 3. Сельдерей (или редис) и капуста 4. Овощной салат, морковь и зеленый горошек 5. Салат из кислых фруктов и 100 г очищенных орехов 6. Овощной салат (цветная капуста), кукуруза свежая и чард (листья цветной капусты) 7. Овощной салат (репа сырая) и деревенский сыр 8. Овощной салат (сырой шпинат) и орехи	1. Зеленый салат, огурец, сельдерей, шпинат на пару и печеный картофель 2. Зеленый салат, редис, зеленый перец, цветная капуста (печеная) и морковь (на пару) 3. Зеленый салат, лук, горошек, швейцарская капуста 4. Зеленый салат, капуста, огурцы, свекла (на пару) и 1 кусок хлеба с маслом 5. Зеленый салат, спаржа (на пару), картофель (печеный) и 1 кусок хлеба с маслом 6. Овощной салат, картофель (печеный) и капуста (на пару)
Ужин	1. Овощной салат, шпинат, чард 2. Салат из сырых фруктов, орехи, яблоки 3. Овощной салат, китайская капуста, авокадо 4. Овощной салат, капуста (или свекольная ботва), орехи 5. Овощной салат, редис (с ботвой), орехи 6. Салат из кислых фруктов, 100 г деревенского сыра 7. Зеленый салат, огурец, помидор, стручковая фасоль, орехи	1. Овощной салат, капуста, зеленые бобы и орехи 2. Сельдерей и редис, капуста (на пару), горчица ботва и яйца 3. Зеленый салат, зеленый перец, свекольная ботва, лук (на пару) и орехи 4. Стручковые бобы, редис, ботва репы и деревенский сыр 5. Зеленый салат, цветная капуста (на пару), листья швейцарской капусты (на пару) и 100 г грецких орехов

Другой сторонник естественных методов оздоровления, и в частности вегетарианства и сыроедения, Кеннет Джеффри, считает, что настоящей пищей для человека являются только фрукты и орехи в сыром виде. Он подразделяет всю пищу на 6 категорий в зависимости от воздействия на организм человека и определяет процент потребления продуктов каждой категории.

Список 1. Фрукты и ягоды

Все фрукты должны быть съедены в сыром виде и по количеству составлять половину (50%) всего объема потребляемой пищи. Это яблоки, груши, персики, сливы, абрикосы, смородина, крыжовник, вишня, дыни, арбузы, виноград и др.

Список 2. Овощи

Все овощи должны быть съедены в сыром виде и по количеству составлять 35% всего объема потребляемой пищи. Это помидоры, огурцы, редис, морковь, одуванчик, лук-порей, салат, свекла, цветная капуста, спаржа и др. В этот список не включен картофель. Кожура овощей тоже должна съедаться. При отсутствии овощей употреблять молоко.

Список 3. Крахмалистые продукты

Эти продукты надо съедать сырыми или слегка обработанными термически. Они должны составлять 10% от общего рациона. Это бананы, картофель, продукты из цельной пшеницы, другие злаки, соевые бобы, кукуруза, необработанный рис.

Список 4. Концентраты

Концентрированные сахара, белки, жиры должны составлять 5–10% от общего рациона. Это изюм, чернослив, финики, яйца, сливки, творог, сухофрукты, мед, нерафинированный сахар, миндаль, грецкие и другие орехи (ядра), семечки.

Список 5. Отварные овощи

Рекомендуется употреблять только 1 или 2 раза в неделю. Варить можно все овощи, кроме капусты, но непродолжительное время. Можно вообще не употреблять вареную пищу.

Список 6. Приправы

Растительное масло, сливки, мед, фруктовые соки, соль, репчатый лук, чеснок, петрушка, мята, шалфей должны составлять 1% потребляемой пищи.

Автор считает, что ежедневно надо потреблять около 1,5 кг пищи, соблюдая принцип: есть как можно меньше, только чтобы утолить голод.

Можно согласиться с последователями сыроедения в том, что употребление в пищу сырых овощей, зелени, ягод и фруктов способствует поступлению в организм в неизменном виде витаминов С, Р, бета-каротина, калия. Действительно, при кулинарной обработке, консервировании теряется часть полезных свойств продуктов: частично разрушаются витамины, минеральные вещества, биологически активные вещества. В то же время после тепловой обработки некоторые продукты (бобовые, крупы, зерновые) усваиваются лучше и не содержат опасные для здоровья вещества (нитраты, пестициды), попадающие из почвы, воды и воздуха в процессе их выращивания.

Помимо этого сырые овощи, фрукты и ягоды благодаря содержанию в них фитонцидов оказывают антибактериальное действие. В сыром виде эти продукты в большей степени, чем подверженные тепловой обработке, способствуют отделению пищеварительных соков, стимулируют отделение желчи, кишечную перистальтику, способствуют профилактике запоров, заболеваний желчного пузыря и др.

При сыроедении чувство сытости возникает быстрее, чем при употреблении переработанной пищи, что может быть использовано при проведении разгрузочных овощных и фруктовых дней в диетотерапии ожирения. Уменьшению массы тела способствуют также небольшой объем выпиваемой жидкости и исключение из рациона поваренной соли. Однако эта система питания не предназначена для постоянного применения.

Лечебное голодание

Метод голодания использовался в лечебных целях еще Гиппократом и Авиценной. Древнегреческий философ и математик Пифагор систематически применял голодание для повышения умственных и творческих способностей. С тех пор этот метод имеет как своих сторонников, так и противников. В XX веке внимание к этому методу привлекла книга американского писателя Эптона Синклера «Лечение голоданием».

Позднее американский врач Поль Брэгг включил голодание в качестве основного элемента в свою натуралистическую концепцию, которая определяет причину всех болезней как переполнение организма вредными отходами его жизнедеятельности и токсинами.

Поль Брэгг разработал свою систему оздоровления организма, профилактики заболеваний и продления жизни, которую изложил в книгах «Как сохранить сердце здоровым» и «Чудо голодания» и которой придерживался сам, сохраняя высокую физическую активность и трудоспособность до 95 лет, умерев не от болезни, а в результате несчастного случая.

Он предлагал свой способ определения соотношения в рационе различных групп продуктов по принципу пяти пальцев на руке. Три пальца соответствовали количеству потребляемых зерновых, овощей и фруктов, один палец — белковых продуктов, один палец — сахар и масла.

На фоне диеты с вегетарианской направленностью, состоящей в основном из овощей и фруктов (3–4 раза в неделю допускались нежирные мясные блюда и яйца), он рекомендовал 1 раз в неделю проводить суточное голодание, а один раз в три месяца — голодание в течение недели.

В нашей стране Ю.С. Николаевым был создан метод разгрузочно-диетической терапии (РДТ), описанный им в книге «Голодание ради здоровья» и включающий помимо лечебного голодания

очистительные клизмы, массаж, дыхательную гимнастику, прогулки на свежем воздухе.

Была показана эффективность лечебного голодания при таких заболеваниях, как бронхиальная астма, пищевая аллергия, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, заболевания суставов, желудочно-кишечного тракта, ожирение, некоторые психические заболевания.

Многие специалисты в области РДТ рассматривают голодание как вариант стресс-терапии, усиливающей компенсаторно-приспособительные механизмы, лежащие в основе выздоровления. По методу Ю.С. Николаева РДТ назначается после всестороннего клинико-инструментального обследования и проводится в условиях стационара под наблюдением врачей!

Накануне голодания назначается 40–60 г сернокислой магнезии, растворенной в 100 мл теплой воды, на ночь делается очистительная клизма из 2 л воды комнатной температуры. Длительность РДТ устанавливается индивидуально, обычно от 12 до 21 дня. В процессе лечения запрещается курение и прием алкоголя. В день выпивается 1–1,5 л кипяченой воды, или отвара шиповника, или щелочной минеральной воды.

Ежедневно утром делается очистительная клизма, затем больные получают в течение 10 минут душ или ванну, общий массаж. После отдыха в течение 2–3 часов в первую и вторую половину дня прогулка на свежем воздухе и проведение дыхательных и легких физических упражнений. Затем снова отдых в постели. Перед сном больные чистят зубы и язык мягкой щеткой, полощут горло слабым раствором марганцовокислого калия.

Восстановительный период продолжается столько же, сколько длился период голодания.

В 1-й день назначается 500 мл свежеприготовленного разбавленного морковного сока (по 100 г на прием), начиная с небольших порций (по 1–2 ч. ложки) через каждые 10–15 мин., с постепенным увеличением дозы.

2-й день — назначается 1 л неразбавленного морковного сока по 200 г на 5 приемов.

Помимо этого, в первые дни восстановительного периода можно назначать и другие соки, разбавленные водой (томатный, яблочный, мандариновый, апельсиновый). При непереносимости соки можно заменять овощными или слизистыми отварами

(овсяным) без соли, сывороткой из-под простокваши, отваром из сухофруктов (яблок, груш, чернослива).

С 3-го дня начинается постепенное расширение пищевого режима: введение печеночного яблока без сахара, кефира, салата из тертой моркови и яблок, тушеной моркови и свеклы и др. На весь день добавляется 1/2 лимона.

Возможными осложнениями при голодании могут быть тошнота, головная боль, чувство общего недомогания, возникающие во время ацидотического криза, могут возникнуть обострения некоторых заболеваний, обмороки, связанные с быстрым снижением артериального давления, тонические судороги, обусловленные выведением из организма солей натрия, кальция и фосфора.

В восстановительном периоде могут возникнуть осложнения, связанные с нарушением режима питания, в виде диспептических расстройств, отека подкожной клетчатки в результате преждевременного употребления поваренной соли, обострение основного заболевания.

Противопоказаниями к применению лечебного голодания являются: активный воспалительный процесс, ревматоидный артрит, злокачественные образования, болезни крови, астенизация и гипотрофия, обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, желчнокаменная болезнь, подагра, сахарный диабет 1-го типа, болезнь Крона, активные формы туберкулеза легких, беременность и лактация, гельминтозы, заболевания печени, почек, сердечно-сосудистой системы, психические заболевания (шизофрения, эпилепсия, олигофрения, депрессии).

Наряду с этим необходимо помнить, что голодание, даже лечебное, является стрессом для организма, поэтому должно применяться в крайне редких случаях в качестве альтернативного метода лечения. Работами Института питания РАМН показано, что адекватная диета оказывается более эффективной по сравнению с лечебным голоданием практически при всех патологических состояниях.

В то же время однодневное голодание (от ужина до ужина или от завтрака до завтрака) можно применять в качестве разгрузочного дня не чаще 1 раза в неделю (лучше в выходной день). При этом каждые 2–3 часа можно выпивать по 1/2 стакана обычной или дистиллированной (как рекомендует Брэгг) воды или теплого чая (без сахара). В то же время необходимо отметить, что даже

однодневное голодание является для организма стрессом и оказывается не более эффективным, чем обычные разгрузочные дни.

Питание с подсчетом калорийности блюд

Основой этого типа питания является подсчет калорийности блюд с использованием соответствующих таблиц (таблица 9.2). Таким способом достигается повышенное внимание к построению своего рациона. Индивидуальная потребность в калориях рассчитывается, как показано в предыдущих главах. При этом энергетическая ценность рациона может изменяться в зависимости от объема физической активности.

Таблица 9.2

Калорийность различных блюд и продуктов

Блюдо	Калорийность, ккал	Вес порции, г
Салаты, винегреты, закуски		
Салат зеленый с огурцами и помидорами со сметаной	100	120/30 (120 г салата/30 г сметаны)
Салат из редиса со сметаной	140	120/30
Винегрет	60	90/10
Салат столичный	300	200
Икра баклажанная	175	100
Сельдь с гарниром	230	50/125/20
Грибы маринованные с луком	120	90/10
Студень	290	200
Бутерброд с сыром	370	25/10/200
Бутерброд с колбасой (нежирных сортов)	360	30/10/100
Супы		
Бульон	18	100
Борщ, овощной суп, рассольник, щи	46	100

Солянка сборная мясная	82	100
Супы молочные (крупяные, с лапшой)	80	100
Свекольник холодный	50	100
Окрошка мясная	72	100
Мясные блюда		
Мясо отварное (говядина)	200	75
Говядина с овощами	300	75/150
Бифштекс	250	75
Гуляш из говядины	350	75/100
Голубцы с мясом, рисом	500	300/100
Котлеты московские	92	40
Печень говяжья тушеная	230	75/100
Курица отварная	130	100
Рыбные блюда		
Отварная рыба (судак, щука, морской окунь и др.)	70	100
Осетрина, севрюга, кета	210	100/50
Рыбные тефтели тушеные в соусе	250	100/100
Филе судака, трески, щуки припущенное	90	100
Филе морского окуня	140	100
Рыба тушеная с овощами	220	100/100
Гарниры		
Каша из ядрицы (гречневая)	370	200/9
Макаронные изделия отварные	330	200/9
Морковь в молочном соусе	330	200
Картофель отварной	250	200/9
Картофель жареный с жиром	540	150/10
Капуста свежая, тушеная, квашеная	150–180	200
Творожные и мучные изделия		
Пельмени	350	200
Вареники с творогом	500	200/30
Блинчики с творогом и сметаной	650	200/9
Сырники из творога со сметаной	400–450	150/20
Блины с маслом	400	150/10
Оладьи с маслом	510	150/10
Сладкие блюда, напитки		
Кисель ягодный	150	200
Кисель молочный	250	200

Окончание таблицы 9.2

Компот	150	200
Мусс ягодный	100	100/20
Чай с сахаром	50–60	200
Кофе с молоком	150	200
Какао	200	200
Соки ягодные, фруктовые, томатные	160	400

Теория раздельного питания

Согласно этой теории не все продукты можно принимать одновременно вследствие их несовместимости. Основы этой теории были сформулированы американским диетологом Гербертом Шелтоном в книге «Правильное сочетание пищевых продуктов». Смысл его системы – облегчить пищеварение, избежав одновременного поступления в желудок, а затем и в кишечник продуктов, требующих разных условий переваривания.

Эта теория не имеет научных подтверждений и в большей степени построена лишь на механистических умозаключениях, сводя многообразные процессы, обеспечивающие пищеварение, только к учету ферментных соотношений в кишечнике. Теория не поддерживается большинством специалистов — диетологов, гастроэнтерологов, физиологов и т.д. Ниже приводятся основные положения теории Г. Шелтона о необходимости правильного, с его точки зрения, сочетания пищевых продуктов.

Правило первое

Не сочетаются кислые продукты и крахмал. Это означает, что не следует употреблять одновременно (в один прием пищи) хлеб,

картофель, горох, бобы, бананы и другие углеводистые продукты в сочетании с лимонами, апельсинами, грейпфрутами, ананасами прочими кислыми фруктами, а также помидорами. Объясняется это тем, что фермент слюны действует только в щелочной среде, он разрушается даже слабой кислотой. Кислота фруктов не только мешает усвоению углеводов, но и способствует их брожению.

Помидоры не следует сочетать с любой крахмалистой пищей. Комбинация содержащихся в них органических кислот (лимонной, яблочной и щавелевой) прямо противопоказана щелочному усвоению крахмалов в полости рта и в желудке. Помидоры можно есть с листовными овощами и жирами.

Соблюдение этого правила необходимо, поскольку первый этап воздействия на крахмалы происходит в полости рта под действием слюны. Дальнейшее расщепление углеводов произойдет уже под воздействием сока поджелудочной железы. При употреблении несочетаемых продуктов, по мнению Г. Шелтона, фермент слюны исключается из этого процесса.

Правило второе

В одном приеме пищи не сочетаются концентрированный белок и концентрированные углеводы (белки и углеводы несовместимы). Это означает, что не следует есть мясо, сыр, яйца, орехи и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, картофелем, сладкими фруктами и т.д. Усвоение углеводов (крахмалов и сахаров) и белков различно, и, будучи смешаны в желудке, они мешают усвоению друг друга.

Кислый процесс желудочного пищеварения и щелочной процесс слюнного пищеварения в желудке в одно и то же время невозможны. Растущая кислотность содержимого желудка быстро прекращает переваривание углеводов, наступает процесс брожения. Неусвоенный крахмал в желудке поглощает пепсин и тем самым препятствует кислоте вступать в соединение с белками, увеличивая объем свободной соляной кислоты.

Любые сладости — сахар, конфеты, пирожные и другие — стойко препятствуют выделению желудочного сока и заметно сдерживают процесс пищеварения. Съеденные за один раз в большом количестве конфеты подавляют деятельность желудка. Для усвоения крахмала сочетание его с белками является разрушительным.

Правило третье

Не следует употреблять два вида концентрированных белков в один прием пищи (белок и белок — нецелесообразно). Нецелесообразно в один прием есть яйца и мясо, орехи и мясо, сыр и яйца и т.д. Молоко лучше всего пить отдельно. С целью обогащения организма белком разные белки следует употреблять в разные приемы пищи.

Для усвоения разных белоксодержащих продуктов необходимы различные условия в желудке как в качественном, так и в количественном отношении. Так, яйца требуют иного времени выделения желудочного сока, чем мясо или молоко. Самый сильный сок выделяется на молоко в последний час секреции. Имеет смысл предоставить пищеварительной системе возможность адекватно настроиться на усвоение одного белоксодержащего продукта питания. Привычным должно стать употребление одного вида белка в один прием пищи.

Правило четвертое

Нельзя есть белки с жирами (белок и жиры — плохое сочетание). Не рекомендуется есть сливки, сливочное и растительное масло с мясом, яйцами, сыром и другими белковыми продуктами. Жир тормозит выделение соответствующих соков для переваривания белков. Происходит уменьшение содержания в желудке пепсина и соляной кислоты. Этот тормозящий эффект может исходить от жира, уже находящегося в кишечнике. Сочетание же «жиры — крахмалы» благоприятно не только для желудка, но и для кишечника.

Правило пятое

Не есть кислые фрукты с белками. Кислые фрукты (цитрусовые, ананасы и др.), а также помидоры, тормозя выделение желудочного сока, который необходим для белковой пищи, задерживают усвоение белков, что ведет к их разложению.

Автор считает, что пищевые кислоты не активизируют пепсин, поэтому нет необходимости в дополнительных кислотах, ибо желудок способен обеспечить кислотой, требуемой для создания оптимальной среды для действия пепсина в течение необходимого времени. Дополнительные кислоты не только не помогают усвоению белка, но тормозят или задерживают выделение желудочного сока.

Правило шестое

Нельзя есть крахмалы и сахар в один прием пищи (сахар и крахмал — сочетание нецелесообразное). Варенье, джемы, сахар, мед, другие сладкие продукты в сочетании с хлебом, крупами вызывают брожение. Сладкие фрукты вместе с названными крахмальными продуктами вызывают такое же брожение и производят такие же продукты распада, как и сахар, желе, сиропы.

Правило седьмое

Следует есть лишь один концентрированный крахмал в один прием пищи (крахмал и крахмал — сочетание нецелесообразное). Перенасыщение одного приема пищи различными углеводами — сахаром и крахмалом — приводит к процессу брожения и перееданию.

Правило восьмое

Недопустимо употреблять арбузы и дыни с какой-либо другой пищей. Известно, что эти продукты очень быстро разлагаются в желудке и почти обязательно вызовут расстройство, если потребляются вместе с другими продуктами.

Правило девятое

Молоко лучше принимать отдельно или не употреблять вообще.

По мнению Г. Шелтона, **не сочетаются** при одновременном приеме следующие продукты питания:

1. Кислые продукты и крахмал (хлеб, картофель, горох, бобы, бананы и др. углеводсодержащие продукты с помидорами, лимонами, апельсинами, грейпфрутами, ананасами и другими кислыми фруктами). Кислота препятствует перевариванию крахмала, которое происходит в щелочной среде.
2. Концентрированный белок и концентрированные углеводы (мясо, сыр, яйца, орехи с хлебом, злаками, картофелем, сладкими фруктами). Белки перевариваются только в кислой среде под воздействием ферментов в нижнем отделе желудка, а крахмалы — в верхней его части под действием ферментов слюны в щелочной среде. В кислой среде желудка активность ферментов слюны и переваривание крахмалов уменьшаются.
3. Два вида концентрированного белка (яйца и мясо, сыр и яйца, орехи и мясо и др.). Для усвоения различных белков

необходимы определенные условия в желудке. Необходимо употреблять один вид белка в один прием пищи.

4. Белки с жирами (сливки, сливочное и растительное масло с мясом, яйцами, сыром и др.). Жир тормозит выделение желудочных соков (пепсина и соляной кислоты) для переваривания белка.
5. Кислые фрукты с белками. Кислые фрукты (цитрусовые, ананасы и др.), помидоры тормозят выделение желудочного сока.
6. Крахмал и сахар. Варенье, джемы, сахар, мед, сладкие фрукты и др. в сочетании с хлебом, крупами вызывают брожение.
7. Два концентрированных крахмала (например, хлеб и картофель). Перенасыщение одного приема пищи крахмалом ведет к усилению процессов брожения и перееданию.
8. Арбузы и дыни с другой пищей. Эти продукты быстро разлагаются в желудке и в случае потребления с другой пищей могут вызвать расстройство.
9. Молоко лучше употреблять отдельно или не употреблять вообще.

Автор считает, что оправданны следующие **сочетания** продуктов:

1. **Фрукты сладкие, сухофрукты** хорошо сочетаются только с зелеными овощами, творогом, кисломолочными продуктами; удовлетворительно — со сметаной, растительным маслом, кислыми фруктами, крахмалистыми овощами, молоком, орехами; плохо со всеми остальными продуктами.
2. **Овощи зеленые и некрахмалистые** хорошо сочетаются со всеми продуктами, кроме молока.
3. **Овощи крахмалистые** хороши в сочетании с большинством продуктов; допустимо их сочетание с мясом, рыбой, птицей, томатами, всеми фруктами, молоком, яйцами; недопустимо только с сахаром и кондитерскими изделиями.
4. **Молоко** допустимо только в сочетании со сливочным маслом, сметаной, сладкими фруктами и крахмалистыми овощами; сочетание молока со всеми другими продуктами недопустимо.
5. **Творог, кисломолочные продукты** хорошо сочетаются со сметаной, сладкими фруктами, всеми овощами, сыром, орехами; допустимо только с томатами и кислыми фруктами; плохо — со всеми остальными продуктами.

6. **Сыр, брынза** хорошо сочетаются только с кислыми фруктами, всеми овощами, молочнокислыми продуктами; удовлетворительно — со сливочным маслом и сметаной, хлебом, крупами, картофелем, орехами; плохо — с мясом, рыбой, птицей, растительным маслом, сахаром, сладкими фруктами, молоком, яйцами.
7. **Яйца** хорошо сочетаются только с зелеными некрахмалистыми овощами, удовлетворительно — с другими овощами, плохо — со всеми остальными продуктами.
8. **Орехи, семечки** хороши в сочетании с растительным маслом, всеми овощами, кисломолочными продуктами; допустимы с зернобобовыми, сладкими фруктами, сыром; с другими продуктами не сочетаются.

Ниже в таблице 9.3 представлена совместимость продуктов по рекомендациям Г. Шелтона и других диетологов (+ хорошо, ± допустимо, — плохо).

Помимо этого, Шелтон дает общие рекомендации по диете, которые заключаются в том, чтобы исключить из питания следующие продукты: сахар и все блюда, приготовленные на его основе, острые приправы, уксус, горчицу, соленья и копчености всех видов, жареные и жирные продукты, рафинированные масла, маргарины, кофе, какао, чай, напитки «кола», алкоголь, свинину, хлеб из белой муки, вяленые и сушеные овощи и фрукты, пироги и булочки из дрожжевого теста, консервированные продукты.

Рекомендации по режиму питания сформулированы Шелтоном в пяти правилах:

1. Пищу принимать только при ощущении голода. Голод — это голос природы, указывающий на необходимость приема пищи. В то же время аппетит — это продукт привычки и практики.
2. Не пить во время еды. Пить воду следует за 10–15 минут до еды, через 30 минут после приема фруктов, через 2 часа — после крахмальной пищи и через 4 часа — после белковой. Чай и кофе стимулируют аппетит, ведут к перееданию.
3. Пищу следует тщательно пережевывать, смачивая слюной.
4. Никогда не надо есть при болях, физическом и умственном недомогании.
5. Никогда не следует есть перед серьезной физической или умственной работой.

Совместимость различных продуктов

Таблица 9.3

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Мясо, рыба, птица постные	*	-	-	-	-	-	-	-	-	+	±	-	-	-	-	-
2. Зернобобовые	-	*	-	+	+	-	±	-	-	+	+	-	-	-	-	±
3. Масло сливочное, сливки	-	-	*	±	-	-	+	+	-	+	+	±	-	±	-	-
4. Сметана	-	+	±	*	±	-	+	+	±	+	+	-	+	±	±	-
5. Масло растительное	-	+	-	±	*	-	+	+	±	+	+	-	-	-	-	+
6. Сахар, кондитерские изделия	-	-	-	-	-	*	-	-	-	+	+	-	-	±	-	±
7. Хлеб, крупы, картофель	-	±	+	+	+	-	*	-	-	+	+	-	-	±	-	±
8. Фрукты кислые, помидоры	-	-	+	+	+	-	-	*	±	+	±	-	±	+	-	+
9. Фрукты сладкие, сухофрукты	-	-	-	±	±	-	-	±	*	+	±	±	+	-	-	±
10. Овощи зеленые, некрахмалистые	+	+	+	+	+	+	+	+	+	*	+	-	+	+	+	+
11. Овощи крахмалистые	±	+	+	+	+	-	+	±	±	+	*	±	+	+	±	+
12. Молоко	-	-	±	-	-	-	-	-	±	-	±	*	-	-	-	-
13. Творог, кисломолочные продукты	-	-	-	+	-	-	-	±	+	+	+	-	*	+	-	+
14. Сыр, брынза	-	-	±	±	-	-	-	-	-	+	+	-	+	*	-	±
15. Яйца	-	-	-	±	-	-	-	-	-	+	±	-	-	-	*	-
16. Орехи	-	±	-	-	+	-	±	+	±	+	+	-	+	±	-	*

С точки зрения современной науки, концепция раздельного питания не имеет под собой никаких серьезных оснований, так как в природе не существует пищевых продуктов, состоящих только из белков, жиров или углеводов. Многие продукты являются природными сочетаниями белка и крахмала (зерновые, бобовые, орехи). Многовековой опыт кухни народов мира свидетельствует о надуманности концепции несовместимости различных продуктов.

У здорового человека секретируемая в желудке соляная кислота не только создает среду для переваривания белков, но также подавляет развитие микробов, что препятствует загниванию крахмалов.

Во время ощущения голода в желудке еще до принятия пищи секретируется соляная кислота независимо от состава пищи. Известно, что при смешанном питании пища переваривается и усваивается лучше, чем при монодиетах.

С другой стороны, раздельное питание не позволяет съесть много пищи, поэтому к нему можно прибегать в разгрузочных диетах (мясных, рыбных, творожных, фруктовых, овощных и др.) при лечении ожирения.

Кремлевская диета (или диета доктора Аткинса, или очковая диета, или диета американских астронавтов)

Диета доктора Аткинса (очковая диета, или диета американских астронавтов) популярна и у нас в России (под названием «кремлевская диета») из-за быстрой потери массы тела (6,5 кг за месяц). Она основана на ограничении потребления углеводов, содержащихся, например, в хлебе, картофеле, сахаре, пшенице, фруктах и некоторых овощах. Вместо калорий вы считаете углеводы (очковая диета). Практически не ограничено потребление жиров и белков.

Необходимыми приготовлениями перед началом диеты считаются: прекращение приема лекарств и общий медицинский осмотр, определение уровня холестерина, глюкозы и инсулина в крови. Диету рекомендуется проводить только при хорошем состоянии здоровья. Ни в коем случае не рекомендуется применять при сахарном диабете!

Основными целями диеты являются стимуляция распада жира как энергетического топлива и отвыкание от сладкой пищи. Диета состоит из двух периодов — снижение массы тела и ее стабилизация.

Первый период (фаза) необходим для изменения метаболизма и пищевых привычек и длится 2 недели. Второй период (фаза) — для постепенного достижения желаемой массы тела и поддержания ее в будущем.

Если в будущем правила поддерживающей диеты многократно и грубо нарушаются и вес приобретает тенденцию к увеличению, необходимо повторить первую фазу, а затем вернуться ко второй.

Правила 1-й фазы диеты:

1. Ежедневное потребление углеводов не должно превышать 20 г в день. Для подавляющего большинства людей кетоз, то есть процесс расщепления имеющихся жиров, безусловно, начинается на этом уровне.
2. Не следует соблюдать ограничений в калориях и количестве пищи, но следует есть только тогда, когда вы голодны, и прекращать прием пищи, когда насытились, а не наедаться до болезненных ощущений в желудке.
3. Если какая-то еда не включена в диету, рекомендуется ее строго избегать, даже в виде проб, так как даже незначительное количество богатых углеводами продуктов сводит на нет эффективность диеты.
4. Диета состоит главным образом из белков, жиров (майонез, оливковое масло, сливочное масло и т.д. в диете не ограничены) и их комбинаций. Продукты, содержащие сочетание белков с углеводами или жиров с углеводами, должны быть строго исключены в течение всех 14 дней диеты.

Не ограничено потребление следующих продуктов:

Все виды мяса: свинина, говядина, баранина, бекон, ветчина, сухие колбасы и т.д. (в мясных изделиях необходимо всегда смотреть на сведения на упаковке, чтобы избежать изделий с наполнителями, содержащими углеводы).

Все виды рыбы: тунец, лосось, сардины, скумбрия, сельдь и т.д.

Все виды птицы: куры, гуси, утки, дичь и т.д.

Морепродукты: содержат в очень незначительном количестве углеводы, поэтому желательно смотреть информацию на упаковке.

Яйца, приготовленные всевозможными способами, без углеводных добавок.

Сыры: все виды сыров содержат от мизерного до значительного количества углеводов, поэтому всегда необходимо читать сведения на упаковке.

Овощи для салатов: салат листовой, редис, цикорий, китайская капуста, петрушка, огурцы, фенхель, паприка, сельдерей, молодые побеги пророщенных семян (в небольших количествах), грибы, оливки, редька, травы для салатов и других блюд (укроп, тимьян, перец, тархун, базилик, имбирь, розмарин, кайенский перец, чеснок).

Для заправки салатов желательно использовать любое растительное масло плюс сок лимона, уксус и пряности. Можно добавить тертый сыр, яйца, жареные кубики бекона.

Напитки: вода, минеральная вода, травяные чаи без сахара, напитки, содержащие сахарозаменители с нулевым количеством углеводов (внимательно читайте этикетку!).

Жиры: все натуральные растительные масла (оливковое, ореховое, соевое, подсолнечное), лучше нерафинированные, холодного отжима. Из животных жиров лучше рыбий жир и натуральное сливочное масло.

Из искусственных заменителей сахара разрешены сахарин, цукралоза, цикламат и т.д.

Ограничиваются:

Овощи: капуста (кроме китайской), спаржа, баклажаны, шпинат, цукини, горошек зеленый отварной или консервированный, авокадо, помидоры, лук, побеги бамбука, артишоки и т.д. В незначительных количествах можно использовать для заправки салата сметану.

Исключаются:

Фрукты, хлеб, зерновые, крахмальные овощи, сладости.

Алкогольные напитки следует избегать во время редуцированной диеты, в дальнейшем можно потреблять напитки с учетом содержания углеводов.

Искусственные жиры, такие как маргарины, строго запрещены.

Следует также избегать диетических обезжиренных продуктов, так как они содержат искусственно произведенные масла и в них повышено содержание углеводов.

Сахарозаменители, название которых оканчивается на «-оза», такие как сахароза, фруктоза, мальтоза и т.д., запрещены.

Рекомендации по соблюдению диеты:

1. Всегда проверяйте этикетки даже разрешенных продуктов на наличие углеводсодержащих наполнителей.
2. Пользуйтесь фантазией и кулинарными навыками, чтобы из разрешенных продуктов, которые довольно разнообразны, готовить сытные и вкусные блюда. При обеде в ресторане

Очковая диета

Таблица 9.4

Продукты	Количество	Очки
Рыба или говядина отварные	100 г	0
Рыба или мясо жареные	100 г	5
Котлета, свинина жареная	100 г	7
Сосиска отварная	1 шт.	1
Творог, сыр, йогурт	100 г	5
Молоко, кефир	0,5 л	10
Сметана, сливки, майонез, жир	1 ст. ложка	3
Мясо копченое или соленое, колбаса	1 кусок	6
Яичница	из 2 яиц	7
Яйцо вареное	1 шт.	1
1 фрукт	100 г	5
Салат фруктовый	1 порция	11
Апельсин	1 шт.	2
Фасоль, картофель, каша	1 тарелка	20
Овощи отварные или тушеные	1 порция	10
Салат из сырых овощей без заправки	1 порция	5
Картофель жареный	1 тарелка	25
Макароны	1 тарелка	25
Торт	100 г	25
Мюсли	1 порция	5
Пирожок	1 шт.	19
Хлеб	1 кусочек	3
Печенье, блин, конфета, шоколадка	1 шт.	9
Булка	100 г	28
Сахар	1 ч. ложка	12
Варенье, джем, мед	1 ст. ложка	4
Суп гороховый	1 порция	35
Суп вегетарианский	1 порция	8
Суп овощной с мясом	1 порция	16
Джин, коньяк, ликер	50 г	13
Сок, коктейль, вино	1 стакан	10
Сок томатный	1 л	8
Чай, кофе, вода минеральная	1 стакан	0
Кетчуп	1 ст. ложка	1

или в гостях всегда можно выбрать блюда, чтобы строго придерживаться диеты.

- Во время диеты следует принимать следующие биодобавки: мультивитаминовые и мультиминеральные комплексы (особенно с пиколинатом хрома), L-карнитин (особенно при физической нагрузке).
- Полезно, но необязательно приобрести полоски для тестирования кетона в моче, для определения эффективности процесса расщепления жиров. Но при строгом соблюдении нормы 20 г углеводов в день в этом нет необходимости.

Если после окончания двухнедельной редуцированной диеты необходимый вес достигнут, то необходимо найти такой уровень потребления углеводов, при котором масса тела стабилизируется, то есть постепенно вводить наиболее полезные виды углеводов в рацион и периодически взвешиваться, чтобы проследить динамику изменения веса.

В таблице 9.4 приводится «стоимость» в очках некоторых продуктов питания. Чем выше очки, тем больше содержание углеводов в продукте питания. Если вы потребляете 40 и меньше очков в сутки, то худеете, если больше 60 — толстеете.

60 очков — максимальное суточное количество для взрослого мужчины, занимающегося спортом. Довольно трудно не выходить за пределы 40 очков.

Заключение

Не рекомендуется находиться на этой диете дольше, чем два месяца. В течение непродолжительного времени эту диету можно применять практически здоровым людям. При наличии заболеваний печени, почек, сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете, различных состояний, связанных с повышенной свертываемостью крови, депрессии и др., диета доктора Аткинса не рекомендуется.

Белковая (или японская) диета

Эта диета подходит для тех случаев, когда вам срочно надо сбросить несколько килограммов. За 2 недели она позволит вам сбросить от 3 до 8 кг. Главным условием диеты является то, что в течение 13 дней нельзя употреблять сахар, соль, алкоголь, мучные и кондитерские изделия. Диету следует проводить, не меняя последовательности приема блюд и продуктов (таблица 9.5).

Меню белковой диеты

1-й день	Завтрак Обед Ужин	Кофе черный 2 яйца вкрутую, салат из капусты вареной с растительным маслом, стакан сока томатного Рыба жареная или вареная
2-й день	Завтрак Обед Ужин	Кофе черный, сухарик Рыба жареная или вареная, салат из капусты свежей и овощей с маслом растительным 200 г говядины вареной, стакан кефира
3-й день	Завтрак Обед Ужин	Кофе черный, сухарик 1 большой кабачок, поджаренный в растительном масле, яблоки 2 яйца вкрутую, 200 г говядины вареной, салат из капусты свежей с растительным маслом
4-й день	Завтрак Обед Ужин	Кофе черный 1 яйцо сырое, 3 большие моркови вареные с маслом растительным, 15 г сыра твердого Фрукты
5-й день	Завтрак Обед Ужин	Морковь сырая с соком лимона Рыба жареная или вареная, стакан сока томатного Фрукты
6-й день	Завтрак Обед Ужин	Кофе черный 1/2 курицы вареной, салат из свежей капусты или моркови 2 яйца вкрутую, стакан моркови тертой сырой с маслом растительным
7-й день	Завтрак Обед Ужин	Чай 200 г говядины вареной, фрукты Любой на выбор из ужинов диеты, кроме 3-го дня (можно крабов вареных)

8-й день	Завтрак Обед Ужин	Кофе черный 1/2 курицы вареной, салат из свежей капусты или моркови 2 яйца вкрутую, стакан моркови тертой сырой с маслом растительным
9-й день	Завтрак Обед Ужин	Морковь сырая с соком лимона Большая рыба жареная или вареная, стакан сока томатного Фрукты
10-й день	Завтрак Обед Ужин	Кофе черный 1 яйцо сырое, 3 большие вареные моркови с маслом растительным, 15 г сыра твердого Фрукты
11-й день	Завтрак Обед Ужин	Кофе черный, сухарик 1 большой кабачок, поджаренный в масле растительном, яблоки 2 яйца вкрутую, 200 г говядины вареной, салат из капусты свежей с маслом растительным
12-й день	Завтрак Обед Ужин	Кофе черный, сухарик Рыба жареная или вареная, салат из капусты свежей и овощей с маслом растительным 200 г говядины вареной, стакан кефира
13-й день	Завтрак Обед Ужин	Кофе черный 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан сока томатного Рыба жареная или вареная

Таблица 9.5

Рекомендуется употреблять лишь те продукты, которые перечислены в диете. Количество продуктов варьируется в зависимости от индивидуальной переносимости. Не сможете съесть пол-курицы — отварите четвертинку, три крупные вареные моркови при желании можно заменить на две, большой кабачок — на маленький.

В течение дня надо пить не менее 1,5 л кипяченой или минеральной воды. Рекомендуется повторить диету через 2 года, не раньше. Главный принцип диеты — это умеренность в питании и переход после выдержанной диеты на правильный рацион питания.

Однако если через эти 2 недели питаться по-прежнему, и в особенности употреблять в больших дозах сахар, соль, алкоголь, мучные и кондитерские изделия, очень быстро можно набрать прежнюю массу тела.

Эта диета построена по принципу белкового питания — много мяса и рыбы. Овощи и фрукты тоже присутствуют, но их количество не уравнивает количество белков. Поэтому ее не рекомендуется использовать постоянно.

Она рассчитана только на 2 недели. При этом не следует есть слишком поздно. Надо выпивать не меньше 1,5 л жидкости.

Эту диету не рекомендуется применять пожилым и очень полным людям из-за возможности повышения свертываемости крови и увеличения риска образования тромбов.

В целом у японской диеты те же противопоказания, что и у диеты доктора Аткинса (или очковой). Такие диеты подойдут молодым людям, ведущим активный образ жизни. Однако надо помнить, что придерживаться такого режима питания даже практически здоровым лицам необходимо только во время контроля массы тела, переходя затем на разнообразное питание.

Диета Протасова

Эта диета также является разновидностью рационов, ограничивающих углеводсодержащие продукты, но в данном случае не все, а только с высоким гликемическим индексом. Диета Кима Протасова не ограничивает количество пищи. Длительность — 5 недель.

1-я и 2-я недели

Ежедневно: сырые овощи, преимущественно некрахмалистые, зелень; всевозможные сыры и йогурты 5%-ной жирности; 1 вареное яйцо; 3 зеленых яблока; кофе, чай, естественно без сахара, вода — не менее 2 л в день, в любое время суток.

3-я, 4-я и 5-я недели

Все то же самое плюс кусок мяса, птицы или рыбы. Несколько сократить количество сыров и йогуртов.

После окончания пятинедельной диеты частично остаются молочные продукты 0,5–1%-ной жирности, добавляется растительное масло в салаты (не больше 15 г в день, это 3 ч. ложки).

При этом надо учитывать содержание растительного жира в продуктах. Так, в 3 маслинах, в 3 крупных миндальных орехах содержится 1,5 г жира. При их употреблении необходимо умень-

шить количество масла. Всего не более 30–35 г в день, включая жиры в молоке, мясе, рыбе, в салате, добавленные жиры в процессе приготовления и в яйцах (в желтке 4–6 г жира).

Два яблока из трех заменить на какие-то другие фрукты (но не очень сладкие и, конечно, не бананы, не манго и не сушеные финики).

Утром вместо овощей можно съесть каши (желательно из грубого геркулеса) из расчета 1–2 ст. ложки сухой крупы на соответствующий объем воды. Объем порции — до 250 мл. К каше можно добавить нежирный творог и овощной салат. Часть молочных продуктов заменяют на самое постное мясо, курицу и другие постные источники белка. Эти изменения надо вводить не все сразу, а постепенно.

Диета по Монтиньяку

Эта диета практически ничем не отличается от предыдущего типа питания. Девиз автора этой системы питания: «Вкусно едим и одновременно худеем». Мишель Монтиньяк считал так же, как и доктор Аткинс, что необходимо отделять жиры и белки от углеводов. Фрукты и молоко не следует употреблять в пищу вместе с другими продуктами питания.

При этом углеводы подразделяются на «плохие» (сахар, пшеничный хлеб, мед, макароны, полированный рис) и «хорошие» (хлебопродукты из муки грубого помола, бобовые, свежие овощи) по принципу продуктов с высоким и низким гликемическим индексом.

Основой его программы являются липопротеиновые блюда: блюда из куриных яиц (омлеты), рыбы (семга холодного копчения, сардины, креветки, лангусты и крабы в жареном и отварном виде, а также под соусом), мяса (гусиная печень, паштет, баранина, телятина, крольчатина, свинина, говядина, конина в жареном и отварном виде, а также под соусом), сыр.

В умеренных порциях из-за их «целебной силы» разрешены шоколад и алкоголь (максимум 0,5 л в день, преимущественно за счет красных французских вин). В то же время аперитивы, пиво, водку, коньяк следует употреблять с осторожностью.

Эта диета является типично белково-жировой с исключением продуктов, содержащих углеводы, в том числе и сложные. Шоколад и вино вовсе не являются лекарственными средствами. Тем более что М. Монтиньяк рекомендовал употреблять вино даже во время беременности!

Диета по генотипу

Диету по генотипу часто называют еще «диетой Адама и Евы». Она позволяет нам как бы вернуться к своим предкам и выбрать наиболее физиологичное для нашего генотипа питание. Для того чтобы воспользоваться этой диетой, нужно как можно точнее определить свой тип и вспомнить, как вы выглядели лет в 20. Считается, что именно в этом возрасте мы в максимальной степени соответствуем своему генотипу.

Всего генотипов (их еще называют биотипами) существует пять: следопыт, охотник-собиратель, первопроходец, землелепец-садовник и танцовщик. Понятно, что никакого отношения к увлечениям и образу жизни человека эти названия не имеют. Авторы считают, что генотип зависит от того, какие железы доминируют в нашем организме.

Эти особенности передаются нам предшествующими поколениями и складываются в результате эволюции. То есть в очень большой степени мы наследуем все те особенности организма, которые отличали наших далеких предков и формировались под действием их образа жизни и определенного типа питания. Понятно, что охотник-собиратель ел совсем не то, что танцовщик.

Следопыт (знаменитости этого типа: Ума Турман, Джерри Холл, Винус Уильямс, Кэмерон Диас, Билл Клинтон, Лиам Нисон, Том Хэнкс)

Внешность

- высокий рост;
- отсутствие ярко выраженных форм и округлостей, плоские ягодицы;
- не очень большая грудь (хотя бывают и исключения) и отсутствие талии у женщин;
- длинные ноги и большой размер ступни (даже у женщин часто больше 40-го);
- длинные пальцы на ногах;
- широкие плечи, мощная грудная клетка и длинные сильные руки;
- тяжелые кости;
- крупные черты лица.

Диета

Основу рациона должна составлять нежирная белковая пища в сочетании с овощами и цельнозерновыми продуктами. Большинство молочных продуктов лучше избегать. Любые односторонние диеты (как углеводные, так и белковые) очень вредны. Следопыты могут как очень быстро набирать, так и сбрасывать вес.

Охотник-собиратель (знаменитости этого типа: принцесса Диана, Рене Руссо, Хэлли Берри, Элизабет Хёрли, Джонни Депп)

Внешность

- средний рост;
- стройное телосложение;
- изящная неширокая грудная клетка;
- длинные руки с изящными кистями;
- удлиненные ступни с длинными пальцами;
- небольшая грудь у женщин;
- длинная «лебединая» шея;
- узкие кости с красивыми запястьями, суставами и щиколотками;
- узкое лицо классического типа;

- очень хорошая кожа, но склонная к образованию ранних морщин.

Диета

Основу рациона должна составлять белковая пища, которую можно дополнить овощами и фруктами. Это единственный генотип, который прекрасно переносит белковые диеты типа Аткинса и «кремлевской». Зато людям этого типа стоит быть особо внимательными к потребляемым жирам, отдавая предпочтение только растительным.

Первопроходец (знаменитости этого типа: Кэтрин Зета-Джонс, Анжелина Джоли, Сьюзан Сарандон, Ричард Гир, Антонио Бандерас, Алек Болдуин)

Внешность

- средний рост;
- длинный мощный торс;
- не очень длинные сильные ноги;
- выступающие ягодицы;
- довольно большая грудь, неярко выраженная талия и бедра от средних до узких у женщин;
- сильные руки с короткими пальцами;
- мускулистое тело;
- широкие ступни с недлинными пальцами;
- почти квадратная форма лица.

Диета

Идеальная диета для этого генотипа — раздельное питание. То есть в рационе должно присутствовать примерно равное количество белков и углеводов, но их прием необходимо разделить по времени. И будьте очень аккуратны с солью!

Землепашец-садовник (знаменитости этого типа: Софи Лорен, Дрю Бэрримор, Джиллиан Андерсон, Энтони Хопкинс, Мел Гибсон)

Внешность

- низкий рост;

- приземистая фигура с недлинными ногами;
- округлое мягкое тело, у женщин — со всеми возможными округлостями и фигурой «песочные часы» с тонкой талией;
- мягкая грудная клетка;
- большая грудь и широкие бедра у женщин;
- покатые плечи;
- мягкие бескостные руки с пухлыми пальцами;
- предрасположенность к очень сильной волосатости по всему телу у мужчин;
- небольшие мягкие ступни с короткими пальцами ног;
- большая голова, мягкие и скругленные черты лица.

Диета

Оптимальный рацион — молочно-вегетарианский. Это единственный генотип, который может легко перенести даже строгую вегетарианскую диету. Люди этого типа склонны к замедленному обмену веществ, поэтому им нужно внимательнее всех остальных следить за калорийностью пищи.

Танцовщик (знаменитости этого типа: Вайнона Райдер, Кристина Риччи, Том Круз)

Внешность

- рост от низкого до среднего;
- прямой плоский торс;
- узкая грудная клетка;
- маленькая грудь у женщин;
- хрупкое, подростковое, но сильное тело с крепкими мышцами;
- недлинные сильные руки с изящными пальцами;
- короткие мягкие ступни;
- небольшая голова с аккуратными четкими чертами лица.

Диета

Оптимальный рацион питания для этого генотипа — полувегетарианская диета, включающая в себя как достаточное количество белков, так и медленно переваривающиеся углеводы. Вообще люди этого типа могут приспособиться практически к любому стилю питания, главное — не пропускать приемы пищи.

Ниже в таблице 9.6 приводятся рекомендации по потреблению продуктов для каждого типа.

Таблица 9.6

Рекомендации по потреблению продуктов

Следопыт	
Рекомендуется	• Мясо птицы • Жирная рыба • Орехи, семечки • Зеленые овощи (только не корнеплоды!) – 90% приготовленных, 10% сырых
Ограничить	• Постное красное мясо (но не свинину!) • Цельнозерновые продукты: коричневый рис, выпечка из цельнозернового зерна, крупы • Свежие фрукты (кроме цитрусовых) • Некоторые овощи: морковь, чеснок, лук • Оливковое, кукурузное, сливочное масла • Натуральный йогурт
Не рекомендуется	• Свинина • Большинство молочных продуктов • Маргарин • Мед, сахар • Выпечка из белой муки • Крахмал • Крупные корнеплоды: картофель, репа, брюква, сельдерей
Охотник-собиратель	
Рекомендуется	• Яйца • Мясо птицы • Рыба, особенно жирная • Бобовые • Овощи (кроме корнеплодов) в виде свежих салатов • Фрукты (оптимально яблоки и груши) – на 90% в приготовленном виде, на 10% в сыром
Ограничить	• Цельнозерновые продукты: коричневый рис, выпечка из цельнозернового зерна, крупы • Кукурузное, оливковое масла • Другие свежие фрукты • Красное мясо (кроме свинины)
Не рекомендуется	• Жареные блюда • Мед, сахар • Выпечка из белой муки • Крахмал • Маргарин • Крупные корнеплоды: картофель, репа, брюква, сельдерей • Кофе, черный чай

	• Шипучие напитки • Алкоголь • Фруктовые соки (кроме свежевыжатых)
Первопроходец	
Рекомендуется	• Цельнозерновые продукты: коричневый рис, выпечка и макароны из цельнозернового зерна, крупы • Бобовые • Любые овощи, преимущественно в виде свежих салатов • Все фрукты, кроме бананов и винограда
Ограничить	• Мясо птицы (без кожи!) • Рыбу, особенно жирную • Яйца (не более 3 шт. в неделю) • Оливковое, кукурузное, сливочное масла • Орехи, семечки • Картофель • Молоко, натуральные йогурты
Не рекомендуется	• Все соленое • Любое красное мясо • Морепродукты и ракообразные • Жареные блюда • Сыр • Мед, сахар • Выпечка из белой муки • Крахмал • Маргарин • Любые напитки с кофеином (кофе, черный чай, кола) • Шипучие напитки • Алкоголь
Землепашец-садовник	
Рекомендуется	• Молочные продукты: сыр, творог, молоко, йогурт • Любые овощи (преимущественно в виде свежих салатов) • Любые фрукты • Цельнозерновые продукты: коричневый рис, выпечка и макароны из цельнозернового зерна, крупы
Ограничить	• Мясо птицы • Рыбу, особенно жирную • Яйца (не более 3 шт. в неделю) • Оливковое, кукурузное масла • Орехи и семечки
Не рекомендуется	• Любое красное мясо • Пряности • Сливки, мороженое • Жареные блюда • Маргарин, сливочное масло • Мед, сахар • Выпечка из белой муки • Крахмал • Кофе, черный чай • Шипучие напитки • Алкоголь

Окончание таблицы 9.6

Танцовщик	
Рекомендуется	• Молочные продукты: сыр, творог, молоко, йогурт (но не сливки!) • Цельнозерновые продукты: коричневый рис, выпечка и макароны из цельнозернового зерна, крупы • Любые овощи (преимущественно в виде свежих салатов) • Любые фрукты
Ограничить	• Рыбу, особенно жирную • Мясо птицы • Яйца (не более 3 шт. в неделю) • Оливковое, кукурузное масла • Орехи, семечки
Не рекомендуется	• Любое красное мясо • Пряности • Сливки, сливочное мороженое • Жареные блюда • Маргарин, сливочное масло • Мед, сахар • Выпечка из белой муки • Крахмал • Кофе, черный чай • Шипучие напитки • Алкоголь

Диета амазонок

По такому же принципу построена и «диета амазонок». Это как бы женский вариант предыдущего типа питания. Эта модная диета пришла к нам из Бельгии. Ее создатели выделили три женских типа и разработали для каждого отдельный план питания.

Разработчики этой диеты делят всех женщин на **три типа**.

К **первому типу** относятся представительницы с округлыми формами, мягкой, тонкой кожей, нежными чертами лица. Эти женщины чем-то похожи на древнеримские статуи. Проблемой «античной красавицы», кстати, чаще всего является целлюлит.

Представительницы **второго типа** — хрупкие создания с небольшой грудью и узкими бедрами. У них есть своя проблемная зона — это животик, который поправляется в первую очередь.

Третий тип назван по имени легендарных женщин-воительниц — амазонок. Это дамы с достаточно плотной, коренастой фигурой. Часто у них наблюдаются жирная кожа и расширенные поры. Они любят мясо и бывают склонны к агрессии.

Для каждого типа женщин разработчики диеты предлагают трехдневное меню, призванное помочь им комфортно расстаться с лишними полутора килограммами.

Если эта диета хорошо переносится, ее можно соблюдать и дольше, до полного избавления от избыточного веса.

Диета для первого типа

1-й день

Завтрак. Смешать 100 мл апельсинового сока, 2 ст. ложки грейпфрутового и такое же количество лимонного. Разбавить коктейль 100 мл негазированной минеральной воды и медленно выпить через соломинку. Через 20 мин. съесть бутерброд из кусочка зернового хлеба с обезжиренным творогом, кружочком помидора и листиками базилика.

Обед. Смешать 50 г нежирного кефира, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, добавить 3 ст. ложки апельсинового сока и столько же лимонного. Посолить, приправить красным перцем. Нарезать огурец, сладкий перец, маленькую луковицу. Добавить к овощам 50 г отварной или консервированной в собственном соку фасоли. Смешать с соусом. С салатом съесть ломтик зернового хлеба. На десерт — яблоко.

Ужин. Маленький кабачок почистить, нарезать дольками. Порубить 80 г шампиньонов, маленькую луковицу, большой сладкий перец. Тушить овощи 3 мин. в 1 ч. ложке оливкового масла. Добавить 250 мл овощного бульона и тушить еще 5 мин. Туда же засыпать 50 г очищенных креветок и 80 г консервированной фасоли. Через 3 мин. снять блюдо с огня, приправить перцем, базиликом. Сюда же добавить 2 ст. ложки смеси из пряностей. Для того чтобы приготовить эту смесь на 3 дня, вам понадобится пучок базилика, пучок петрушки, 30 г сыра пармезан, 3 зубчика чеснока,

3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки бальзамического уксуса. Все смешать в блендере, уложить в герметичную емкость и хранить в холодильнике.

2-й день

Завтрак. Цитрусовый коктейль по рецепту 1-го дня. Через 20 мин. — кусочек зернового хлеба, намазанный обезжиренным творогом и посыпанный измельченным сладким перцем.

Обед. Нарезать ломтиками по 2 огурца и помидора, покрошить небольшую луковицу и 30 г нарезанного кубиками сыра пармезан. Заправить салат соусом из 50 г нежирного кефира, 2 ст. ложек измельченного базилика, 2 ст. ложек лимонного сока и 3 ст. ложек апельсинового. К салату — ломтик зернового хлеба и небольшая груша на десерт.

Ужин. Мелко нарезать 50 г сельдерея, морковь, луковицу и очищенный от семян огурец. Выложить в сотейник, добавить 1 ч. ложку оливкового масла и тушить 3 мин. Добавить 250 мл овощного бульона, довести до кипения. Сразу же выложить в сотейник 80 г нарезанного кусочками лосося и готовить еще 4 мин. Приправить солью и кайенским перцем, добавить 2 ст. ложки смеси из пряностей.

3-й день

Завтрак. Цитрусовый коктейль, через 20 мин. — бутерброд из зернового хлеба с обезжиренным творогом и кусочками огурца.

Обед. Сварить и нарезать яйцо, смешать его с измельченным редисом, луковичей. Добавить 80 г консервированного в собственном соку тунца. Заправить соусом из 50 г нежирного кефира, 2 ст. ложек лимонного сока, 3 ст. ложек апельсинового и 1 ст. ложки измельченного зеленого лука. Не есть хлеб.

Ужин. Нарезать 2 сладких перца, 50 г шампиньонов и маленькую луковицу. Как и в предыдущие дни, обжаривать их в 1 ч. ложке оливкового масла 3 мин., затем добавить 250 мл овощного бульона и готовить еще 5 мин. После этого выложить в овощи 50 г говядины, нарезанной кусочками, и 1 ст. ложку томатной пасты. Готовить до мягкости мяса. Приправить по вкусу и добавить 2 ст. ложки смеси из пряностей.

Диета для второго типа

1-й день

Завтрак. 100 г мюсли с орехами и сухофруктами смешать со стаканчиком соевого йогурта.

Обед. Перемешать нарезанный помидор, 125 г консервированной кукурузы и измельченную луковицу. Заправить соусом из 1 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложки апельсинового, щепотки тертого сыра и капельки горчицы. К салату — кусочек зернового хлеба. На десерт — горсть орехов и сухофруктов.

Ужин. Сварить 40 г коричневого риса. Порезать 1/4 авокадо, помидор и сладкий перец. Обжаривать перец в 1 ст. ложке оливкового масла вместе с головкой чеснока, маленькой нарезанной луковичей и 80 г говяжьего фарша в течение 4 мин. Добавить 1/4 пучка базилика и готовить еще 3 мин. Добавить помидор и авокадо. Смешать с рисом.

2-й день

Завтрак. 100 г мюсли со свежими фруктами, кроме бананов и винограда, и стаканчик соевого йогурта либо молока.

Обед. Нарезать небольшую морковь, 50 г листового сельдерея и огурец. Смешать с 1/4 размятого авокадо, 1 ст. ложкой лимонного и 1 ст. ложкой апельсинового сока. Приправить горчицей и солью. Ломтик зернового хлеба, горсть орехов с сухофруктами.

Ужин. Нарезать небольшую луковицу, сладкий перец и помидор. В 1 ложке оливкового масла обжарить лук с долькой чеснока. Добавить 80 г консервированной красной фасоли, 2 ст. ложки овощного бульона и готовить еще 5 мин. Выложить помидоры и готовить еще 3 мин. Нарезать кубиками 50 г тофу, обжарить его отдельно в оливковом масле и добавить в основное блюдо. Приправить по вкусу.

3-й день

Завтрак. То же, что во 2-й день.

Обед. Салат из одной моркови, одного кабачка и 50 г листового сельдерея. Для соуса смешать по 1 ст. ложке апельсинового и лимонного соков, соль, перец и немного горчицы. Ломтик зернового хлеба. Горсть орехов с сухофруктами.

Ужин. Нарезать 3 помидора, предварительно очистив их от кожицы. В сотейнике разогреть 1 ч. ложку оливкового масла, обжарить в нем помидоры, нарезанную луковицу и дольку чеснока. Добавить 40 г чечевицы и 600 мл овощного бульона. Готовить, накрыв крышкой, в течение 12 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

Диета для третьего типа

1-й день

Завтрак. Сандвич из 2 кусочков черного хлеба, намазанных нежирным творогом и проложенных ломтиками филе индейки.

Обед. Смешать нарезанную луковицу, 1 нарезанную вареную свеклу, 1 тертую морковь, измельченные листья салата. Заправить смесью из пряностей (на три дня): по 3 ст. ложки оливкового масла и овощного бульона, по 4 ст. ложки лимонного и апельсинового соков, по 1 ст. ложке бальзамического уксуса и горчицы, измельченная долька чеснока. К салату — кусочек зернового хлеба и киви.

Ужин. В 1 ч. ложке оливкового масла обжарить нарезанную луковицу, зубчик чеснока и маленький кабачок. Добавить 40 г чечевицы, 250 мл овощного бульона и 1 ч. ложку лимонного сока. Готовить 8 мин. на среднем огне, приправить по вкусу солью и перцем. Отдельно обжарить 100 г филе лосося. На тарелку выложить сначала чечевицу, затем рыбу. Украсить ломтиками лимона.

2-й день

Завтрак. Сандвич из зернового хлеба с нежирным творогом, кусочками огурца и листьями салата.

Обед. Нарезать 1/4 авокадо и 2 сладких перца. Смешать с нарезанной луковицей и смесью из пряностей. Нарезать кубиками 50 г сыра моцарелла, добавить в салат. К салату — ломтик зернового хлеба и мандарин.

Ужин. Отварить 100 г куриного филе в овощном бульоне. Выложить мясо, в этом же бульоне отварить 40 г риса, добавить нарезанную морковь и измельченный зубчик чеснока. Приправить по вкусу, посыпать петрушкой.

3-й день

Завтрак. Сандвич из зернового хлеба с нежирным творогом и копченым лососем.

Обед. Смешать измельченные небольшой огурец, 1 морковь, 40 г копченого филе индейки и несколько листиков салата. Заправить смесью из пряностей. К салату — ломтик зернового хлеба и грейпфрут.

Ужин. Сварить 60 г спагетти «al dente» — чтобы они остались немного твердыми. Заправить овощным соусом: обжарить луковицу, зубчик чеснока, сладкий перец, 1 морковь, 2 помидора с небольшим количеством овощного бульона и 2 ст. ложками нарезанного базилика. Приправить по вкусу. К спагетти под соусом подать 50 г сыра моцарелла, нарезанного кубиками.

Диета по группе крови

Очень похожа на два предыдущих типа питания диета по группе крови. Питание по группе крови основано на теории доктора Питера Д'Адамо, который утверждает, что человеку для питания необходимы продукты в зависимости от его группы крови. Существует 4 группы крови O(I), A(II), B(III), AB(IV). По мнению автора, наша пища содержит белки — лектины, обладающие склеивающим действием.

Многие пищевые лектины схожи с антигенами одной группы крови, что делает их несовместимыми с другой группой крови. И когда вы употребляете пищу, содержащую лектины, несвойственные вашей группе крови, то происходит отрицательное воздействие их на внутренние органы и в данной области начинается склеивание клеток крови. И наоборот, если вы подбираете продукты в соответствии со своей группой крови, то вы будете защищены от лишнего веса и различных заболеваний.

Автор теории считает, что наши предки, вероятнее всего, появились в Африке 100 000 лет назад и занимались в основном

охотой, употребляли в пищу исключительно животные белки и имели только I группу крови. Около 20 000 лет назад люди стали заниматься земледелием, и соответственно изменилось питание человека, в его рационе появилась растительная пища. Под воздействием изменившегося питания образовалась II группа крови.

Когда 15 000 лет назад люди приручили скот и стали вдобавок ко всему употреблять в пищу молочные продукты, появилась III группа крови. А IV группа крови появилась относительно недавно, около 1500 лет назад, в результате смешения II и III групп крови.

Тип 0 (I группа) – «Охотник»

Эта группа крови древнейшая. От нее в процессе эволюции произошли остальные группы. 33,5% населения Земли относятся к этому типу – сильный, самодостаточный лидер.

Сильные стороны: сильная пищеварительная система, сильная иммунная система.

Слабые стороны: трудно адаптируется к изменению диеты и условий окружающей среды, иногда иммунная система слишком активна и действует против самого организма.

Группы риска: проблемы свертывания крови, воспалительные процессы (артриты), повышенная кислотность желудка (язвы, аллергии).

Тип A (II группа) – «Земледелец»

Этот тип возник при переходе от древнейшего стиля жизни (охотники) к более оседлому, аграрному стилю жизни. 37,8% населения Земли – представители этого типа. Характерные черты – постоянство, оседлость, хорошая адаптация к работе в коллективе, организованность.

Сильные стороны: хорошо адаптируется к изменению диеты и окружающей среды, иммунная и пищеварительная системы эффективны, если соблюдается соответствующая диета (вегетарианская).

Слабые стороны: нежный (чувствительный) пищеварительный тракт, слабая иммунная система, открытая всем инфекциям, повышенная чувствительность нервной системы.

Группы риска: сердечные заболевания, онкологические заболевания, анемия, заболевания печени и желчного пузыря, диабет I-го типа.

Тип B (III группа) – «Кочевник»

Приблизительно 20,6% населения Земли. Гибкий, сбалансированный, созидательный. Этот тип возник в результате миграции рас.

Сильные стороны: сильная иммунная система, гибкая система адаптации к изменениям в диете и условиях окружающей среды, сбалансированная нервная система.

Слабые стороны: нет врожденных слабых сторон, но при нарушении баланса в диете могут возникать аутоиммунные заболевания и неустойчивость к редким вирусам.

Группы риска: диабет I-го типа, синдром хронической усталости, аутоиммунные заболевания, рассеянный склероз.

Тип AB (IV группа) – «Смешанный тип»

Имеют 7–8% населения Земли. Этот тип крови возник в результате эволюции при слиянии двух противоположных типов A и B.

Сильные стороны: самая молодая группа крови, гибкая, очень чувствительная иммунная система, сочетает плюсы типов A и B.

Слабые стороны: чувствительный (нежный) пищеварительный тракт, слишком «открытая» иммунная система, нестойкая к микробным инфекциям, сочетает минусы типов A и B.

Группы риска: сердечные заболевания, онкологические заболевания, анемия.

В таблице 9.7 представлены продукты, которые необходимо употреблять или исключить из питания в зависимости от группы крови.

Таблица 9.7

Продукты для лиц с разными группами крови

I группа	Продукты
Продукты для увеличения веса	Пшеница, кукуруза, фасоль стручковая, бобы, чечевица, капуста кочанная, брюссельская, цветная, молодые листья горчицы, цитрусовые, мороженое, сахар, маринады, картофель
Продукты для снижения веса	Морские водоросли (бурые, ламинария), рыба, морепродукты, соль йодированная, печень, мясо красное (особенно говядина, баранина), шпинат, капуста листовая, спаржевая (брокколи), зелень (салаты, шпинат), редис, редька, дайкон
Полезные продукты	Мясо (кроме свинины): баранина, говядина, фарш говяжий, мясо ягненка, телятина, печень, сердце, рыба (палтус, окунь, лосось, осетр, скумбрия, щука, сардины), морепродукты, овощи, фрукты (кроме кислых), масла льняное, оливковое, орехи грецкие, семечки тыквенные, инжир, сливы, чернослив, ананасы, чай зеленый, чаи травяные из шиповника, имбиря,

Продолжение таблицы 9.7

	мяты, лакрицы, липы, сельтерская вода БАД – витамины группы В, витамин К, кальций, марганец, йод, корень солодки (лакрица), морские водоросли, ферменты поджелудочной железы
Нейтральные продукты	Крольчатина, курятина мясных пород, мясо индейки, куропатки, перепелки, фазана, цыпленка, утки, камбала, карп, раки, угорь, масло сливочное, сыр из козьего молока, молоко соевое и сыр из него (тофу), жир печени трески, орехи кедровые, миндальные, семечки подсолнечника, хрустящие хлебцы, чисто ржаной хлеб, вино красное, белое БАД – чай из ромашки, женьшеня, шалфея, валерианы, листьев малины
Исключить	Бекон, гусятина, окорок (ветчина), свинина, икра, все разновидности и сорта йогурта, молоко козье, мороженое, молоко обезжиренное, творог, плавленый сыр, твердые сыры – бри, гауда, чеддер, камамбер, пармезан, швейцарский, эдамский, масла арахисовое, кукурузное, хлопковое, арахис, фисташки, чечевица, хлеб пшеничный, картофель, капуста, пшеница и все изделия из нее, кукуруза и все изделия из нее, маринады, кетчуп, пиво, кофе, крепкие напитки БАД – витамин А, витамин Е, алоэ, зверобой, эхинацея, сенна, клубничный лист
II группа	
Продукты для увеличения веса	Мясо (немного курицы и индейки), молочные продукты, изделия из пшеницы, фасоль, перец (любой), мороженое, сахар, масла кукурузное, арахисовое
Продукты для снижения веса	Масла растительные – оливковое, льняное, канولا (рапсовое); изделия из сои, овощи, ананасы
Полезные продукты	Карп, окунь, лосось-таймень, сиг, скумбрия, треска, молоко соевое и сыр из него, масла льняное, оливковое, арахис, тыквенные семечки, бобы, горох, чечевица, гречиха, абрикосы, ананасы, брусника, вишня, голубика, изюм, инжир, клюква, лимоны, слива, черника, чернослив, овощи, кофе, чай зеленый, вино красное, соки морковный, ананасовый, грейпфрутовый, вишневый, вода с лимонным соком БАД – витамины В, С, Е, кальций, железо, цинк, селен, хром, бифидобактерии, травяные добавки и чаи из них, женьшень, эхинацея, астрагалус, валериана, боярышник, чертополох, пищеварительные ферменты – бромелайн, кверцетин
Нейтральные продукты	Курятина мясных пород, мясо индейки и цыпленка, морской окунь, осетр, щука, сыр домашний, йогурт, кефир, молоко козье, сыр плавленый, сыр из козьего молока, жир печени трески, орехи грецкие, кедровые, миндальные, семечки подсолнечника, персики, финики, яблоки, крыжовник, смородина, крупы, овсянка, пшеница и изделия из нее, бобовые и гречка, сахар БАД – витамин А
Исключить	Говядина и фарш говяжий, баранина, бекон, гусятина, крольчатина, мясо ягненка, куропатки, перепелки, фазана, ветчина, свинина, телятина,

	печень, сердце, мясо утки, камбала, раки речные, икра, кальмары, крабы, лосось копченый, сельдь, палтус, морепродукты, масло сливочное, цельное молоко, мороженое, те же сыры, что и для I группы, масла арахисовое, кукурузное, хлопковое, фасоль овощная, баклажаны, хлеб пшеничный, апельсины, бананы, дыни, мандарины, ревень, папайя, кокосы, сок апельсиновый, чай черный, все содовые напитки
III группа	
Продукты для увеличения веса	Кукуруза, чечевица, арахис, гречка, пшеница, помидоры, свинина и изделия из нее
Продукты для снижения веса	Овощи зеленые, салаты, травы, мясо, яйца, молочные продукты с низкой жирностью, печень, ливер, телятина, лакрица (корень солодки)
Полезные продукты	Мясо (за исключением куриного, утиного) – баранина, крольчатина, мясо ягненка, оленина, палтус, камбала, лосось-таймень, окунь морской, осетр, икра черная, скумбрия, треска, щука, яйца, молочные продукты (лучше кисломолочные, обезжиренные) – сыр домашний, кефир, молоко козье, йогурт, творог прессованный, сыр из козьего молока, масло оливковое, крупы (кроме гречки и пшеничной) – овсяная, просо, рис воздушный, хлеб пшеничный, рисовые лепешки, хрустящие хлебцы, бобовые, овощи (кроме кукурузы, помидоров, тыквы, оливок) – баклажаны, морковь, петрушка, свекла, листья свеклы, капуста брокколи, фрукты (кроме кокосов и ревеня), чай зеленый, сок клюквы, капусты, виноградный, ананасовый БАД – травяные чаи (солодка, женьшень, гинкго-билоба, шалфей, лист малины), магний, лецитин, лакрица, эхинацея, пищеварительные ферменты – бромелайн
Нейтральные продукты	Говядина, фарш говяжий, индейка, фазан, телятина, печень, карп, сельдь, корюшка, масло сливочное, молоко соевое, тофу, сыры бри, камамбер, гауда, невшатель, пармезан, чеддер, швейцарский, эдамский, цельное молоко, жир печени трески, масло льняное, орехи грецкие, миндаль, горошек зеленый, фасоль стручковая, картофель, сок апельсиновый, пиво, вино, кофе, чай черный
Исключить	Бекон, гусятина, курятина мясных пород, цыпленок, куропатка, перепелка, ветчина, мясо утки, свинина, сердце, белуга, крабы, креветки, раки речные, лосось копченый, мороженое, масло арахисовое, подсолнечное, хлопковое, арахис, орехи кедровые, семечки подсолнечника, фисташки, фундук, гречка, ячмень, чисто ржаной хлеб, сок томатный, напитки содовые
IV группа	
Продукты для увеличения веса	Мясо красное, ветчина, бекон, семечки подсолнечника, фасоль, гречка, перец, пшеница, кукуруза
Продукты для снижения веса	Молочные, кисломолочные продукты, морские продукты, водоросли, тофу, рыба, зелень, овощи зеленые, ананас
Полезные продукты	Баранина, крольчатина, мясо индейки и ягненка, лососевые рыбы, окунь морской, осетр, скумбрия, треска, щука, сардины, сыр домашний, йогурт, молоко козье и сыр из него, творог прессованный, сметана, масло оливковое, масло тресковой печени, орехи – арахис, грецкие, крупы (кроме гречневой и кукурузы) – овсяная, просо, рис воздушный,

Окончание таблицы 9.7

	бобы красной сои, чечевица зеленая, хлеб пшеничный, хрустящие хлебцы, чисто ржаной хлеб, мука овсяная, ржаная, рисовая, овощи (кроме перца, черных оливков, кукурузы) – баклажаны, батат, капуста листовая, капуста брокколи, свекла, сельдерей, капуста цветная, чеснок, фрукты (кроме резких и кислых) – ананасы, виноград, грейпфруты, вишня, клюква, крыжовник, лимоны, сливы, кофе, чай зеленый БАД – чай из ромашки, женьшеня, имбиря, шиповника, боярышника, витамин С, эхинацея, валериана, цинк, селен, пищеварительные ферменты – бромелайн, кверцетин
Нейтральные продукты	Мясо фазана, печень, икра, карп, корюшка, мидии, сыр плавленый, молоко обезжиренное, молоко соевое, творог соевый, сыры – гауда, невшатель, чеддер, швейцарский, эдамский, масла арахисовое, льняное, жир печени трески, орехи миндальные, кешью, фисташки, бобовые – чечевица красная, хлопья соевые, ячмень, хлеб пшеничный, бублик пшеничный, мука пшеничная и ячменная, капуста брюссельская, краснокочанная, кольраби, брюква, лук зеленый, имбирь, масла, хрен, салат-латук, абрикосы, арбузы, брусника, голубика, груши, дыни, ежевика, изюм, мандарины, персики, финики, черника, чернослив, яблоки, ягоды бузины, пиво, вино БАД – чай из мяты, валерианы, малины
Исключить	Бекон, говядина, фарш говяжий, гусятина, курятина мясных пород, мясо утки, куропатки, перепелки, цыпленок, ветчина, оленина, свинина, телятина, сердце, камбала, крабы, креветки, лосось копченый, раки речные, сельдь, угорь, масло сливочное, сыры бри, камамбер, пармезан, молоко цельное, мороженое, масла кукурузное, подсолнечное, хлопковое, обыкновенная овощная фасоль, бобы черные, гречка, хлопья кукурузные, сдобные изделия из кукурузы, топинамбур и макароны из него, авокадо, артишоки, острый перец, кукуруза, маслины, редька, апельсины, бананы, гранаты, манго, хурма БАД – алоэ, сенна, липа и чай из них

Диета доктора Волкова (гемокод)

Другой «диетой на крови» (или, если хотите, «кровоавой диетой») является гемокод, или диета доктора Волкова.

Влияние того или иного продукта на кровь человека изучалось еще 2000 лет назад в Китае. В XV веке похожие опыты проводились в Японии. Сегодня существует несколько типов исследования взаимоотношений крови и продуктов: реакция иммуноглобулинов, реакция клеток крови и реакция крови как

системы. На реакции клеток строятся анализы английской фирмы NuTrop и российской «Гемокод». Доктор Волков до 1998 года пользовался результатами реакции иммуноглобулинов, а после изобретения новой технологии перешел на анализ крови как системы.

Помимо того что пациент получает список с разрешенными и запрещенными продуктами, существуют еще **продукты, запрещенные для всех:**

1. Консервы. Это изначально еда для выживания, а не на каждый день. Она не имеет вообще никаких преимуществ перед свежей пищей, кроме срока хранения. Это относится не только к шпротам и кукурузе в баночке, но и к сокам — их тоже нужно пить свежесожатыми.
2. Тушеное мясо и рыба. Это та же консервированная тушенка, только без банки. За время тушения свежий продукт разрушается как структура. Мясо и рыбу можно готовить на пару, на гриле, в духовке, на открытом огне плюс солить, вялить и в крайнем случае варить.
3. Бульон (и рыбный, и мясной) — в нем концентрат всего самого «неинтересного», что содержится в этих продуктах. Это сильный раздражитель для желудка.
4. Продукты, которые жарили на масле: нерафинированное масло холодного отжима на сковороде горит, а рафинированное — совершенно бессмысленный продукт.
5. Копченое (особенно в заводских условиях) — это опять-таки мертвая еда длительного хранения.
6. Молоко. Это еда для детенышей коровы.
7. Нельзя пить одновременно с едой ничего, кроме воды и зеленого чая, — да и то понемногу. Черный чай, кофе, сок — либо за полчаса до еды, либо через час после, иначе пищеварение дважды срабатывает на одну и ту же еду. Алкоголь желателен не употреблять вовсе, но если уж очень хочется... Крепкие напитки лучше после еды, а вино — отдельно, с фруктами.
8. Газированная вода, даже минеральная. Из нее удален кислород. А вода — это такая структура, которая обязана его набрать. Значит, попав внутрь, она наберет его там, что совсем не полезно.

Рекомендации доктора Волкова

1. Нужно максимально быстро готовить еду, тогда она легче воспринимается организмом.
2. Нужно самостоятельно выбирать режим питания. Между приемами пищи должно проходить не меньше 2 часов (после мяса — не меньше 3 часов), чтобы все успело перевариться. Есть надо тогда, когда подступает настоящее чувство голода, — не потому, что рядом холодильник, а потому, что в желудке пусто. Хотите есть «после шести» — ради Бога, хоть в 2 часа ночи.
3. Нужно есть как можно более разнообразно. От этого не только витаминов-минералов прибавится, но и организм научится работать более эффективно.
4. Нужно научиться жевать. В XIX веке жил замечательный английский доктор Флетчер. Он успешно лечил хронические заболевания — ревматизм, подагру, псориаз, заставляя людей по 120 раз жевать каждый кусок. Идея проста: у нас 32 зуба. Для удержания добычи необходимы лишь четыре клыка. Остальными 28, очевидно, нужно эту добычу разгрызать и перемалывать.
5. Нужно раз в день обливаться холодной водой. Казалось бы, к питанию это не имеет никакого отношения. Однако обливания стимулируют иммунитет. А значит — и перевариваться все будет лучше.

В то же время никаких научных данных, подтверждающих эффективность питания по группе крови или по системе «гемокод», в настоящее время нет. Данные системы питания, как и многие другие, в силу своей оригинальности являются психологическим воздействием на человека, позволяющим ему более внимательно относиться к своему питанию. Поневоле вспоминается высказывание академика Амосова: много эмоций и мало науки.

Необдуманное применение любой из модных диет может стоить вам длительного лечения от заболеваний, полученных в результате ее применения. Поэтому прежде чем экспериментировать на себе, обязательно посоветуйтесь с диетологом или своим лечащим врачом.

Глава 10.

ПИТАНИЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Питание при различных заболеваниях, или лечебное питание, ассоциируется со словом «диета». Словом «диета» еще с давних времен обозначали режим питания и состав пищи. Одни специалисты возводят это слово к латинскому *dies* — «день», другие же считают, что оно происходит от созвучного древнегреческого слова, обозначающего образ жизни.

В словаре Брокгауза и Эфрона «под диетой подразумевается пищевой режим, устанавливаемый для здоровых и больных соответственно возрасту, телосложению, профессии, климату, времени года и т.д.». Еще Гиппократ писал: «Кто хорошо питает, тот и хорошо излечивает». Врачи знаменитой Салернской школы (XIV в.) наставляли: «Высший закон медицины — диету блюсти неуклонно: будет лечение плохим, коль забудешь, лечя, о диете».

Лечебное питание является неотъемлемой частью лечебного процесса и входит в число основных лечебно-профилактических мероприятий как при острых, так и при хронических инфекционных и неинфекционных заболеваниях. На фоне диеты могут применяться специально разработанные диетические продукты и БАД.

Значение лечебного питания и его эффективность

Лечебное питание:

- оказывает благоприятное влияние на интенсивность метаболических процессов;
- способствует профилактике и снижению риска развития алиментарно-зависимых заболеваний;
- предупреждает прогрессирование болезни;
- улучшает качество жизни больных;
- способствует повышению работоспособности и снижению инвалидизации населения;
- повышает эффективность комплексного лечения заболевания;
- позволяет снизить сроки пребывания больных в стационаре;
- существенно уменьшает потребность в дорогостоящих лекарственных препаратах.

Эпидемиологические исследования, проведенные в НИИ питания РАМН, свидетельствуют о том, что структура питания населения России имеет существенные отклонения от формулы сбалансированного питания, связанные прежде всего с недостаточным потреблением витаминов, минеральных веществ, в особенности микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон. В результате этого более 70% случаев смертности в Российской Федерации обусловлены заболеваниями, напрямую связанными с питанием: сердечно-сосудистые заболевания, отдельные формы новообразований, диабет. Более чем у 50% больных, поступающих в стационар, имеются нарушения статуса питания, требующие коррекции с помощью лечебного питания.

В связи с этим в основу диетотерапии положена концепция оптимального питания, которая предусматривает необходимость обеспечения потребностей не только здорового, но и больного человека в энергии, эссенциальных макро- и микронутриентах, минорных компонентах пищи с учетом характера и тяжести заболевания, недостаточности питания, выраженности нарушений обмена веществ.

Коррекция дефицита макро- и микронутриентов должна осуществляться на всех этапах лечебного процесса (диагностика заболевания, стационарное лечение, восстановительная терапия и т.д.) посредством адекватно подобранной диеты с включением специализированных продуктов, продуктов энтерального питания и биологически активных добавок к пище.

Лечебное питание — это питание, адаптированное по химическому составу, энергетической ценности диеты, технологии приготовления и режиму питания к клинко-патогенетическим особенностям болезни и стадии заболевания.

Лечебное питание строится с учетом внесения корректив в физиологические пропорции нутриентов, соответствующих особенностям патогенеза, клинического течения, стадии болезни, уровню и характеру метаболических нарушений. В его основе заложены измененные потребности в пищевых веществах и энергии, связанные с характером заболевания, тяжестью болезни, недостаточностью питания.

Диетические (лечебные) пищевые продукты — специально разработанные пищевые продукты с заданными химическим составом, энергетической ценностью, физическими свойствами и доказанным лечебным эффектом, соответствующие физиологическим потребностям и характеру нарушений метаболизма больного. Существует следующая классификация диетических продуктов:

1. Продукты с модификацией белкового компонента:

- а) продукты с частичной заменой животного белка на растительный белок;
- б) продукты с пониженным содержанием белка и безбелковые продукты.

Показания: хронические почечные заболевания, хроническая почечная недостаточность, глютенная энтеропатия, фенилкетонурия.

2. Продукты с модификацией жирового компонента:

- а) продукты с пониженным содержанием жира;
- б) продукты с включением липотропных факторов;
- в) продукты с модифицированным жирно-кислотным составом.

Показания: атеросклероз, ИБС, гиперлипидемия (ГЛП), гипертоническая болезнь, ожирение, энтериты, панкреатит, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей.

3. Продукты с модификацией углеводного компонента:

- а) моно- и дисахариды (сахарозаменители, подсластители, продукты с их включением).

Показания: ожирение, сахарный диабет, панкреатит, демпинг-синдром, ГЛП.

- б) полисахариды (природные и синтетические источники пищевых волокон, продукты с их включением).

Показания: ожирение, сахарный диабет, атеросклероз, ИБС, гипертоническая болезнь, ГЛП, дискинезия желчевыводящих путей и толстой кишки.

4. Продукты с модификацией витаминно-минерального компонента:

- а) продукты, обогащенные витаминно-минеральными комплексами;
б) продукты с пониженным содержанием натрия;
в) соли заменители;
г) продукты, обогащенные йодом.

Показания: атеросклероз, ИБС, ГЛП, гипертоническая болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта, анемии, остеопороз, гипотиреоз, недостаточность витаминов, минеральных веществ.

5. Продукты, обеспечивающие механическое и химическое сжатие органов пищеварения:

- а) хлебобулочные изделия с пониженной кислотностью;
б) молочные продукты с пониженной кислотностью;
в) гомогенизированные, пюреобразные, мелкоизмельченные продукты.

Показания: обострения заболеваний желудка, тонкой и толстой кишки, состояния после резекции желудка и кишечника, алиментарные дистрофии.

В диетотерапии используются БАД как источники пищевых веществ (витамины, макро- и микроэлементы, минорные компоненты пищи), так и регулирующие отдельные функции организма. В таблице 10.1 приводятся некоторые растения, влияющие на функциональное состояние различных систем организма. БАД, содержащие такие растительные компоненты, называют еще биорегуляторами.

Таблица 10.1

Растения, входящие в состав БАД-биорегуляторов

Растения	Активные компоненты
Растения, оказывающие влияние на центральную и вегетативную нервную систему	
Женьшень (корень)	Панаксозиды
Аралия маньчжурская (корень)	Аралозиды А, В, С
Лимонник китайский (семена)	Эфирные масла, схизандрин
Золотой корень (родиола розовая) (корневище, корень)	Салидрозид (антрагликозид)
Чай китайский (листья)	Алкалоиды (кофеин, ксантин)
Валериана лекарственная (корневище, корень)	Эфирное масло борнизовалерианат
Синюха голубая (корневище, корень)	Тритерпеновые сапонины
Душица обыкновенная (травы)	Эфирные масла
Пустырник пятилопастный (травы)	Флавоноиды, алкалоиды (стахидрин)
Мята перечная (листья)	Эфирные масла (ментол, ментон, пинен, лимонен)
Растения, способствующие нормализации липидного обмена	
Боярышник кроваво-красный (цветки, плоды)	Флавоноиды (гиперозид)
Роза коричная (шиповник) (плоды)	Витамин С, флавоноиды
Ламинария сахаристая (слоевые)	Йод
Растения, улучшающие функцию дыхательной системы	
Шалфей лекарственный (листья)	Эфирные масла (цинеол, туйон, сальвен)
Черда трехраздельная (травы)	Флавоноиды, полисахариды
Алтей лекарственный	Полисахариды (слизи)
Календула лекарственная (цветки)	Каротин, ликопин
Сосна лесная (почки)	Эфирное масло
Девясил (корневище и корни)	Инулин
Подорожник большой (листья)	Полисахариды (галактуроновая кислота)
Растения, улучшающие функцию пищеварительной системы	
Ромашка аптечная (цветки)	Эфирное масло
Зверобой продырявленный (травы)	Флавоноиды (рутин), гиперин
Бессмертник песчаный (цветки)	Флавоноиды (изосалилпурпозид)
Одуванчик лекарственный (корни)	Инулин, горечи
Золототысячник зонтичный (травы)	Горькие гликозиды (аллизарин)
Вахта трехлистная (листья)	Горькие гликозиды, флавоноиды (рутин)
Аир (корневище)	Эфирные масла (каломен, камфен)

Окончание таблицы 10.1

Тмин обыкновенный (плоды)	Эфирные масла (карвон, лимонен и др.)
Лист сенны	Производные антрацена (истизин)
Крушина ольховидная (кора)	Производные антрацена
Ревень тунгутский (корни)	Производные антрацена (истизин)
Стальник полевой (корни)	Изофлавоноиды (ононин)
Ольха серая (соплодия)	Дубильные вещества
Черемуха обыкновенная (плоды)	Дубильные вещества (амигдалин)
Дуб чешуйчатый (кора)	Дубильные вещества
Бадан толстолистный (корневище)	Дубильные вещества
Растения, способствующие нормализации водно-электролитного обмена	
Толокнянка обыкновенная (листья)	Фенольные гликозиды (арбутин)
Брусника (листья)	Арбутин. Дубильные вещества
Можжевельник (плоды)	Эфирное масло
Марена красильная (корневища, корни)	Производные антрацена
Василек синий посевной (цветки)	Антоцианы
Хвощ полевой (трава)	Флавоновые гликозиды
Горец птичий (спорыш) (трава)	Флавоноиды (авикулярин)

Ниже рассмотрим основные принципы лечебного питания при некоторых наиболее распространенных заболеваниях.

Лечебное питание при сердечно-сосудистых заболеваниях

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), такие как ишемическая болезнь сердца (ИБС) и гипертоническая болезнь, чрезвычайно широко распространены и являются ведущей причиной смерти мужчин старше 35 лет и всех людей, независимо от пола, старше 45 лет.

Среди факторов риска развития ССЗ, помимо гиперлипидемии (повышенный уровень холестерина (ХС) и ХС липопротеидов низкой плотности), наиболее часто встречаются ожирение, нарушения в питании, курение, низкая физическая активность, алкоголь, сахарный диабет, постменопаузальный период у женщин и др.

При помощи диеты можно активно воздействовать на основные механизмы, лежащие в основе патогенеза заболеваний сердечно-сосудистой системы. Химический состав рациона оказывает существенное влияние на функциональное состояние высших отделов центральной нервной системы. При этом дефицит белка в пище снижает устойчивость организма к стрессовым ситуациям, а избыток в пище насыщенных жирных кислот, то есть животного жира, повышает возбудимость центральной нервной системы.

Диета с ограничением поваренной соли благоприятно влияет на динамику корковой деятельности и реактивность периферической нервной системы, ответственной за регуляцию сосудистого тонуса. Положительное влияние оказывают соли магния, усиливающие процессы торможения в коре головного мозга.

Чрезмерное введение в рацион животных жиров, рафинированных углеводов, избыточная калорийность отрицательно влияют на метаболизм, оказывая выраженное гиперлипидемическое (повышение уровня холестерина в крови) действие. Напротив, растительные жиры, богатые полиненасыщенными жирными кислотами, благоприятно влияют на липидный обмен.

Следует отметить, что животные жиры повышают свертываемость крови, растительные — оказывают противоположное действие.

Очень важным для больных с ССЗ является использование в питании источников ПНЖК семейства омега-3 — рыбы морской (скумбрия, сардины, сельдь иваси, палтус и др.) и масел растительных (льняное, соевое, рапсовое, горчичное, кунжутное, ореховое и др.), которые оказывают гиполлипидемическое (особенно значительно снижают повышенный уровень триглицеридов в сыворотке крови), антиагрегантное, гипотензивное, противовоспалительное, иммунокорректирующее действие. Оптимальным для больных ИБС считается потребление ПНЖК омега-3 в количестве 1–2% от общей калорийности рациона.

Общее содержание жира должно составлять около 70–80 г/сут. В таблице 10.2 показано влияние различных жиров на риск развития ССЗ.

С помощью сбалансированности диеты по количеству НЖК, МНЖК и ПНЖК можно достичь снижения уровня холестерина ЛПНП на 10–15%. Желательно, чтобы половину жирового компонента рациона составляли масла растительные, содержащие помимо МНЖК и ПНЖК и такие биологически активные антиатерогенные компоненты, как фосфолипиды, фитостерины и фитостеролы.

С целью уменьшения поступления с пищей животного жира необходимо включать в рацион как можно больше продуктов растительного происхождения, таких как зерновые, бобовые, овощи, фрукты, орехи, которые являются источником растительного белка (в основном бобовые), пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, минорных компонентов пищи, например флавоноидов.

Содержащиеся в растительных продуктах клеточные оболочки (пищевые волокна), повышающие моторную функцию кишечника и усиливающие выведение холестерина из организма, положительно влияют на липидный обмен. Широко известны данные о липотропном действии витамина В₆, его участии в метаболизме фосфолипидов и жирных кислот, в утилизации холестерина, в транспорте и распаде липопротеидов. Дефицит витамина В₆ может быть в известной степени компенсирован путем введения в диету продуктов, богатых этим витамином (соя, хлеб из отрубей, морепродукты и т. п.).

Таблица 10.2

Влияние жиров на риск развития ССЗ

Пищевой компонент	Пищевой источник	Влияние на риск развития ССЗ
НЖК	Масло, сало, молочный жир, сыр, мясо, колбасы, кокосовое масло	Некоторые НЖК (миристиновая, лауриновая и пальмитиновая) вызывают повышение уровня общего ХС и ХС ЛПНП в сыворотке крови. Стеариновая кислота повышает риск тромбоза. Повышают инсулинорезистентность
ПНЖК омега-6	Кукуруза, подсолнечник и масла из них	Снижают уровень общего ХС (ОХС), ХС ЛПВП и ХС ЛПНП в сыворотке крови. При употреблении в большом количестве возможно уменьшение ХС ЛПВП
омега-3	Рыбий жир, масла льняное, соевое, рапсовое, ореховое, масло овощей	Снижение изначально высокого уровня ХС ЛПНП и триглицеридов, возможно повышение ХС ЛПВП в сыворотке крови. Уменьшают инсулинорезистентность, оказывают сильное антитромботическое, гипотензивное, антиаритмическое, противовоспалительное действие
МНЖК	Масла оливковое, рапсовое	Снижают уровень ОХС и ХС ЛПНП в сыворотке крови. Повышают инсулинорезистентность. Не влияют на уровень ХС ЛПВП в сыворотке крови
Трансжирные кислоты	Гидрогенизированный жир в маргаринах, пирожных, печенье, продуктах быстрого приготовления	Повышение уровня общего ХС, ХС ЛПНП, ЛП (а) в сыворотке крови. Снижение ХС ЛПВП в сыворотке крови
Общий жир рациона	Твердые жиры, масла	Часто ассоциируется с высоким потреблением НЖК. Способствует развитию ожирения и гиперкоагуляции
Холестерин пищи	Яйца, мясо, сыр, субпродукты, икра, масло сливочное	Усиливает эффект НЖК, повышает уровень общего ХС в сыворотке крови, особенно на фоне высокожирового рациона

Повышенное содержание в пище солей магния оказывает тормозящее действие на атерогенез, в том числе и на липогенез.

Включение в диету продуктов моря повышает содержание в ней полноценного белка, липотропных веществ, витаминов группы В, в том числе витамина В₆, органического йода и микроэлементов. В сложном механизме лечебного действия морепродук-

тов важное значение имеет содержание в них органического йода, который повышает синтез тироксина и тем самым стимулирует процессы окисления липидов.

Содержащиеся в морских продуктах, особенно в морской капусте, полисахариды, близкие к гепарину, могут повышать активность липопротеидной липазы крови, которая участвует в регуляции липидного обмена и снижении свертываемости крови.

Ограничение в диете поваренной соли (ионов натрия) и включение в нее продуктов, богатых солями калия, витаминами (особенно группы В), оказывают благоприятное влияние на кровообращение и функции сердца.

Ритм питания имеет существенное значение. Редкие приемы пищи увеличивают гиперлипидемию (повышение уровня холестерина в крови), нарушают толерантность к углеводам и способствуют увеличению массы тела. Распределение рациона в течение дня должно быть равномерным, количество приемов пищи — 5–6 раз в день.

Очень важно соблюдение питьевого режима! Общий объем потребляемой свободной жидкости должен составлять не более 1,5 л в день.

Таким образом, основными принципами диетотерапии при ССЗ являются:

1. Соответствие калорийности диеты энергетическим потребностям организма с учетом возраста, пола, степени физической активности. При повышении ИМТ более 30 кг/м² — редукция калорийности рациона до 1500–1700 ккал в сутки с периодическим назначением разгрузочных дней.
2. Контроль за количеством и качественным составом жира в рационе. Ограничение в рационе экзогенного холестерина; обеспечение потребности в ПНЖК омега-6 и омега-3, фосфолипидов, растительных стеринах и других липотропных факторах.
3. Соответствие общего количества углеводов в диете энергетическим потребностям организма. Соотношение общие/рафинированные углеводы не менее чем 7:1. При показаниях — резкое ограничение инсулиногенных рафинированных углеводов вплоть до их полного исключения (редуцированный вариант диеты).

4. Обеспечение потребностей в эссенциальных аминокислотах при содержании общего белка в диете, не превышающем 1,1 г/кг идеальной массы тела, при соотношении растительный/животный белок не менее, чем 1:1.
5. Патогенетическая сбалансированность диеты по витаминному составу, содержанию микро- и макроэлементов, пищевых волокон.
6. Обеспечение правильной технологической обработки продуктов и лечебных блюд (удаление экстрактивных веществ, исключение жареных, консервированных блюд, острых специй, поваренной соли для кулинарных целей).
7. Дробный режим питания, включающий 4–6-разовый прием пищи. Последний прием пищи не позднее, чем за 2–3 часа до сна.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

- **Мясо и мясопродукты** — нежирные сорта говядины, телятина, свинина мясная, мясо кролика, курица (без кожи), индейка.
- **Молочные продукты** — молоко (при переносимости), нежирные кисломолочные продукты, творог низкокалорийный, сыры (плавленые и твердые малосоленые, средней жирности). Сметану и сливки использовать в небольшом количестве только в блюдах.
- **Растительные масла** — подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, льняное, горчичное и др. используйте преимущественно с винегретами, салатами, овощными закусками, в виде соусов и приправ в естественном виде. Следует иметь в виду, что при тепловой обработке, особенно жарке, масло разрушается. Повторное использование масла после тепловой обработки недопустимо.
- **Рыба и морепродукты** — разнообразные виды рыбы (морская и пресноводная): щука, судак, окунь озерный, сом, карп, карась, лещ, сазан, плотва, жерех, красноперка, треска, хек, минтай, ледяная, окунь и др. Морепродукты: морская капуста, мидии, трепанги. Консервы рыбные натуральные и без масла.
- **Яйца цельные куриные** — 2–4 штуки в неделю, отварные всмятку или в виде паровых омлетов, в других блюдах. Яйца без желтка можно использовать чаще.

- **Хлеб и хлебобулочные изделия** — хлеб ржаной и пшеничный, преимущественно из муки грубого помола, вчерашней выпечки («Барвихинский», «Докторский», бессолевой-ахлоридный), печенье несдобное («Мария», «Детское», «Школьное»), сухари, галеты, крекеры.
- **Крупы и макаронные изделия** — употребляйте любые крупы, но предпочтительно гречневую, овсяную, перловую, ячневую, пшеничную в виде каш, запеканок, пудингов, плова. Макароны необходимо использовать в ограниченном количестве.
- **Овощи и зелень** — используйте широко в сыром виде: в салатах, винегретах, вторых блюдах, гарнирах, в виде овощных соков (огурцы, помидоры, перец сладкий, салат, капуста, морковь, укроп, щавель, шпинат, сельдерей). В отварном виде используют: картофель (ограниченно при избыточном весе), тыкву, кабачки, свеклу, морковь, капусту цветную, белокачанную и брюссельскую, зеленый горошек, баклажаны. Лук, чеснок, хрен, редис и др., обладающие свойством возбуждать аппетит, применяются в ограниченном количестве. Количество приемов овощей не ограничивается. При наличии сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, мочевыводящих путей не следует включать в рацион чеснок, лук, щавель, хрен, редис, шпинат, ревень.
- **Бобовые культуры** — предпочтение отдается сое, которая применяется в качестве заменителя животного белка, продукта, способствующего регуляции углеводного и холестеринового обмена, в самых различных компонентах пищевого рациона: кисломолочные продукты, соусы, закуски, первые и вторые блюда. В блюда соевые продукты вводятся в виде соевой муки, соевого масла, полуфабрикатов.
- **Фрукты и ягоды** — рекомендуется использовать все фрукты и ягоды, натуральные соки и консервированные плоды (без сахара), сухофрукты, замороженные фрукты и ягоды. Необходимо широко использовать плоды, богатые витаминами и микроэлементами (калий, магний), — курага, урюк, изюм, чернослив, шиповник, цитрусовые, бананы (следует ограничивать при избыточном весе), инжир, арбуз, дыня.
- **Орехи** — включаются в рацион в натуральном виде или добавляются в блюда. Используются любые сорта (орехи грецкий, фундук, миндаль, арахис, кедровый, фисташки). Но знайте,

что при употреблении орехов следует внести коррекцию в суточную энергетическую ценность (калорийность) пищевого рациона, так как энергетическая ценность 100 г ядра сладкого миндаля составляет 606 ккал, фундука — 704 ккал, кедрового ореха — 685 ккал и арахиса — 609 ккал.

- **Кондитерские изделия и сладости** — общее количество сахара не более 50 г в день, лучше в виде варенья, джема, меда, карамели, зефира, мармелада, пастилы. При склонности к избыточному весу лучше использовать заменители сахара (аспартам, сладекс, нутрасвит, цикламат и др.)
- **Приправы и пряности** — свежие пряные растения (укроп, петрушка, кинза) входят в рацион и описаны выше. Приправы и пряности в диетическом питании кардиологических больных (перец, горчица, хрен, лавровый лист, черемша, лук, чеснок, тмин, кетчуп, аджика и др.) могут применяться в зависимости от индивидуальных вкусовых пристрастий, национальных и местных особенностей в незначительном количестве для улучшения и разнообразия вкусовых достоинств пищи. Выбирать их следует в зависимости от переносимости и самочувствия с учетом заболеваний органов пищеварения.
- **Напитки** — минеральные воды используются только по рекомендации лечащего врача с учетом водного режима в пищевом рационе. Употребляется некрепкий чай, фруктовые (без сахара) и овощные соки (без соли), морсы, отвары, кисели, кофейный напиток. Рекомендуется употреблять чай зеленый и фруктовый.
- **Биологически активные добавки (БАД)** — композиция природных (витамины, минералы, аминокислоты, жирные кислоты, пищевые волокна и др. вещества) или биологически активных веществ, вводимых в пищевой рацион с целью улучшения его ценности и обогащения отдельными пищевыми компонентами. БАД могут быть использованы в рационе после соответствующих рекомендаций лечащего врача с целью дополнения питания сбалансированными комплексами витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон и др.

В зависимости от выраженности гиперлипидемии эксперты НОПХ рекомендуют две ступени гиполипидемической диеты у больных ССЗ (таблица 10.3).

Таблица 10.3

Ступени гиполипидемической диеты (рекомендации НОПХ)

Факторы питания	1-я ступень	2-я ступень
Общие жиры	≤30% от общей калорийности рациона	
Насыщенные жиры	8–10%	<7%
Полинасыщенные жиры		<10%
Мононенасыщенные жиры	<15%	
Углеводы	≥55%	
Белки	около 15%	
Холестерин	<300 мг/сутки	<200 мг/сутки
Общая калорийность диеты	Ограничение при избыточной массе тела	

Первая ступень диеты обеспечивает поступление насыщенных жиров не более 8–10% от общей калорийности рациона, общих жиров — не более 30%, холестерина, поступающего с продуктами питания, — не более 300 мг/день. После адаптации к первой ступени при наличии умеренной и выраженной гиперлипидемии или при отсутствии эффекта от первой ступени рекомендуется перейти ко второй ступени гиполипидемической диеты. Этот рацион построен на дальнейшем уменьшении потребления насыщенных жиров до 7% по калорийности и холестерина — менее 200 мг в день.

В зависимости от степени выраженности ГЛП рекомендации по употреблению продуктов строятся в соответствии с 1-й и 2-й ступенями гиполипидемической диеты (таблица 10.4).

Таблица 10.4

Набор продуктов при 1-й и 2-й ступенях гиполипидемической диеты

Ступени диеты	Рекомендуется	Ограничить	Не рекомендуется
Жиры 1-я ступень	Снизить потребление на 1/3	Масло растительное или маргарин мягкий до 30–40 г в день	Все животные жиры, масло сливочное, маргарин твердый
2-я ступень	Снизить потребление на 1/2	Масло растительное или маргарин мягкий до 10–20 г в день	Все животные жиры, масло сливочное, маргарин твердый
Мясо и птица 1-я ступень	Курица без кожи не более 180 г в день	Все сорта мяса без жира не более 1–3 раз в неделю	Мозги, печень, язык, почки, колбаса, сосиски, ветчина, гусь, утка

2-я ступень	Курица без кожи не более 90 г 2 раза в неделю	Все сорта мяса без жира не более 90 г 2 раза в неделю	Мозги, печень, язык, почки, колбаса, сосиски, ветчина, гусь, утка
Яйца 1-я и 2-я ступени	Яичный белок	Не более 2 яиц в неделю	
Рыба 1-я и 2-я ступени	Любых сортов минимум 2–3 раза в неделю	Крабы и креветки	Икра
Молочные продукты 1-я ступень	В день до 2 стаканов молока или кефира нежирного или 0,5 стакана творога	Молоко цельное, сыр 1–2 раза в неделю	Молоко жирное, сметана, сливки, творог, сыр жирные, мороженое сливочное
2-я ступень	В день до 2 стаканов молока или кефира нежирного или 0,5 стакана творога	Молоко цельное, сыр 1–2 раза в месяц	Молоко жирное, сметана, сливки, творог, сыр жирные, мороженое сливочное
Фрукты и овощи 1-я и 2-я ступени	Все фрукты и овощи до 2–3 стаканов в день, бобовые 0,5–1 стакан в день	Картофель с растительным маслом 1 раз в неделю	Овощи и корнеплоды, приготовленные на жире, варенье, джемы, повидло
Зерновые 1-я и 2-я ступени	Хлеб ржаной, отрубный, каши овсяная и гречневая на воде, без жира	Хлеб белый, сдоба, макаронные изделия 1–2 раза в месяц	Выпечка, сдоба
Напитки, десерт 1-я и 2-я ступени	Минеральная вода, чай, кофейный напиток, фруктовые соки без сахара	Алкоголь не более 20 г (в пересчете на спирт), сахар не более 2–3 чайных ложек в день	Шоколад, конфеты, пастила, мармелад 1 раз в месяц

Лечебное питание при ишемической болезни сердца

Чаще всего в основе ИБС лежит атеросклероз, связанный с нарушением обмена веществ, особенно жирового. Независимо от того, имеется ли у больного расстройство мозгового кровообращения, стенокардия или инфаркт миокарда, всегда или почти всегда отмечается нарушение жирового обмена, повышение свертываемости крови, изменения в самой сосудистой стенке и ряд других отклонений в обмене веществ.

Очень важно ограничить употребление высококалорийных продуктов (содержащих животные жиры и легкоусвояемые угле-

воды), поваренной соли, азотистых экстрактивных веществ (которые образуются при приготовлении мясных и рыбных бульонов); с другой стороны — обогатить рацион растительными маслами, пищевыми волокнами (содержащимися в хлебе грубого помола, отрубях, овощах, фруктах), продуктами моря, витаминами С, Р и группы В, солями калия и магния.

Примерное меню на один день

На весь день: хлеб — 250 г (150 г черного или серого и 100 г белого); сахар — 20 г; масло сливочное — 10 г; масло растительное — 20 г.

Завтрак: омлет из 2 белков; салат из овощей с подсолнечным маслом или каша овсяная — 150 г; чай или кофе с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак: творог — 100 г; яблоко — 1 шт., или отвар плодов шиповника — 1 стакан.

Обед: суп вегетарианский из сборных овощей — 250 г (1/2 тарелки); мясо отварное — 60 г; гарнир из овощей — 150 г; компот из яблок — 1 стакан, или свежие фрукты — 100 г.

Полдник: отвар шиповника — 1 стакан, или свежие фрукты — 100 г.

Ужин: рыба отварная — 85 г; картофельное пюре с подсолнечным маслом — 150 г; плов с фруктами — 200 г; чай с молоком — 1 стакан.

На ночь: простокваша — 1 стакан, или чернослив размоченный — 50 г.

Больным атеросклерозом с склонностью к повышению свертываемости крови рекомендуется включать в диету продукты моря (морская капуста, кальмары, морской гребешок, трепанги, мидии и др.), которые употребляют в виде диетических закусочных консервов, или готовят в виде салата, запеканки, котлет, фрикаделек, или включают в хлебобулочные изделия.

Больным атеросклерозом с избыточной массой тела следует ограничить или исключить из диеты хлеб, сахар, блюда из круп, макаронных изделий и картофеля. По согласованию с врачом применяются различные контрастные (разгрузочные) дни (мясной или рыбный, творожный, яблочный, овощной и др.).

Лечебное питание при гипертонической болезни

Гипертоническая болезнь относится к числу наиболее распространенных хронических заболеваний, основным признаком которого является повышение кровяного давления. Под влиянием различных неблагоприятных факторов окружающей среды (нервные раздражения, тяжелые переживания, контузия головы и др.) первичные нарушения возникают в высшем отделе центральной нервной системы — коре головного мозга и приводят нередко к повышению кровяного давления. Дальнейшему развитию гипертонической болезни могут также способствовать обильное питание, чрезмерное потребление поваренной соли, систематическое употребление алкоголя, неумеренное курение, недостаточная физическая нагрузка и т.д.

В диете значительно ограничиваются поваренная соль, азотистые экстрактивные вещества, а также уменьшается содержание животных жиров и легкоусвояемых углеводов. Рацион должен быть обогащен солями калия и магния, витаминами С, Р и группы В, растительными маслами, липотропными веществами (метионин, холин), волокнистыми структурами (содержащимися в отрубях, хлебе грубого помола, фруктах, овощах) и продуктами моря, богатыми различными минеральными веществами и микроэлементами, в том числе органическим йодом, витаминами группы В.

Вся пища готовится без соли, но по согласованию с врачом разрешается добавлять в нее не более 3–5 г поваренной соли. Общее количество свободной жидкости (включая первые блюда) — до 1,5 л. Вторые блюда готовятся преимущественно в отварном или запеченном виде или слегка обжариваются после отваривания.

Особенно рекомендуются:

- овощи, фрукты и ягоды в сыром виде;
- продукты, богатые солями калия (курага, изюм, чернослив, персики, бананы, абрикосы, ананасы, шиповник, картофель, капуста, баклажаны);
- продукты, богатые солями магния (соя, крупы овсяная, гречневая, пшеничная, орехи грецкие, миндаль, отруби);
- продукты моря, содержащие органический йод (морская капуста, кальмары, морской гребешок, креветки, мидии и др.);

- продукты, содержащие небольшое количество поваренной соли (крупы рисовая, овсяная и манная, капуста цветная и белокочанная, морковь, свекла, картофель, судак, карп, щука, окунь, говядина, кролик);
- продукты, содержащие большое количество витамина С (шиповник, смородина черная, клубника, крыжовник, апельсины, яблоки, капуста, перец красный сладкий, петрушка, укроп, лук зеленый и др.);
- продукты, содержащие большое количество витаминов группы В (отруби, хлеб ржаной и пшеничный грубого помола, дрожжи пивные и пекарские, морепродукты, мука соевая).

Примерное меню на один день

На весь день: хлеб белый и ржаной — по 150 г; сахар — 50 г; масло сливочное — 20 г; масло растительное — 20 г.

Завтрак: мясо отварное — 50 г; винегрет на растительном масле — 200 г; чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак: салат из свежей капусты и яблок на растительном масле — 150 г.

Обед: щи вегетарианские со сметаной — 250 г (1/2 тарелки); бефстроганов из мяса отварного с картофелем отварным — 50 г / 100 г; желе — 125 г.

Полдник: отвар шиповника — 1 стакан; свежие фрукты или ягоды — 150 г.

Ужин: рыба запеченная — 85 г; плов с фруктами — 200 г; чай с молоком — 1 стакан.

На ночь: кефир — 1 стакан.

Для улучшения вкусовых качеств несоленой пищи можно употреблять клюкву, лимон, чернослив, варенье, мед, сахар, уксус, петрушку, укроп, корицу, кислоту лимонную, цукаты, соки овощные и фруктово-ягодные.

В бессолевое тесто можно добавлять простоквашу, тмин, анис. При составлении рациона следует также учитывать содержание поваренной соли в применяющихся для питания продуктах.

Больным гипертонической болезнью с избыточной массой тела необходимо уменьшить калорийность дневного рациона за счет хлеба, сахара, блюд из круп, макаронных изделий и картофе-

ля. По согласованию с врачом применяются различные разгрузочные дни (творожный, кефирный, арбузный, яблочный, кураговый, рисово-компотный, молочный, салатный и др.).

Лечебное питание при хронической сердечной недостаточности

Хроническая сердечно-сосудистая недостаточность является следствием как заболеваний сердца, так и других болезней. Основным ее признак — отеки, связанные с задержкой жидкости в организме. Обусловлено это не только нарушением сократительной функции сердца, но и существенными нарушениями обменных процессов в органах, тканях и клетках организма.

Поэтому все виды лечения, и прежде всего диетотерапия, при недостаточности кровообращения должны быть направлены на ликвидацию или уменьшение степени нарушения обмена веществ и на восстановление нарушенных функций аппарата кровообращения.

Основными требованиями к лечебному питанию являются:

- ограничение соли до 2–4 г в день, а при больших отеках — полное ее исключение;
- ограничение жидкости до 0,8–1 л в день;
- частые приемы пищи небольшими порциями (5–6 раз в день);
- введение продуктов, увеличивающих выведение жидкости из организма (молоко и продукты, содержащие соли калия);
- механическая и химическая кулинарная обработка пищи, способствующая улучшению процессов переваривания и всасывания;
- введение в рацион биологически активных веществ, улучшающих обменные процессы (витаминов, микроэлементов, незаменимых аминокислот).

Особенно нужны витамины С и Р (рутин) в виде готовых препаратов или как отвар шиповника, который заваривается кипятком из расчета 1:10. После 10 минут кипячения настаивается 1–2 часа, употребляется 1–2 раза в день по 1/2 стакана.

Много аскорбиновой кислоты и рутина содержится в черной смородине, плодах цитрусовых, фруктовых и овощных соках.

Примерное меню на один день

На весь день: хлеба белого бессолевого — 150 г, свободной жидкости — 0,6 л, сахара — 30 г, масла — 10 г, масла растительного — 10 г.

Первый завтрак: масло — 10 г; каша молочная рисовая (рис — 50 г, молоко — 100 г, сахар — 5 г, масло — 5 г) или манная, гречневая, пшенная с изюмом.

Второй завтрак: яйцо всмятку — 1 шт., или омлет паровой из 1 яйца, или творог со сметаной — 50 г / 10 г; отвар шиповника — 100 г, или яблоко сырое тертое с сахаром — 100 г, или сок морковный — 1/2 стакана.

Обед: мясо мелко нарезанное, или суфле мясное паровое, или фрикадельки мясные паровые, или котлеты мясные паровые (мяса 50 г); пюре картофельное — 100 г, или пюре овощное, или каша из тыквы; кисель молочный — 100 г, или из клюквы, смородины черной, или яблочное пюре.

Полдник: фрукты или чернослив сушеные размоченные, с сахаром, без жидкости — 30 г / 10 г.

Ужин: котлеты картофельные с курагой, или котлеты из крупы манной с черносливом, или из протертой моркови — 100 г; творог протертый с сахаром — 75 г / 10 г, или яйцо всмятку — 1 шт.; молоко горячее — 1/2 стакана.

На ночь: отвар шиповника или сок фруктовый — 1/2 стакана.

Все блюда готовятся без соли и в измельченном виде.

Целесообразно в процессе диетического лечения периодически на 2–3 дня переходить на калиевый рацион или один из вариантов диеты Кареля. Особенно это необходимо делать в те дни, когда принимаются мочегонные средства, в результате чего организм теряет много солей калия.

Примерное меню калиевой диеты

Первый завтрак: салат из свежих овощей (огурцы и помидоры со сметаной) — 200 г / 20 г; каша гречневая протертая с маслом сливочным — 40 г / 10 г; молоко — 1/2 стакана.

Второй завтрак: сок из смородины черной — 1/2 стакана.

Обед: суп картофельный молочный — 200 г (1/2 тарелки); мясо отварное с овощным гарниром (тыква, кабачки, морковь, картофель) — 50 г / 100 г.

Полдник: отвар шиповника — 1/2 стакана.

Ужин: котлеты картофельные со сметаной — 200 г / 20 г; мясо отварное — 40 г.

На ночь: сок фруктовый — 1/2 стакана, или курага размоченная, или чернослив (из 50 г сухих фруктов).

Примерное меню диеты Кареля (таблица 10.5).

Диета врача Кареля может использоваться в четырех вариантах: от 1-го к 4-му происходит повышение калорийности рационов. В связи с этим продолжительность употребления каждого рациона различна.

Таблица 10.5

Диета Кареля

Прием пищи	1-й рацион (2 дня)	2-й рацион (2–3 дня)	3-й рацион (3–4 дня)	4-й рацион (5–7 дней)
На весь день		100 г хлеба белого без соли	150 г хлеба белого без соли, 50 г сахара	150 г хлеба белого без соли, 50 г сахара
8 час.	1/2 стакана молока теплого	1/2 стакана молока, 1 яйцо	1/2 стакана молока, омлет из 1 яйца	1/2 стакана молока теплого, 50 г творога
10 час.	То же	1/2 стакана молока	1/2 стакана молока	1/2 стакана молока, 1 яблоко тертое или печеное
12 час.	—	—	—	1/2 стакана молока, 200 г картофельного пюре, 5 г масла
14 час.	—	1/2 стакана молока, каша рисовая молочная, 5 г масла сливочного	1/2 стакана молока, 200 г картофельного пюре, 10 г масла сливочного	1/2 стакана молока, 100 г суфле мясного, 5 г масла сливочного
16 час.	—	1/2 стакана молока	1/2 стакана молока	1/2 стакана молока
18 час.	1/2 стакана молока теплого	1/2 стакана молока	1/2 стакана молока, 1 яйцо или омлет белковый из 2 белков	1/2 стакана молока, 1 яйцо или омлет белковый из 2 белков
20 час.	То же	—	1/2 стакана молока	1/2 стакана молока
На ночь	1/2 стакана сока фруктового	1/2 стакана сока фруктового	1/2 стакана сока фруктового	1/2 стакана сока фруктового

Самый малокалорийный первый рацион может применяться не более двух дней, а четвертый — около недели. При соблюдении того или другого рациона диеты Кареля необходимо принимать молоко только в теплом виде, не более 1/2 стакана (100 г) на один прием, через каждые 2 часа.

Разгрузочные дни. Для усиления мочегонного действия, а также при избыточном весе могут проводиться (1–2 раза в неделю, но не более) контрастные (разгрузочные) дни — арбузный, кураговый, яблочный, творожный, рисово-компотный, простоквашный и др.

Контроль за эффективностью диеты проводится путем ежедневного взвешивания и измерением суточного количества мочи. Увеличение выделения мочи и потеря веса при общем улучшении самочувствия и состояния больного свидетельствуют об успешном лечении.

Лечебное питание при сахарном диабете

Сахарный диабет — это одно из самых распространенных эндокринных заболеваний. Он развивается вследствие недостатка в организме гормона поджелудочной железы — инсулина, или инсулинорезистентности (невосприимчивости тканей к инсулину), и сопровождается нарушением всех видов обмена веществ, особенно углеводного, проявляющегося повышением уровня сахара в крови.

Чтобы нормализовать уровень сахара в крови, необходимо ограничить углеводы, в первую очередь легкоусвояемые, уменьшить калорийность рациона, особенно при избыточной массе тела (что характерно для сахарного диабета 2-го типа), соблюдать режим питания (принимать пищу 5–6 раз в день).

Современная тактика диетотерапии при нарушении обмена углеводов предусматривает преимущественное использование в диете продуктов и блюд с низким (менее 55) гликемическим индексом (ГИ).

ГИ продукта характеризует его способность повышать сахар крови по сравнению с пшеничным хлебом в количестве, соответствующем 50 г углеводов. Диета с низким ГИ предусматривает употребление большого количества овощей, фруктов и продуктов из зерна крупного помола. Гликемический индекс различных групп продуктов представлен в таблице 10.6.

Однако на практике для снижения углеводной нагрузки нужно учитывать не только ГИ продуктов, но и общее количество углеводов в рационе. В то же время не всегда продукты с низким ГИ являются более полезными. Например, многие высокожировые продукты имеют ГИ ниже, чем такие овощи, как картофель или морковь. На величину ГИ оказывают влияние многие факторы — способ приготовления пищи, наличие в продуктах жиров или таких веществ, как танины, фитаты, которые замедляют всасывание углеводов.

С целью снижения энергетической ценности рациона рафинированные сахара можно заменять низкокалорийными подсластителями (аспартам, цикламат, сахарин и др.).

Применение сахарозаменителей, не вызывающих гипергликемию, но имеющих достаточную энергетическую ценность (ксилит, сорбит, фруктоза), ограничено у больных с сопутствующим ожирением.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

Хлеб и хлебные изделия: хлеб, преимущественно черный — 200–300 г на день (по указанию врача).

Супы на овощном отваре, на слабом мясном и рыбном бульоне с небольшим количеством овощей — 1–2 раза в неделю.

Блюда из мяса и птицы (говядина, телятина, нежирная свинина, птица, кролик) в отварном и заливном виде.

Блюда из рыбы преимущественно нежирных сортов (судак, треска, щука, навага, сазан) в отварном и заливном виде — до 350 г в день; рыбу можно заменить мясом в соотношении 1,5:1.

Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени (капуста белокочанная, цветная, салат, брюква, редис, огурцы, кабачки, картофель, свекла, морковь) — всего не более 200 г на день, в вареном, сыром и печеном виде.

Таблица 10.6

Гликемический индекс некоторых групп продуктов

Продукты	Гликемический индекс
I. Зерновые продукты	
Пшеничный хлеб	100,0
Пшеничный хлеб с добавлением пшеничных отрубей	80,0
Ржаной хлеб	53,0
Мюсли	85,0
Кукурузные хлопья	121,0
Гречневая крупа	62,5
Перловая крупа	68,6
Рис	88,0
Пшено	90,8
«Геркулес»	86,0
Макаронь	64,0
Спагетти (вермишель)	60,3
II. Овощи и бобовые	
Картофель (пюре)	100,0
Картофель (печеный)	121,0
Морковь	133,0
Свекла	93,0
Фасоль	43,0
Чечевица	44,4
Горох	51,0
Зеленый горошек	74,0
III. Фрукты, орехи	
Апельсин	62,0
Арахис	19,0
Бананы	83,0
Вишня	32,0
Грейпфрут	36,0
Груша	54,0
Киви	75,0
Манго	80,0
Слива	34,0
Яблоки	52,0
IV. Молоко и молочные продукты	
Молоко цельное	44,0
Молоко пониженной жирности	46,0
Мороженое	84,0
Йогурт с сахаром	48,0
Йогурт с подсластителем	27,0
V. Напитки	
Напитки безалкогольные с подсластителем	6,2
Сок апельсиновый без сахара	74,0
Сок яблочный без сахара	58,0

Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий в ограниченном количестве — изредка, за счет уменьшения количества хлеба.

Блюда из яиц — не более 1 шт. на день, в виде омлетов или всмятку, а также для добавления в другие блюда.

Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки антоновские, лимоны, апельсины, смородина красная, клюква и др.) — до 200 г в день в сыром виде, в виде компотов на ксилите, сорбите. По разрешению врача можно использовать сладкие блюда и специально приготовленные диабетические изделия.

Молоко, молочные продукты и блюда из них: молоко по разрешению врача, кефир, простокваша — всего 1–2 стакана на день, творог — 100–200 г на день в натуральном виде, или в виде творожников, сырников и пудингов; сыр, сметана, сливки в ограниченном количестве.

Соусы и пряности — неострые соусы на овощном отваре с уксусом, томат-пюре, с кореньями, молочные.

Закуски в виде салатов, винегретов, заливной нежирной рыбы.

Напитки — чай, чай с молоком, кофе некрепкий, сок томатный, соки фруктово-ягодные из кислых сортов ягод, фруктов. Всего жидкости (вместе с супом, молоком, простоквашей, компотом, напитками) — до 5 стаканов в день.

Жиры: масло сливочное, растительное — всего 40 г на день (в свободном виде и для приготовления пищи).

Примерный набор продуктов на день

Масло.....	15 г	Морковь.....	75 г
Масло растительное.....	10 г	Картофель.....	200 г
Молоко.....	200 г	Капуста.....	250 г
Крупа овсяная.....	50 г	Зелень проч.....	25 г
Мясо.....	160 г	Яблоки.....	200 г
Рыба.....	100 г	Простокваша.....	200 г
Творог.....	50 г	Хлеб отрубной.....	240 г
Сметана.....	40 г	или цельнозерновой, или	
Яйца.....	1 шт.	Хлеб белый.....	130 г
Помидоры.....	20 г	Хлеб черный.....	240 г

Запрещаются: конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, варенье, мед, мороженое и другие сладости; жир бараний и свиной; острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, горчица; алкогольные напитки; виноград, бананы, изюм.

Набор продуктов может быть изменен с учетом содержания в них углеводов, при этом следует пользоваться так называемыми хлебными единицами (ХЕ). Хлебная единица (20 г белого хлеба или 12 г углеводов) может быть заменена на 25 г черного хлеба, 15 г овсяной, рисовой, манной крупы, 60–70 г картофеля, 150–220 г апельсинов или мандаринов, 150 г клубники, 150–170 г моркови, 380 г помидоров (таблица 10.7).

Таблица 10.7

Количество продуктов, эквивалентное 1 ХЕ

Молоко и молочные продукты		
Молоко, кефир, сливки	200 мл	1 стакан
Йогурт натуральный, простокваша, ряженка	250 мл	1 стакан
Йогурт фруктовый	100 г	1/2 стакана
Молоко сгущенное без сахара	130 г	1/3 банки
Сухое молоко в порошке	30 г	1 ст. ложка
Мороженое сливочное	50 г	1/3 порции
Сырник среднего размера	75	1 шт.
Творожная масса сладкая	100 г	1 шт.
Хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия		
Хлеб белый	20 г	1 кусок
Хлеб ржаной	25 г	1 кусок
Панировочные сухари	15 г	1 ст. ложка
Сухари	15 г	2 шт.
Соленые палочки	15 г	15 шт.
Крекеры	20 г	3 шт.
Лаваш армянский	20 г	1/6 пласта
Хлебные палочки тонкие длинные		8 шт.
– тонкие короткие		12–15 шт.
– толстые длинные		4 шт.
– толстые короткие		6 шт.
Булка с маком, ватрушка	20 г	1/2 шт.

Вафли мелкие	17 г	1,5 шт.
Макаронь, лапша, вермишель, рожки несваренные	15 г	1–2 ст. ложки
– сваренные	50 г	2–4 ст. ложки
Блины, оладьи	50 г	1 шт.
Блинчики с творогом	60 г	1,5 шт.
Вареники	50 г	4 шт.
Манты	50 г	2 шт.
Мука, крупа		
Мука (любая)	15 г	1 ст. ложка
Овсяные хлопья или крупа	15 г	2 ст. ложки
Крупа гречневая, манная, перловая, рис, пшено	15 г	1 ст. ложка
Кукуруза	100 г	1/2 початка
Кукурузные хлопья	15 г	2 ст. ложки
Каша сваренная любая	50 г	2 ст. ложки
Крахмал	15 г	1 ст. ложка
Овощи, фрукты		
Картофель	65 г	1 шт.
– пюре	75 г	2 ст. ложки
– жареный	35 г	2 ст. ложки
– сухой	25 г	2 ст. ложки
Абрикосы	110 г	2–3 шт.
Арбуз	270 г	1 кусок
Айва	140 г	1 шт.
Ананас	140 г	1 кусок
Апельсин	150 г	1 шт.
Банан	70 г	1/2 шт.
Брусника	140 г	7 ст. ложек
Виноград	70 г	12 шт.
Вишня	90 г	15 шт.
Гранат	170 г	1 шт.
Грейпфрут	170 г	1/2 шт.
Груша	90 г	1 шт.
Дыня	100 г	1 кусок
Ежевика	140 г	8 ст. ложек
Инжир	80 г	1 шт.
Киви	110 г	1 шт.

Окончание таблицы 10.7

Клубника	160 г	10 шт.
Крыжовник	120 г	6 ст. ложек
Малина	150 г	2–3 шт.
Манго	110 г	1 шт.
Мандарины	150 г	2–3 шт.
Персик	120 г	1 шт.
Сливы	90 г	4 шт.
Смородина	140 г	7 ст. ложек
Хурма	70 г	1 шт.
Черника	140 г	7 ст. ложек
Яблоко	90 г	1 шт.
Сок (100%-ный натуральный, без добавления сахара)	100 мл	1/2 стакана
Другие продукты		
Колбаса вареная	100 г	1 кусок
Котлета среднего размера	65 г	1 шт.
Квас, пиво	250 мл	1 стакан
Сахар-песок	10 г	1 ст. ложка
Сахар кусковой	10 г	2 куса

Примерное однодневное меню**На весь день:** хлеб ржаной — 200 г.**Завтрак:** мясо отварное — 50 г с кашей гречневой; салат из свеклы и яблок — 150 г; чай с молоком — 1 стакан.**Второй завтрак:** яблоко свежее.**Обед:** борщ вегетарианский со сметаной — 250 г (1/2 тарелки). Бефстроганов из мяса отварного с капустой тушеной — 50 г / 100 г; мусс яблочный на ксилите.**Полдник:** отвар шиповника — 1 стакан.**Ужин:** шницель капустный без соли; лапшевник с творогом запеченный; чай — 1 стакан.**На ночь:** кефир — 1 стакан.**Лечебное питание при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью**

Среди причин, вызывающих развитие хронического гастрита с секреторной недостаточностью (анацидного, субацидного), ведущее место занимает нарушение питания: недоедание, несбалансированное питание — избыточное потребление жиров или углеводов (сладостей, мучных изделий и пр.) на фоне недостаточного количества белков (рыбы, мяса, молочных продуктов), злоупотребление грубой пищей, копченостями, нарушение ритма питания, переедание, поспешная еда. Почти закономерно к развитию хронического гастрита ведет частое употребление алкогольных напитков, курение.

В связи с тем что хронический гастрит в большинстве случаев протекает со стойкой секреторной недостаточностью, основное внимание при проведении лечебных мероприятий должно быть направлено на повышение кислотности желудочного сока.

Основными требованиями к лечебному питанию при гастрите с секреторной недостаточностью являются: полноценность питания и режим питания (регулярные приемы пищи, необильная медленная еда), обеспечивающий наиболее благоприятные условия течения процессов переваривания и всасывания пищевых веществ.

Эти требования в основном совпадают с принципами, положенными в основу рационального питания, рекомендуемого здоровым людям, и преследующими, в частности, цели профилактики заболеваний органов пищеварения.

В период обострения хронического гастрита (наличие воспалительного процесса в слизистой оболочке желудка) основным принципом лечебного питания является механическое и химическое щажение слизистой желудка путем исключения продуктов, раздражающих слизистую оболочку, приготовления пищи на пару и в протертом виде, частого и дробного питания, исключения слишком холодной или горячей пищи.

В щадящий рацион включают продукты и блюда, слабо возбуждающие желудочную секрецию: творог, каши протертые, ово-

щи отварные, супы крупяные и вегетарианские (кроме капустных) с мелко нарезанными овощами, яйца всмятку или омлет, мясо и рыба отварные измельченные, некрепкий чай, молоко, щелочные минеральные воды без газа, сыр нежирный и неострый тертый.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

Хлеб — пшеничный белый и серый вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенья.

Супы — на некрепком мясном, рыбном бульонах и на овощных отварах с мелко нарубленными или протертыми овощами и крупами, борщи, свекольники, щи (из мелко нашинкованной свежей капусты, с мелко нарубленными или протертыми овощами).

Блюда из мяса и рыбы — в виде котлет из нежирной говядины, телятины, индейки, кролика, птицы, рубленые изделия из рыбы; эти изделия перед обжариванием не обваливаются в сухарях, чтобы не образовалась грубая корочка. Частиковая рыба, курица — отварные.

Блюда из овощей и зелени — пюре из овощей, пудинги, котлеты овощные, запеченные или обжаренные без грубой корочки (без панировки), капуста цветная отварная с маслом, ранние кабачки и тыква тушеные, салат из помидоров; раннюю зелень мелко нашинкованную можно добавлять к различным блюдам.

Блюда из круп и макаронных изделий — каши, пудинги запеченные, котлеты из круп, обжаренные так, чтобы не образовалась грубая корочка, макароны отварные мелко нарубленные, вермишель отварная.

Зрелые фрукты и ягоды в виде протертых компотов, пюре, киселей, желе, муссов. Фрукты сырые протертые, ягоды — 1–2 раза в неделю. Сахар, мед, конфеты, варенье.

Молоко с чаем и другими напитками и в составе разных блюд, творог, сырки, простокваша, кефир, ацидофильное молоко.

Яйца всмятку, омлет.

Напитки — чай с молоком, какао и кофе на воде и с молоком или со сливками. Соки сырые фруктовые, ягодные и овощные, отвар из плодов шиповника и пшеничных отрубей.

Закуски — сыр неострый и нежирный тертый, вымоченная сельдь, колбаса докторская, ветчина нежирная нежилистая, паштет из печени.

Жиры — масло сливочное, топленое, растительное.

Соусы и пряности — соусы мясные, рыбные, сметанные, перец, лавровый лист в очень незначительном количестве, корица, лук в весьма умеренном количестве.

Исключаются: продукты и блюда, которые долго задерживаются в желудке, трудно перевариваются (изделия из сдобного теста, пироги жареные, хлеб ржаной, сало, гусь, утка, мясо и рыба жирные, блины), очень горячие и очень холодные блюда и напитки, копченые и соленые продукты, специи и пряности (горчица, перец и др.), алкогольные и газированные напитки, крепкий чай и кофе, сдобное тесто, хлеб черный, продукты, содержащие грубую клетчатку (репа, брюква, редька, редис).

Примерное меню диеты при обострении хронического гастрита

На весь день: хлеб белый черствый — 300 г; сахар — 30–50 г; масло сливочное — 10 г; масло растительное — 10 г.

Первый завтрак: творог свежеприготовленный или яйцо всмятку; каша манная или рисовая молочная; чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак: яблоко печеное или кисель.

Обед: суп овсяный молочный протертый; котлеты мясные паровые; картофельное пюре с растительным маслом; желе фруктовое или кисель.

Полдник: отвар шиповника — 1 стакан; сухарики из пшеничного хлеба.

Ужин: рыба речная отварная; морковное пюре; каша овсяная протертая молочная; чай.

На ночь: молоко или кисель.

Больным хроническим гастритом, страдающим кишечными нарушениями (вздутиями, урчанием в животе, болями, поносами), в начале диетического лечения целесообразно исключить или ограничить в рационе молоко, сырые овощи и фрукты; пищу употреблять преимущественно в измельченном виде, ограничить жареные блюда.

Больным хроническим гастритом с плохим жевательным аппаратом пищу также желательно измельчать, например, вместо мяса куском употреблять преимущественно рубленое мясо, сырые овощи и фрукты натирать на терке.

Лечебное питание при язвенной болезни, хроническом гастрите с сохраненной секрецией

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастрит с синдромом «раздраженного желудка» может возникать из-за нарушений нормальной деятельности нервной системы (чрезмерное нервное напряжение, сильные психические потрясения, длительные или часто повторяющиеся тяжелые переживания).

Большую роль в возникновении гастрита и язвенной болезни играют несоблюдение правильного режима питания (еда нерегулярная, с длительными перерывами, всухомятку, наспех), злоупотребление острой и грубой пищей, употребление алкоголя и курение. Основными признаками гастрита с синдромом «раздраженного желудка» и язвенной болезни являются периодические, в основном натощак и по ночам возникающие боли в верхней части живота, изжога, отрыжка, рвота.

Основными принципами лечебного питания являются:

- создание наибольшего «покоя» слизистой оболочке желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения заболевания: исключение продуктов, обладающих сильным сокогонным действием, механически и химически раздражающих слизистую оболочку желудка (то есть пища дается преимущественно в протертом виде и приготовленной на пару), слишком холодной или очень горячей пищи;
- частое и дробное питание — прием пищи через каждые 3–4 часа;
- ограничение поваренной соли (до 8 г в день);
- высокая пищевая ценность рациона, содержащего в себе достаточное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов, главным образом А, группы В и С.

Очень ценным продуктом питания для больных гастритом с сохраненной секрецией и язвенной болезнью является молоко. Оно содержит все необходимые вещества, нужные для восстано-

вительных процессов организма. Часть больных плохо переносят молоко. В этих случаях его нужно пить небольшими порциями, обязательно в теплом виде, можно разбавлять слабым чаем или слегка подкрашивать кофе.

Диеты должны содержать не только животные, но и растительные жиры (рафинированное подсолнечное или оливковое масло), так как это ведет к лучшему заживлению язвы и необходимо для нормальной деятельности организма.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

Хлеб белый пшеничный, выпечки предыдущего дня или подсушенный — 300 г в день, а также в виде сухарей; бисквит, печенье несдобное.

Супы крупяные молочные, протертые, слизистые молочные с добавлением протертых овощей (исключается белокочанная капуста), молочные с измельченной вермишелью или лапшой домашней; овощные (кроме щей) протертые.

Яйца всмятку или в виде парового омлета — не более 1 яйца в день.

Молоко, сливки 10%-ные, сметана свежая некислая, творог свежий некислый. Сыр неострый и нежирный тертый (жирность не более 17%).

Блюда из мяса и птицы нежирных сортов (говядина, телятина, курица, кролик, индейка, лучше свежие, свободные от сухожилий). Приготавливаются в отварном или паровом виде (котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, пюре, рулет). Разрешается периодически мясо нежесткое в отварном виде куском.

Блюда из рыбы нежирных сортов, лучше речной (окунь, щука, судак), в отварном, паровом, рубленом виде и куском.

Блюда и гарниры из овощей — картофель, морковь, свекла, цветная капуста, тыква, кабачки белые. Приготавливаются в виде пюре, паровых пудингов без корочки.

Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий — каши манная, гречневая, овсяная, перловая, рисовая, сваренные на молоке или на воде с добавлением молока, полужидкие. Вермишель и макароны в отварном виде, мелко рубленые.

Жиры: масло сливочное — 10 г в чистом виде и 10 г для приготовления блюд; масло растительное — 10–20 г. Общее количе-

ство жиров в диете не должно превышать 100 г. Следует учитывать, что примерно 40 г животного жира содержится в продуктах, включенных в рацион. Тугоплавкие жиры (сало говяжье и свиное, жир бараний) запрещаются.

Соусы сметанный, молочный (бешамель).

Ягоды сладкие — клубника, земляника.

Фрукты мягкие, сладкие, в вареном, протертом или запеченном виде.

Сладкие блюда — крем и желе, кисели, протертые компоты из сладких сортов ягод и фруктов.

Исключаются: мясные, рыбные, капустные и грибные навары; мясо и рыба жареные; сырая непротертая растительная клетчатка; соленые блюда, острые закуски; консервы, колбаса копченая; сдобное тесто, пироги, хлеб черный; напитки очень холодные, газированные, алкоголь.

Питаться надо регулярно, принимать пищу в малых количествах 4–6 раз в день. Последний прием пищи должен быть непосредственно перед сном (лучше 1 стакан молока или киселя).

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб белый черствый — 300 г; сахар — 50 г; масло сливочное — 10 г; масло растительное — 10–20 г; общее количество жидкости — 1,5 л, свободной — 0,8 л.

Первый завтрак: яйца всмятку — 2 шт., или омлет паровой, или творог свежеприготовленный; каша манная или рисовая молочная — 200 г; чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак: яблоко печеное сладкое, или кисель, или молоко — 1 стакан.

Обед: суп овсяный (или из другой крупы) молочный протертый — 1/2 тарелки; котлеты мясные паровые — 110 г; картофельное пюре с растительным маслом — 150 г; желе фруктовое — 100 г.

Полдник: отвар шиповника — 1 стакан; творог или яйцо всмятку — 1 шт.

Ужин: рыба отварная — 85 г; картофельное пюре с растительным маслом — 200 г; каша рисовая молочная протертая — 150 г; чай с молоком.

На ночь: молоко — 1 стакан.

В тех случаях, когда язвенная болезнь протекает почти без болей, мало беспокоит отрыжка, изжога или их совсем нет, но язва рентгенологически или при гастроскопии определяется, допускается диета без механического щажения, то есть пищу необязательно измельчать.

Исключаются блюда, являющиеся сильными возбудителями секреции. Пища дается в отварном и запеченном виде, но не протирается: например, мясо и рыба куском, каши рассыпчатые, овощи непротертые, мелко нарезанные. Такой диеты (без механического щажения) надо придерживаться при стихании болевого и диспептического синдрома при язвенной болезни и обострении гастрита с сохраненной желудочной секрецией.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб белый черствый — 300 г; сахар — 50 г; масло сливочное — 10 г; масло растительное — 10–20 г. Общее количество жидкости — 1,5 л, свободной — 0,8 л.

Первый завтрак: мясо отварное — 60 г; каша гречневая рассыпчатая — 200 г; чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак: яблоко сырое сладкое без кожицы или компот — 1 стакан.

Обед: суп рисовый (или из другой крупы) молочный — 1 тарелка; рыба отварная — 85 г, картофель отварной с растительным маслом — 200 г; компот — 1 стакан.

Полдник: отвар шиповника — 1 стакан (сахар из дневной нормы); яйцо всмятку — 1 шт.

Ужин: мясо отварное, запеченное под соусом бешамель — 60 г; картофель отварной — 200 г; каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным — 200 г; чай с молоком — 1 стакан.

На ночь: молоко — 1 стакан.

Для больных язвенной болезнью в пожилом возрасте целесообразно несколько ограничить в рационе сливочное масло, а также мясо, заменив его рыбой и творогом. Молочные белки и белки рыбы легче усваиваются и перевариваются организмом. Мясные блюда лучше употреблять 2–3 раза в неделю.

Лечебное питание после частичного или полного удаления желудка

Наиболее частым осложнением, возникающим в различные сроки после резекции желудка по поводу язвенной болезни, является демпинг-синдром. Основные признаки этого заболевания: чувство жара, сердцебиение, одышка, потливость, слабость, головокружение, сухость во рту, тошнота, рвота, «дурнота», боли в животе, вздутие его, понос, сонливость, усталость, непреодолимое желание лечь, обморочное состояние — появляются чаще всего после еды, особенно после приема сладкой, горячей, жидкой молочной пищи. В лежачем положении эти явления ослабевают.

Основные принципы лечебного питания при демпинг-синдроме:

- частое дробное питание небольшими порциями (5–7 раз в день);
- медленный прием пищи;
- ограничение продуктов и блюд, наиболее часто вызывающих демпинг-синдром (сладостей — сахар, мед, варенье), очень горячих или очень холодных блюд, жидких сладких молочных каш, жирных горячих блюд и др.;
- прием жидкости отдельно от остальных блюд (то есть чай, молоко, 3-е блюдо в обед и кефир вечером следует употреблять через 20–30 минут после основного приема пищи), количество жидкости за один прием не должно быть обильным (не более 1 стакана);
- по возможности ложиться на 15–30 минут после приема пищи, особенно после обеда.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

Хлеб пшеничный белый вчерашней выпечки, сухари белые, булочки пониженной кислотности, печенье несдобное, бисквит из сухого гематогена (ограниченно).

Супы протертые из круп, супы-пюре из овощей на некрепком овощном отваре, суп с вермишелью — 1/2 тарелки.

Блюда из мяса и рыбы — из говядины нежирной, телятины, курицы, индейки, кролика, судака, карпа, окуня и других нежирных сортов рыб в отварном и паровом виде. Говядина подвергается измельчению или готовится по-строгановски.

Яйца всмятку, омлет паровой — не более 1 яйца в день.

Молоко свежее, сухое, сгущенное без сахара, добавляется в блюда; в очень ограниченном количестве сметана свежая некислая; творог свежий некислый протертый, не более 9%-ной жирности (при непереносимости исключается вовсе).

Каши несладкие, протертые, молочные (молока 1/3); пудинги несладкие, приготовленные на пару; вермишель отварная, макароны отварные мелко нарубленные; лапша домашняя отварная (ограниченно).

Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени — овощные пюре (кроме белокочанной капусты), овощные паровые пудинги, кабачки, тыква, цветная капуста, овощи отварные с маслом.

Сладкие блюда и кондитерские изделия, сахар, мед, варенье ограничиваются.

Фрукты и ягоды несладких сортов, зрелые, в виде протертых несладких компотов, киселей, желе, муссов, яблоки печеные без сахара.

Жиры — масло сливочное, топленое несоленое, масло оливковое или любое растительное рафинированное.

Соус молочный, если переносится.

Соки сырые некислые и несладкие фруктовые, ягодные, овощные; отвар из плодов шиповника. Виноградный сок ограничивается.

Напитки — слабый чай, чай с молоком или маложирными сливками, слабый кофе с молоком или сливками.

Закуски — сыр неострый и нежирный, натертый, ветчина нежирная.

Запрещаются: мясные, рыбные и крепкие овощные навары, особенно грибные, мясо и рыба жирных сортов, печень, мозги, почки, легкие, мясо и рыба жареные, соленья, копчености, маринады, острые закуски, колбаса, консервы закусочные мясные и рыбные, сдобное тесто, пироги, хлеб черный, холодные напитки, сырые непротертые овощи и фрукты, мороженое, шоколад, какао, любые алкогольные напитки.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб белый — 200 г; масло сливочное — 10 г; сахар — 40 г.

Первый завтрак: омлет паровой или яйцо всмятку — 1 шт.; каша гречневая протертая, или рисовая, или из крупы «Геркулес», без сахара — 200 г; чай или чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак: творог натуральный протертый — 100 г, яблоко печеное без сахара, отвар шиповника — 1 стакан.

Обед: суп-пюре из овощей — 1/2 тарелки; котлеты мясные паровые с картофельным пюре.

Полдник: компот из свежих фруктов протертый, несладкий — 1 стакан; печенье сухое нежирное или крекер — 30 г.

Ужин: рыба отварная — 85 г, морковное пюре — 150 г.

На ночь: кефир или кисель несладкий — 1 стакан.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд (через 3–4 месяца после операции)

Хлеб пшеничный, белый и серый, вчерашней выпечки, несдобные и несладкие сорта булочных изделий и печенья. Ржаной хлеб из сеянной муки.

Супы на овощных отварах крупяные и вегетарианские. Борщ, щи, свекольник из свежей капусты. Суп мясной нежирный — 1 раз в неделю.

Блюда из мяса и птицы — нежирная говядина, телятина, птица, индейка, кролик, нежирная рыба (треска, судак, сазан, навага и т.д.) в отварном, запеченном или тушеном виде.

Яйца всмятку — не более 1 шт. в день, омлет белковый или из 1 яйца.

Молоко с чаем и другими напитками и в составе разных блюд, при переносимости — цельное молоко, простокваша, кефир, ацидофильное молоко. Сметана как приправа и в салаты. Творог некислый, только свежеприготовленный.

Блюда из круп и макаронных изделий — каши рассыпчатые и вязкие, пудинги, запеканки из круп несладкие; макаронные изделия отварные и в виде запеканок. Рекомендуются крупы гречневая, овсяная «Геркулес» и рисовая. Манная крупа ограничивается.

Блюда из овощей и зелени — из некислой квашеной капусты, капусты цветной в отварном виде с маслом, из кабачков и тыквы ту-

шенных. Салаты, винегреты, помидоры и огурцы с растительным маслом. Зелень раннюю сырую мелко нашинкованную можно добавлять к различным блюдам. Исключаются шпинат, щавель, грибы.

Сладкие блюда и кондитерские изделия, сахар, мед, варенье — резко ограничить.

Фрукты и ягоды всякие, свежие, сухие и в виде несладких компотов, киселей, желе, муссов. Ограничивается виноградный сок, который вызывает вздутие кишечника.

Жиры — масло сливочное, топленое, оливковое, подсолнечное.

Соусы и пряности — соусы на овощном отваре, сметанные. Лук репчатый и зеленый — в весьма умеренном количестве.

Соки фруктовые и ягодные (кроме виноградного) несладкие, соки овощные сырые. Отвары из плодов шиповника.

Напитки — слабый чай с молоком, слабый кофе на воде и с молоком.

Закуски — сыр неострый, сельдь нежирная, икра паюсная, зернистая (в небольшом количестве), колбаса докторская, сосиски диетические, паштет из мяса домашнего приготовления, ветчина без сала. Салаты, винегреты, рыба заливная на желатине, студень из вываренных ножек на желатине.

Запрещаются: изделия из сдобного и горячего теста, мозги, печень, почки, легкие, соленья, копчености, маринады, консервы закусочные мясные, рыбные и др., копченые колбасы, холодные напитки, шоколад, какао, мороженое, всякие алкогольные напитки.

Прием пищи не реже 4 раз в день, лучше 5–6 раз в день.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб ржаной — 150 г, хлеб белый — 150 г, сахар — 30 г, масло сливочное — 10 г, масло растительное — 20 г.

Первый завтрак: мясо отварное — 60 г, или котлеты паровые — 110 г, или язык говяжий отварной — 60 г; салат из помидоров или квашеной капусты с подсолнечным маслом или сметаной, или винегрет из овощей; каша гречневая или из овсяной крупы «Геркулес» без сахара, рассыпчатая — 150 г, вязкая — 200 г; чай с молоком, сахар — 1 кусочек.

Второй завтрак: творог — 100 г или сыр — 50 г; яблоко или морковь сырая тертая без сахара.

Обед: щи или борщ вегетарианский — 3/4 тарелки; биточки мясные — 110 г с картофелем или вермишелью отварными — 200 г, или плов с мясом отварным; желе фруктовое или компот несладкий — 1 стакан.

Полдник: омлет из 1 яйца; отвар шиповника с сухариками несладкими.

Ужин: рыба заливная или отварная — 100 г, морковное пюре или морковь тушеная — 150 г; пудинг творожный без сахара, или крупеник, или лапшевник несладкие — 200 г, или черствая ватрушка с творогом.

На ночь: кефир — 1 стакан.

Лечебное питание при запорах

Запоры могут быть симптомом различных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Их распространенность связана с гиподинамией, систематическим несоблюдением режима питания, недостаточным содержанием в рационе растительной клетчатки, способствующей нормальной перистальтике кишечника, увлечением продуктами — источниками животного белка (мясо, рыба, яйца, творог), длительное соблюдение щадящих и низкокалорийных диет с уменьшенным объемом пищи.

Диета при запорах включает продукты, усиливающие перистальтику кишечника (овощи, свежие и сушеные плоды, хлеб с повышенным содержанием клетчатки, кисломолочные продукты).

Исключаются продукты и блюда, усиливающие процессы брожения в кишечнике, отрицательно влияющие на другие органы пищеварения — поджелудочную железу, желчный пузырь, желудок. Пища не измельчается, готовится на воде, на пару или запекается.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

Хлеб из пшеничной муки II сорта, зерновой, отрубный, докторский, хлебцы с отрубями.

Супы на овощном отваре с перловой, гречневой крупой, на некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульоне, свекольном, фруктовых супы.

Нежирные сорта мяса, птицы (курица, индейка) и **рыбы** (треска, хек, ледяная, навага, судак и др.) в отварном и запеченном виде.

Блюда из свежих овощей и листовой зелени (морковь, помидоры, огурцы, салат), отварные и тушеные — из картофеля, свеклы, моркови, кабачков, тыквы, цветной капусты.

Каши рассыпчатые, крупеники, запеканки из гречневой, пшенной, ячневой круп, макарон и вермишель отварные и запеченные (не каждый день).

Яйца всмятку, паровые омлеты.

Молоко (добавлять в блюда), кефир, простокваша, йогурт, творог и блюда из него (пудинги, вареники, ватрушки), сыр неострых сортов.

Фрукты и ягоды спелые, сладкие, сухофрукты (курага, чернослив, инжир).

Из закусок — колбаса докторская, ветчина нежирная, рыба заливная, сыр, язык отварной, салаты из сырых и отварных овощей.

Сладости — мед, варенье, пастила, мармелад.

Напитки — некрепкий чай с сахаром или ксилитом, кофейный напиток, отвар шиповника, пшеничных отрубей, компот из свежих и сушеных фруктов, соки фруктовые, ягодные, овощные.

Жиры — масло сливочное и растительное добавляются в готовые блюда.

Исключаются: хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто, мясо, птица и рыба жирных сортов, копчености, цельное молоко, бобовые, рис, манная крупа, редька, репа, редис, чеснок, лук, хрен, горчица, перец, кулинарные жиры, какао, шоколад, кофе натуральный, крепкий чай.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб зерновой пшеничный — 200 г, масло сливочное — 15 г, масло растительное — 25 г.

Первый завтрак: салат из свеклы, моркови, яблок или винегрет с подсолнечным маслом или сметаной; рыба отварная с овощами; компот из яблок и сухофруктов на ксилите.

Второй завтрак: свекла отварная с растительным маслом или морковь сырая тертая с сахаром и сметаной; фруктовый сок.

Обед: суп из сборных овощей; мясо отварное с овощным гарниром; чай.

Полдник: чернослив или курага; чай с ксилитом.

Ужин: биточки морковно-яблочные; каша гречневая рассыпчатая; кефир.

На ночь: кефир с растительным маслом — 1 стакан.

Лечебное питание при расстройствах кишечника

Расстройства кишечника в виде поносов (или диареи) могут сопутствовать различным заболеваниям, в том числе инфекционным.

Рацион, предназначенный для максимального щажения кишечника, не должен включать продукты, раздражающие желудочно-кишечный тракт и возбуждающие кишечную перистальтику (овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола, бобовые, молочнокислые напитки, фруктовые, газированные напитки, жирные сливки, сметана, сахар, варенье, мед и др. сладости).

Питаться необходимо понемногу, 3–4 раза в день. В питание надо включать продукты, тормозящие кишечную перистальтику (отвар черники и черемухи, черноплодной рябины, крепкий чай).

Примерное однодневное меню

Первый завтрак: каша рисовая или манная на воде, яйцо всмятку или омлет; чай или какао на воде; сухари из белого хлеба.

Второй завтрак: кисель из черники; сухари.

Обед: бульон мясной обезжиренный с яичными хлопьями; котлеты или суфле паровые мясные; каша манная на воде; чай или кисель из плодов черемухи.

Полдник: отвар шиповника; сухари.

Ужин: биточки, кнели или котлеты мясные паровые; каша геркулесовая; чай.

Лечебное питание при хронических заболеваниях печени и желчных путей

Хронические заболевания печени и желчных путей возникают как исход острых инфекций (эпидемический гепатит — болезнь Боткина, пищевые токсикоинфекции, грипп и т.д.) или как следствие длительного злоупотребления алкоголем, очень жирными, острыми, копчеными и солеными блюдами, а также продуктами, богатыми холестерином, особенно на фоне нерегулярного питания, недостаточного поступления белковых продуктов и витаминов, обменных нарушений (желчнокаменная болезнь). Наиболее распространенными формами хронических поражений печени являются хронические гепатиты и хронические холециститы.

Вне периода обострения больным хроническим гепатитом и холециститом рекомендуется диета с достаточным количеством полноценного, легкоусвояемого белка. При необходимости усилить желчегонное действие диеты увеличивается содержание растительных жиров, особенно при запорах. Количество углеводов в диете не должно превышать физиологической нормы, а у тучных больных может быть и снижено. Включение в рацион продуктов, богатых клетчаткой, повышает желчегонный эффект диеты, обеспечивает максимальное выведение холестерина со стулом.

Максимальное щажение больного органа достигается кулинарной обработкой пищи (вываренная или готовящаяся на пару, при необходимости рубленая или протертая пища). Частые, дробные приемы пищи обеспечивают лучшее ее переваривание и усвоение, обладают хорошим желчегонным действием, улучшают моторику кишечника, способствуют регулярному его действию.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

Хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный ржаной сеяный из муки обойного помола. Печенье и другие изделия из несдобного теста.

Супы различные из овощей, круп, макаронных изделий на овощном отваре или молочные, фруктовые, борщи, свекольники, щи из свежей капусты. Овощи не пассеруются.

Блюда из нежирных сортов мяса и птицы (телятина, говядина, индейка, кролик) в отварном или запеченном (после предварительного отваривания) виде, а также в тушеном виде с удалением сока. Мясо и птицу готовят куском или в виде котлет из котлетной массы, мяса, фарша.

Блюда из нежирных сортов рыбы (треска, судак, окунь, навага, сазан, щука) в отварном или запеченном (после отваривания) виде.

Жиры: масло сливочное — 10 г и растительное (оливковое, подсолнечное и кукурузное) — 20 г. Масло добавляется в готовые блюда в натуральном виде без кулинарной обработки.

Различные виды отварных и запеченных овощей — капуста свежая и некислая квашеная, морковь, тыква, кабачки, зеленый горошек, молодая фасоль. Лук добавляется только после отваривания. Овощи и овощные соки рекомендуются и в сыром виде, особенно при склонностях к запорам.

Рассыпчатые и полувязкие каши, особенно овсяная, из крупы «Геркулес» и гречневая, запеканки из круп и макаронных изделий.

В день не более 1 яйца или 2 белков для приготовления белкового омлета. В необходимых случаях по кулинарным показаниям добавляется в различные блюда 1/4 яйца.

Все фрукты и ягоды, кроме очень кислых сортов (разрешается лимон с сахаром). Рекомендуются компоты, кисели, пюре, варенье, мед.

Молоко цельное натуральное, а также сгущенное, сухое молоко, сметана, творог свежеприготовленный, сыры неострые и нежирные, простокваша, кефир, ацидофильное молоко.

Соусы молочные, сметанные на овощном отваре, фруктово-ягодные подливы. Пряности исключаются. Мука для соусов не пассеруется с маслом.

Закуски — вымоченная сельдь, овощные салаты, винегреты, рыба речная заливная на желатине, язык отварной, творожная паста, сыр неострый.

Напитки — соки фруктово-ягодные сладкие, сок томатный, чай, кофе некрепкий натуральный с молоком, отвар шиповника.

Запрещаются: продукты, богатые холестерином, жареные блюда, жиры тугоплавкие, **свинина жирная**, баранина, гусь, утка, копчености, консервы, какао, шоколад, шавель, шпинат, грибы, наваристые бульоны из мяса, рыбы, грибов, сдобное тесто, редька, редис, чеснок, пряности, а также алкогольные напитки.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб белый — 150 г, хлеб ржаной — 150 г, сахар — 50 г, масло сливочное — 10 г, масло растительное — 20 г.

Первый завтрак: творожный пудинг — 150 г; каша овсяная — 150 г; салат из листьев салата, свежего огурца и зелени — 150 г; чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак: морковь сырая тертая или фрукты — 150 г; чай с лимоном — 1 стакан.

Обед: суп картофельный вегетарианский со сметаной — 1 тарелка; мясо отварное запеченное под белым молочным соусом — 115 г; кабачки, тушеные в сметане — 200 г; кисель из яблочного сока — 200 г.

Полдник: отвар шиповника — 1 стакан; печенье сухое.

Ужин: рыба отварная — 85 г; пюре картофельное — 200 г; чай с лимоном — 1 стакан.

На ночь: кефир — 1 стакан.

В периоды обострения хронического гепатита, особенно при обострениях холецистита и заболеваний печени, сопровождающихся дуоденитами, гастритами, энтероколитами, на 1,5–2 недели рекомендуется более щадящая диета, в которой все блюда готовятся в протертом виде. Она включает белковые блюда, приготовленные на пару в виде кнелей или суфле. Максимально удаляются экстрактивные вещества, эфирные масла, продукты, богатые холестерином, грубой клетчаткой (капуста).

Лечебное питание при хроническом панкреатите

Хронический панкреатит чаще всего развивается после перенесенного острого панкреатита, причиной возникновения которого могут быть различные поражения печени и желчных путей, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, явления аллергии, нарушения режима питания, злоупотребление алкоголем, жирной пищей, а также слишком обильная еда и другие диетические нарушения.

В период острого болевого приступа необходим абсолютный покой, холод на живот и отказ от приема пищи до уменьшения болей. При улучшении состояния можно перейти на прием пищи. Начинать надо со слизистых супов, жидких протертых каш, киселей, мясных пюре.

Очень полезно в первые дни после приступа острого панкреатита использовать продукты для энтерального питания (специальные напитки, которые можно пить или вводить через зонд), содержащие легкоусвояемые белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы.

Основными принципами лечебного питания являются:

- увеличение количества белка в диете (мясо, рыба, творог) — до 110–120 г; ограничение углеводов, особенно легкоусвояемых (сахар, мед, кондитерские изделия и др.) — до 300 г;
- исключение продуктов, обладающих сильным сокогонным действием (мясные и рыбные бульоны, отвар капусты, кислые продукты);
- ограничение содержания в рационе жиров — до 70–80 г; прием пищи преимущественно в протертом виде;
- недопустимость употребления большого количества пищи за один прием;
- сохранение принципа дробного питания (через каждые 3–4 часа);
- умеренное ограничение содержания поваренной соли — до 6–8 г в сутки;

- при обострении болезни ограничение количества пищи вплоть до полного прекращения питания; однако голодание (с приемом только жидкости: боржоми, отвар шиповника) возможно не более 1–3 дней.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

Хлеб пшеничный 1-го и 2-го сорта, выпечки предыдущего дня или подсушенный, а также в виде сухарей — всего 200–300 г в день.

Супы овощные (кроме капустного), крупяные (манный, овсяный и др., кроме пшеничного), с вермишелью — 1/2 тарелки. Для улучшения вкуса можно добавлять немного масла или сметаны, зелень (если нет обострения).

Блюда из мяса и птицы нежирных сортов (говядина, курица, индейка и др.), очищенного от сухожилий и жира. Приготавливаются в отварном, паровом или запеченном после отваривания виде (котлеты, кнели, фрикадельки, суфле, пюре, рулет и др.).

Блюда из рыбы нежирных сортов, лучше речной; в отварном, паровом, рубленом виде или куском.

Блюда из яиц в виде белкового омлета.

Молоко, творог некислый и нежирный, лучше домашнего приготовления (из молока и кефира), в натуральном виде или в виде паровых пудингов, суфле. Сыр неострый и нежирный (не более 17%-ной жирности).

Жиры — масло сливочное несоленое, оливковое или рафинированное подсолнечное (добавлять в блюда). Общее количество жиров в диете не должно превышать 70–80 г. Не следует забывать, что 40 г животного жира содержится в продуктах, включенных в рацион. Сало свиное, жир говяжий и бараний — запрещаются.

Блюда и гарниры из овощей — картофеля, моркови, свеклы, тыквы, кабачков, цветной капусты; употреблять вареными, протертыми, в виде пюре, паровых пудингов без корочки. Такие овощи, как белокочанная капуста, репа, редис, щавель, шпинат, редька, брюква, необходимо исключить из рациона.

Блюда и гарниры из круп (манная, гречневая, овсяная, перловая, рис) и макаронных изделий (макароны, лапша и вермишель). Каши полужидкие варятся на молоке или на воде с добавлением молока.

Фрукты — яблоки спелых сортов, не очень сладкие, в печеном виде.

Сладкие блюда — кисели, протертые компоты из сухофруктов и свежих фруктов, желе на ксилите (если нет склонности к поносу).

Напитки — слабый чай, малосладкий, щелочная вода без газа (боржоми), отвар шиповника.

Запрещаются: мясные, рыбные, грибные и крепкие вегетарианские навары; жирные сорта мяса и рыбы, жареное мясо и рыба; продукты, содержащие грубую клетчатку (белокачанная капуста, редис, брюква и др.); различные копчености, острые закуски, консервы, колбасы; сдобное тесто, пироги, черный хлеб; мороженое; алкогольные напитки; щавель, шпинат, лук, чеснок, пряности; кислые сорта ягод и фруктов, маринад, шоколад, крепкий кофе.

Противопоказаны различные препараты йода, брома, а также слабительные.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб белый черствый — 200 г; сахар — 30 г.

Первый завтрак: котлеты мясные паровые — 110 г, или омлет паровой белковый из 2 яиц, или творожный пудинг, или рыба, запеченная под соусом бешамель; каша овсяная на воде с добавлением молока — 100 г (1/2 порции); чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак: творог домашнего приготовления — 100 г; чай — 1 стакан.

Обед: суп картофельный вегетарианский — 1/2 порции; котлеты мясные паровые с морковным пюре — 110 г / 150 г; желе яблочное на ксилите — 100 г.

Полдник: омлет белковый из 2 яиц или сыр — 30 г; отвар шиповника — 1 стакан.

Ужин: рулет мясной, фаршированный паровым омлетом — 130 г, или фрикадельки мясные паровые — 110 г, или куры отварные с белым соусом, или рыба отварная — 85 г; пудинг паровой из обезжиренного творога — 100 г; чай с молоком — 1 стакан.

На ночь: кисель фруктовый несладкий — 1 стакан.

Приведенные выше диетические рекомендации необходимо соблюдать длительное время и только с разрешения врача расширять диету. Если состояние здоровья улучшится, рацион можно расширить за счет овощей, фруктов, мяса.

В период стойкой клинической ремиссии хронического панкреатита постепенно нужно переходить на непротертый вариант диеты. На этой диете разрешаются супы вегетарианские с мелко шинкованными овощами, с непротертой крупой. Мясо, птицу и рыбу можно употреблять в виде куска (отварного или парового). Можно включать в блюда рафинированное растительное масло, сметану в ограниченном количестве.

Такие овощи, как картофель, цветная капуста, кабачки, можно употреблять отварными или тушеными, кусочками. Каши давать рассыпчатыми. Можно разрешить морковь сырую, тертую на мелкой терке с яблоком, также яблоки сырые протертые или мягкие без кожуры. Можно разрешить спелые груши, черешню, вишню, клубнику, землянику, чернику, малину. Все сырые овощи, фрукты и плоды включать постепенно с небольших порций (1/4 яблока, 2–3 ягоды и т.д.).

Примерное меню непротертого варианта диеты

На весь день: хлеб пшеничный — 300 г; масло сливочное — 10 г; масло растительное — 10 г.

Первый завтрак: омлет паровой; каша рисовая вязкая, с включением 1/2 порции молока; чай.

Второй завтрак: яблоко свежее некислое.

Обед: суп-лапша вегетарианский; куры отварные, сложный овощной гарнир (картофель, зеленый горошек); компот из сухофруктов несладкий.

Полдник: отвар шиповника с сухариками.

Ужин: рыба речная отварная; картофель отварной; пудинг из моркови с творогом.

На ночь: кефир.

Лечебное питание при заболеваниях почек

Одним из наиболее распространенных заболеваний почек является хронический нефрит, который может сопровождаться нарушением азотовыделительной функции почек — хронической почечной недостаточностью. Очень частыми проявлениями болезни являются отеки и гипертензия почечного происхождения.

Основные требования к лечебному питанию:

- ограничение белка (при наличии хронической почечной недостаточности) преимущественно за счет растительного при одновременном введении в организм преимущественно животного белка, содержащего необходимое количество незаменимых аминокислот;
- исключение или резкое ограничение поваренной соли (в зависимости от выраженности гипертонического синдрома);
- исключение веществ и напитков, раздражающих почки (алкоголь, азотистые экстрактивные вещества, крепкий кофе, чай, какао и шоколад, острые соленые закуски);
- включение в диету пищевых продуктов, содержащих незначительное количество белка и обладающих высокой калорийностью (различные блюда из саго, безбелковый хлеб из маисового или пшеничного крахмала, пюре и муссы с набухающим крахмалом);
- обеспечение достаточной энергетической ценности рациона (2400 ккал) за счет жиров и углеводов;
- максимальная витаминизация диеты за счет введения в диету различных соков (арбузный, дынный, вишневый, яблочный, сливовый и др.);
- выравнивание водно-солевого баланса, правильная кулинарная обработка (все блюда готовятся без соли, мясо и рыба даются в вареном виде или с последующим поджариванием).

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

Хлеб безбелковый, бессолевой из маисового или пшеничного крахмала — 300 г. При отсутствии такового можно употреблять в пищу ахлоридный (бессолевой) хлеб или отрубной — 200 г в сутки.

Супы вегетарианские с разными крупами и овощами, борщи, свекольники, щи из свежих овощей с зеленью и кореньями, без соли — 250–350 мл, супы фруктовые.

Блюда из нежирных сортов мяса и птицы (говядина, телятина, курица, индейка, кролик) в отварном виде или с последующим запеканием и жареньем, рубленые или куском — 55–60 г в сутки.

Блюда из нежирной рыбы (судак, щука, навага, треска и др.) в отварном виде или с последующим запеканием и жареньем, рубленые или куском — 55–60 г в сутки. Употребляются вместо блюд из мяса.

Овощи — морковь, свекла, цветная капуста, листовный салат, петрушка, помидоры, зеленый лук, огурцы свежие, укроп, картофель и капуста в отварном, жареном или натуральном виде.

Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий исключаются или резко ограничиваются. Вместо них употреблять в пищу различные блюда из саго. Способ приготовления — на воде и молоке в виде каш, пудингов, запеканок, плова с фруктами, голубцов, котлет и т.д.

Яйца и блюда из них в виде белкового омлета и для добавления при приготовлении других блюд — не более 1 шт. в день.

Фрукты и ягоды в сыром и вареном виде. Сладкие блюда, сахар, мед, варенье, конфеты в нормальном количестве. По рекомендации врача — курага и урюк.

Цельное молоко, если оно не вызывает вздутия живота, кефир, ацидофилин, простокваша, сметана, сливки. Количество — 200–300 г, учитывая и то, которое идет для приготовления других блюд. Творог исключается или резко ограничивается (до 50 г).

Белый соус на молоке, сметане, сливках, воде. Сладкие и кислые овощные и фруктовые подливки. Исключаются мясные, рыбные и грибные отвары.

Закуски — салаты овощные и фруктовые, винегрет без солений.

Напитки — чай, кофе некрепкий на воде и молоке. Соки фруктовые сырые, отвар шиповника (газированные напитки исключаются).

Жиры — всякие, за исключением тугоплавких (бараний, свиной, говяжий).

Режим питания 5–6 раз в день, с равномерным распределением пищи.

Запрещаются: острые, соленые блюда; консервы мясные и рыбные; бульоны мясные, грибные и рыбные; консервы закусочные, жирное мясо, рыба, сдобное печенье; алкогольные напитки.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб безбелковый, бессолевой из крахмала маисового — 300 г, вместо него можно употреблять отрубной или ахлоридный хлеб — 200 г; сахар — 75 г; соль — 2–4 г на руки больному по разрешению врача.

Первый завтрак: масло сливочное — 15 г; пудинг из саго с яблоками — 270 г; салат овощной — 150 г; чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак: фрукты (по сезону) — 100 г; арбуз, дыня, тыква запеченная — 300 г.

Обед: суп овощной — 250 г (1/2 тарелки); мясо отварное со сборным гарниром под белым соусом; компот из яблок — 1 стакан (яблоки — 100 г, сахар — 20 г).

Полдник: сок фруктовый — 200 г или свежие фрукты.

Ужин: картофель жареный — 180 г; плов из саго с фруктами — 180 г; чай с сахаром — 1 стакан.

На ночь: сок фруктовый — 200 г.

Другим распространенным заболеванием почек является мочекаменная болезнь. Камни могут образоваться из солей мочевой кислоты (ураты), щавелевой кислоты (оксалаты), фосфорной кислоты (фосфаты).

При образовании в почках уратов в организме из пуринов накапливается в избыточном количестве мочевая кислота. Поэтому в диете ограничиваются продукты, богатые пуринами (мясо, мясные субпродукты, рыба, грибы и бобовые, наваристые мясные и рыбные бульоны), и включаются продукты с низким содержанием пуринов (молочные продукты, яйца, хлеб, крупы, овощи, фрукты).

При наличии оксалатов из рациона исключают продукты, содержащие в большом количестве щавелевую кислоту (щавель, шпинат, инжир, ревень, какао, шоколад), ограничивают продук-

ты с умеренным ее содержанием (свекла, картофель, морковь, помидоры, лук, черника, черная смородина), а также желатин (студни, заливное), способствующий ее образованию в организме, и включают продукты, способствующие выведению щавелевой кислоты из организма (яблоки, груши, сливы, виноград).

При нарушении обмена фосфора и образовании фосфатов кальция реакция мочи становится щелочной. Для подкисления мочи в диету необходимо включать яйца, мясные, рыбные, крупяные и мучные блюда, ограничить употребление большинства овощей и фруктов, ягод, молочных продуктов. Необходимо употреблять только те сорта зелени, овощей и фруктов, которые бедны кальцием и щелочными валентностями (горох, брюссельская капуста, тыква, брусника, красная смородина, яблоки кислых сортов).

Независимо от природы камней при мочекаменной болезни показано обильное питье — около 2 л в день.

Лечебное питание при заболеваниях суставов

Наиболее часто из заболеваний суставов встречаются остеоартроз, ревматоидный артрит, подагра. Остеоартроз вызывается износом хрящей суставов. В норме хрящ имеет гладкую ровную поверхность, при его повреждении кости начинают тереться друг о друга, что вызывает боль, тугоподвижность, особенно в сырую погоду и по утрам. Риск развития этого заболевания увеличивается при наличии избыточной массы тела. В связи с этим необходимо придерживаться диеты, направленной на ее снижение.

Ревматоидный артрит представляет собой воспалительное заболевание, сопровождающееся повышенной активностью иммунной системы, атакующей суставы. Обычно в возрасте 25–55 лет поражаются суставы кистей рук и стоп, причем у женщин в 3 раза чаще, чем у мужчин. Иногда развитию этого заболевания способствует аллергия или непереносимость тех или иных продуктов (злаковых, яиц, молочных продуктов).

При ревматоидном артрите установлено полезное действие рыбьего жира. ПНЖК омега-3, содержащиеся в жирной морской рыбе (скумбрия, сардины, сельдь иваси, палтус и др.), оказывают противовоспалительное действие на больные суставы. Эту рыбу полезно есть 2–3 раза в неделю в запеченном виде или в виде консервов в собственном соку.

Из диетических рекомендаций необходимо снижение избыточной массы тела, ограничение общего количества жира в рационе за счет жиров животного происхождения (сливочного масла, жирного мяса, высокожировых молочных продуктов), легкоусвояемых углеводов (сахар, варенье, мучные, кондитерские изделия, каши, макароны), поваренной соли, крепкого чая и кофе, экстрактивных веществ (наваристых мясных и рыбных бульонов).

Периодически необходимо использовать диету с вегетарианской направленностью. Некоторые диетологи советуют исключить из рациона овощи семейства пасленовых (помидоры, баклажаны, сладкий перец).

При подагре боли в суставах могут быть связаны с отложением молочнокислых солей в суставах, хрящах, сухожилиях. В большинстве случаев такие явления могут быть вызваны нарушениями в питании. При подагре питание строится так же, как при мочекаменной болезни с образованием уратных камней: полезны продукты, бедные пуринами (молоко, сыр, яйца, картофель, морковь, салат, хлеб, фрукты, орехи); резко ограничиваются или исключаются из рациона продукты, богатые пуринами (мясо, печень, почки, рыба, консервы мясные и рыбные, бульоны, грибы, бобы, фасоль, чечевица); поваренная соль (до 5–6 г в день).

Продукты, полезные при артритах: огородная зелень (источник бета-каротина, кальция, солей фолиевой кислоты, железа, витамина С), капуста брокколи (содержит бета-каротин, витамин С, фолаты, железо, кадмий, ее можно употреблять в сыром или слегка отварном виде 2–3 раза в неделю), морковь (источник бета-каротина, можно употреблять в сыром или приготовленном виде ежедневно), сельдерей (источник калия, обладает противовоспалительным действием, можно есть в сыром виде 3 раза в неделю), бананы (источник калия, пищевых волокон), имбирь (противовоспалительное средство и источник калия, можно добавлять по 5 г в неделю имбирного корня при приготовлении пищи), мягкие хрящи животных и рыб (источник глюкозамино-

глюканов и хондроитинфосфата, содержащихся в хряще суставов, их следует тщательно пережевывать и съедать).

Блюда из мяса и рыбы включаются не чаще 2–3 раз в неделю в отварном виде (при варке мяса или рыбы до половины пуринов переходит в бульон). Для выведения солей мочевой кислоты рекомендуется обильное питье (до 1,5–2 л жидкости в день).

Основные принципы питания:

- ограничение углеводов, особенно сахара;
- уменьшение поваренной соли, не добавлять соль при приготовлении пищи;
- дробное, частое питание (5–6 приемов пищи в день);
- исключение из рациона: острых, соленых блюд, экстрактивных веществ (крепкие бульоны, жареные блюда), крепких спиртных напитков, крепкого чая, кофе;
- готовить пищу в отварном виде, овощи должны быть хорошо разварены.

Ниже в таблице 10.8 приводится перечень продуктов с различным содержанием пуринов. При подагре в диете ограничиваются продукты, богатые пуринами, и включаются продукты с низким их содержанием.

Таблица 10.8

Содержание пуринов в продуктах

Уровень пуринов в продуктах		
Высокий	Умеренный	Низкий
Мясо молодых животных и птиц (телятина, ягнати́на, цыплята и др.) Мясные субпродукты (печень, почки, язык) Рыба (сельдь иваси, сардины, шпроты, анчоусы) Наваристые мясные и рыбные бульоны Копчености	Мясо Сало Рыба Продукты моря (мидии, крабы и др.) Грибы Бобовые (соя, горох, фасоль, чечевица, бобы) Щавель, шпинат Цветная капуста	Молочные продукты (молоко, сыр, творог, кефир и др.) Яйца Хлеб Крупы Овощи Фрукты

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

Хлеб ржаной, пшеничный — 100 г в сутки.

Супы вегетарианские с разными крупами и овощами, борщи, свекольники, щи из свежих овощей с зеленью и кореньями, без соли — 250–350 мл, супы фруктовые. Некрепкие мясные и рыбные — 1–2 раза в неделю.

Блюда из нежирных сортов мяса и птицы (говядина, курица, индейка, кролик) в отварном виде или с последующим запеканием и жареньем, рубленые или куском. Исключить мясо молодых животных и птиц (телятина, цыплята), печень, мозги, язык.

Блюда из нежирной рыбы (судак, щука, навага, треска и др.), за исключением соленой и копченой, в отварном виде или с последующим запеканием и жареньем, рубленые или куском. Употребляются вместо блюд из мяса.

Овощи — морковь, свекла, цветная капуста, лиственный салат, петрушка, помидоры, лук зеленый, огурцы свежие, укроп, картофель и капуста в отварном, жареном или натуральном виде. Щавель, шпинат исключаются или резко ограничиваются.

Блюда и гарниры из круп, макаронных изделий, молочных продуктов не ограничиваются.

Блюда и гарниры из бобовых (фасоль, горох, бобы) исключаются или резко ограничиваются.

Яйца всмятку и блюда из яиц в виде омлета и для добавления при приготовлении других блюд — не более 1 шт. в день.

Фрукты и ягоды в сыром и вареном виде, сухофрукты (курага и урюк).

Сладкие блюда, сахар, мед, варенье, конфеты — до 30 г в день.

Напитки — некрепкий чай, кофейный напиток. Соки овощные, фруктовые сырые, отвар шиповника. Газированные напитки исключаются.

Пряности, приправы — лавровый лист, укроп, петрушка, корица, гвоздика.

Жиры — всякие, за исключением тугоплавких (бараний, свиной, говяжий).

Режим питания 5–6 раз в день, с равномерным распределением пищи.

Запрещаются: острые, соленые блюда; консервы мясные и рыбные; бульоны мясные, грибные и рыбные; консервы закусочные, жирное мясо, рыба, печень сдобное; алкогольные напитки.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб ржаной, пшеничный — 100 г в сутки.

Первый завтрак: яйцо всмятку — 1 шт.; каша геркулесовая; чай с молоком — 1 стакан.

Второй завтрак: яблоки печеные — 2 шт.

Обед: суп овощной — 250 г (1/2 тарелки); мясо отварное с гарниром; фрукты.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная; котлеты капустные или морковные; чай с молоком — 1 стакан.

На ночь: кефир — 200 г.

При заболеваниях суставов очень полезна так называемая рисовая диета.

На 1 порцию берется 1–2 ст. ложки риса, который замачивается на 8–10 часов в небольшом количестве кипяченой холодной воды. Воду сливают, рис заливают свежей порцией воды, ставят на огонь, после закипания снимают с огня, откидывают рис на дуршлаг, промывают, вновь заливают водой, доводят до кипения и так повторяют еще дважды. Так готовится ежедневная порция на завтрак.

После завтрака через 4 часа можно употреблять диету, изложенную выше.

Лечебное питание при остеопорозе

Остеопороз является самым распространенным заболеванием костной системы, которое характеризуется снижением костной массы в единице объема и нарушением структуры костной ткани, приводящими к повышению хрупкости костей и увеличению риска переломов. Частота остеопороза повышается с возрастом, он обнаруживается у 40% женщин после 50 лет и у 50% после 70 лет.

Среди факторов его риска встречаются низкое потребление кальция, магния, высокое потребление животного белка, недостаток витаминов D, C, K, низкий индекс массы тела и т.д. Источником кальция для организма являются молочные продукты, из которых он лучше всего усваивается.

В сутки взрослые должны получать 1000–1200 мг этого элемента. Потребность в кальции увеличивается до 1500 мг в сутки в процессе роста, беременности, лактации, в климактерическом периоде.

Полноценное питание с достаточным потреблением кальция и витамина D, а также белков, витаминов С и К и минералов (фосфора, кальция, магния, фтора, меди и цинка) имеет важное значение для формирования скелета человека.

Содержание кальция в молочных продуктах составляет на 100 г: в молоке — 121 мг, простокваше — 118 мг, кефире — 120 мг, йогурте — 85 мг, сметане — 86 мг, твороге — 164 мг, сыре гауда — 900 мг, голландском — 1040 мг, эмментальском — 1100 мг, пармезанском — 1400 мг.

К другим продуктам, богатым кальцием, относятся: крабы — 221 мг, креветки — 135 мг, навага — 152 мг, вяленая рыба с костями — 3000 мг, сардины с костями — 350 мг, яйца (желток) — 136 мг, фасоль — 150 мг, соя — 347 мг, отруби пшеничные — 203 мг, лук зеленый — 100 мг, зелень петрушки — 245 мг, сельдерей — 240 мг, хрен (корень) — 119 мг, шпинат — 106 мг, курага — 160 мг, лесные орехи — 225 мг, миндаль — 250 мг. Хорошим источником кальция является также минеральная вода.

Лечебное питание при пищевой аллергии

Пищевая аллергия связана с повышенной чувствительностью организма к тем или иным продуктам питания и может проявляться тошнотой, рвотой, дискомфортом в области живота, кишечными расстройствами, лихорадкой, кожной реакцией в виде крапивницы, зуда. Непереносимость пищевых продуктов лишь в четверти случаев обусловлена истинно аллергическими механизмами.

Диета при пищевой аллергии основана, в первую очередь, на удалении из рациона продуктов, вызывающих аллергию (молоко, яйца, рыба, земляника, яблоки, цитрусовые, орехи).

Известно, что у белка яиц аллергенные свойства выражены больше, чем у желтка. Аллергия к морской рыбе встречается чаще,

чем к речной. Известны также случаи непереносимости икры, креветок, крабов, раков и продуктов, приготовленных из них.

К мясу аллергия возникает редко, в случае необходимости один вид мяса можно заменить другим. Среди овощей, ягод и фруктов сильными аллергенами являются горох, лук, помидоры, дыня, персики, апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны, земляника, малина, ежевика, черная смородина, орехи.

Выраженность аллергических свойств продукта можно ослабить при помощи кулинарной обработки, когда пища готовится в отварном виде или на пару. Например, кипячение ослабляет аллергенные свойства молока. Яйца вкрутую или омлет реже вызывают аллергию, чем яйца всмятку.

При непереносимости говядины используют нежирную свинину, конину, индейку, мясо кролика. Мясное пюре готовят из дважды вываренного мяса, то есть мясо для более полного удаления экстрактивных веществ подвергают двойному вывариванию. Для этого его сначала заливают холодной водой, варят в течение 30 минут, затем бульон сливают, мясо вторично заливают холодной водой и варят до готовности.

Часто ослабление большинства аллергенов происходит при относительно жесткой термической обработке, нагревании до 120 °С в течение 30 минут или длительном кипячении.

Различные крупы, кроме манной и геркулеса, необходимо до тепловой обработки вымачивать в холодной воде в течение 10–12 часов, затем сливать воду и варить крупу в необходимом количестве воды. При этом из круп вымываются различные примеси, способные вызвать аллергические реакции, в том числе пестициды, которые часто обнаруживаются в различных крупах.

Картофель для удаления избыточного количества крахмала и различных нежелательных примесей очищают, мелко нарезают и вымачивают в холодной воде или 1%-ном растворе поваренной соли в течение 12–14 часов, после чего подвергают тепловой обработке. Все остальные овощи, подготовленные к варке, выдерживают в холодной воде 1–2 часа.

Из фруктов в сыром виде можно употреблять яблоки зеленой и белой окраски, другие — после предварительного запекания или отваривания, при этом уменьшается их аллергизация и снижается секреторная активность поджелудочной железы, которая нарушена у большинства лиц с пищевой аллергией. Все блюда

готовят без соли и дополнительных жиров (сливочное и растительное масло), а точно отмеренное количество соли (строго до 3 г) и масла добавляют во время еды.

Режим питания дробный, пищу принимают 5–6 раз в день, желательно в одно и то же время. Температура пищи: холодные блюда — не ниже 15°C, горячие — не выше 60°C.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

Хлеб ржаной или с отрубями подсушенный, сухари.

Супы вегетарианские, крупяные, мясные, с 3-кратной сменой бульона без соли.

Блюда из мяса и птицы — нежирные сорта мяса, птицы (говядина, курица, индейка, кролик), исключаются внутренние органы животных.

Блюда и гарниры из овощей — картофель, капуста цветная, брюссельская, светлоокрашенная тыква, кабачки, патиссоны. Различные овощи вводят в состав пюре поочередно в течение 3–4 дней. Сначала дают монокомпонентное пюре, а затем его состав постепенно расширяют.

Фрукты, в сыром виде яблоки зеленой и белой окраски, другие — после предварительного запекания или отваривания.

Блюда и гарниры — крупы в виде каш на воде (гречка, кукуруза, овес, рис, ячмень), вермишель. Голубцы ленивые двойной обработки (капуста, лук, мясо, рис). Хороши сочетания кабачков и кукурузной крупы, тыквы и гречки.

Жиры — сливочное и растительное масло добавляются в готовые блюда.

Напитки — отвар шиповника, чай некрепкий, соки фруктовые, ягодные, овощные, компоты, кисели, минеральная вода.

Соусы на овощном отваре, фруктовые и ягодные подливы.

Молочные продукты — возможна замена коровьего молока на козье или кобылье, а также соевое.

Запрещаются: молоко, пшеница, свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, пирожки жареные, кондитерские изделия; рыба, крепкие мясные, грибные бульоны, холодные супы; жирные сорта мяса, птицы; жареные блюда и обжаривание продуктов, копчености, соленья, маринады, консервы, пряности, мед, орехи, яйца, специи; печень, почки, мозги, сердце; жир говяжий, бараний,

свиной, маргарин, кулинарные жиры; щавель, шпинат, редис, капуста белокочанная в сыром виде, брюква, редька, репа, чеснок в сыром виде, лук, перец сладкий в сыром виде; острые и жирные закуски, консервы, шоколад, кремовые изделия; горчица, хрен, холодные, газированные напитки, бананы, цитрусовые, морепродукты, помидоры, земляника.

Лечебное питание при заболеваниях органов дыхания

Диета при острой пневмонии и нагноительных процессах в легких (бронхоэктатическая болезнь, абсцесс легких, гнойный плеврит) должна быть физиологически полноценной, с ограничением для достижения противовоспалительного эффекта углеводов, поваренной соли (до 4–6 г) и увеличением продуктов, богатых солями кальция (за счет молочных продуктов), а также с исключением продуктов, содержащих щавелевую кислоту (щавель, шпинат).

Для уменьшения интоксикации показано достаточное введение витаминов С, Р (черноплодная рябина, шиповник, черная смородина, лимон и др.), группы В (мясо, рыба, дрожжи, отвар из пшеничных отрубей), А, РР, солей фосфора, магния и жидкости (1500–1700 мл в день).

При нагноительных процессах в легких режим питания должен быть 5–6 раз в день с равномерным распределением пищи. Поваренная соль ограничивается до 6 г в сутки. Пища больного при нагноительных процессах в легких должна быть богата витаминами, поэтому полезно вводить в пищу такие продукты, как дрожжи пекарские и пивные, отвар шиповника и т.д.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

Хлеб пшеничный серый и ржаной — 400–500 г на день, печенье, сухари, пироги с различными начинками.

Супы — различные супы на мясных, рыбных, грибных бульонах и овощных отварах с различными крупами и овощами.

Блюда из мяса и птицы — изделия из говядины, баранины, нежирной свинины, телятины, курицы, индейки, кролика, языка, печени; блюда в жареном, вареном, тушеном, запеченном виде и студень.

Блюда из рыбы — различные нежирные сорта рыб (судак, лещ, щука, карп, треска и др.), вымоченная в воде сельдь, иногда икра паюсная и зернистая; рыба в отварном, жареном виде и заливная.

Блюда и гарниры из овощей — картофельные, морковные; капуста белокочанная и цветная, свекла, тыква, кабачки, зеленый горошек, салат из помидоров, огурцы; отварные, тушеные, жареные и сырые (морковь, салат, помидоры, огурцы).

Блюда и гарниры из муки, крупы, бобовых, макаронных изделий — всякие крупы, макароны, вермишель, лапша, горох, фасоль; крупяные блюда на мясном бульоне, молоке в виде рассыпчатых каш, крупяных пудингов, котлет, плова, зраз, оладий.

Блюда из яиц — яйца вкрутую, всмятку, в виде омлета, глазуньи.

Сладкие блюда, фрукты, ягоды, сахар — свежие фрукты и ягоды всякие, в сыром виде, сухие фрукты и ягоды, мед, сахар, конфеты, варенье, компоты, кисели, желе, муссы; яблоки печеные, моченые, джем.

Блюда из молочных продуктов — молоко цельное, сливки, ацидофилин, кефир, простокваша, творог, сметана.

Соусы и пряности на мясном бульоне, овощном отваре. Лавровый лист, лук репчатый и зеленый.

Закуски — нежирная ветчина, колбаса докторская, редька тертая с подсолнечным маслом, пастеризованные помидоры.

Жиры (к столу и для готовки) — масло сливочное несоленое, топленое, прованское, подсолнечное.

Напитки — чай, чай с молоком, кофе, какао, фруктовые и овощные соки. Всего жидкости (вместе с супом, молоком, простоквашей, компотом, напитками) до 1 л в день.

Режим питания 5–6 раз в день, с равномерным распределением пищи.

Примерное однодневное меню

На весь день: хлеб ржаной — 300 г, хлеб белый — 100 г.

1-й завтрак: каша рисовая из 50 г крупы; мясной сырок — 50 г.

2-й завтрак: творожный пудинг (творог 100 г); отвар шиповника — 1 стакан.

Обед: суп из сборных овощей — 200 г; ромштекс с картофелем — 140 г / 100 г / 15 г; компот — 1 стакан.

Полдник: яблоки — 150 г.

Ужин: судак в маринаде — 200 г, макароны (30 г) со сладкой подливкой.

На ночь: простокваша — 1 стакан.

Глава 11.

РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Закуски

Закуска из редиса с творогом

100 г редиса, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 1 пучок зеленого лука промыть и мелко порубить. В миске тщательно перемешать 400 г обезжиренного творога с 100 мл низкожирных сливок, добавить редис, 1 ст. л. натертого корня хрена, зелень, сок 1/2 лимона, соль и перец. Форму для запекания застелить пищевой пленкой, наполнить творожной массой, сверху накрыть пленкой, положить груз и убрать в холодильник на 4 ч.

Перед подачей на стол пленку снять и нарезать закуску на порционные куски.

Паштет на виноградных листьях

Приготовить фарш из 500 г мяса индейки, 50 г фисташек, 2 зубчиков

чеснока и 1/2 ч. л. измельченного мускатного ореха. Натертую цедру 1 апельсина, 1 ч. л. перца горошком хорошо растолочь и добавить в фарш. Влить 120 мл сухого белого вина. Посолить, перемешать, накрыть и убрать на ночь в холодильник.

8 соленых виноградных листьев промыть холодной водой и обсушить.

Чугунную форму смазать растительным маслом, проложить дно и стенки бумагой для выпечки и виноградными листьями. Фарш выложить в форму, закрыть виноградными листьями и накрыть форму фольгой. Выпекать в духовке при температуре 160°C 1,5 ч. Дать немного остыть, слить выделившийся сок. Накрыть пищевой пленкой, затем фольгой и положить под гнет. Поместить на ночь в холодильник.

Закуска из баклажанов и перца

2 красных сладких перца промыть, обсушить и запекать в духовке без масла в течение 5 мин., пока их кожица не потемнеет. Плотно завернуть перцы в фольгу и оставить на 10 мин. Затем вынуть из фольги, снять кожицу и нарезать каждый на 4 части, освободив от семян.

2 баклажана промыть и нарезать вдоль ломтиками шириной 1 см. Ломтики намазать оливковым маслом, посыпать солью и оставить на 10 мин., затем запечь. Измельчить 1 пучок петрушки и 150 г сыра бри. Форму для выпечки проложить фольгой. На фольгу выложить слоями баклажаны, перцы, петрушку, сыр. Слои повторить. Последним должен быть слой баклажанов. Накрыть форму фольгой, поставить сверху пресс и поместить в холодильник на 5–6 ч.

Приготовление соуса. 3 зубчика чеснока и 3 помидора смешать в блендере до однородной массы, добавить 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. винного уксуса, 1/4 ч. л. соуса табаско, соль, перец.

Закуску нарезать на ломтики и подавать с соусом.

Икра из баклажанов с брынзой

2 баклажана испечь, очистить и приготовить пюре. Смешать с 1/4 стакана растертой брынзы, подливая постепенно 2–3 ст. л. под-

солнечного масла и 2 ч. л. лимонного сока. Полученную смесь выложить на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Украсить дольками помидора или нарезанным кружочками крутым яйцом.

Икра из чеснока

Головку чеснока растолочь, добавить 1/2 стакана ядер грецких орехов и снова растолочь. Замочить в воде кусочек белого хлеба, отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу взбить деревянной ложкой, подливая постепенно 2 ст. л. подсолнечного масла, до образования однородного пюре. Добавить 1 ст. л. лимонного сока, выложить на тарелку и украсить зеленью.

Дип с белой фасолью

Из 400-граммовой банки консервированной белой фасоли слить сок, фасоль положить в блендер вместе с 2 очищенными зубчиками чеснока, натертой цедрой лимона, солью и черным перцем. Взбить в пюре, добавить листья свежей петрушки. Продолжать взбивать, постепенно добавляя 150 мл оливкового масла. Добавить немного соуса и лимонного сока по вкусу.

Салаты

Салаты можно использовать в качестве закусок и как гарниры ко вторым блюдам.

Салатная заправка

В плотно закрывающемся контейнере взбить 150 мл оливкового масла, 4 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда, 1 раздавленный зубчик чеснока, 2 ст. л. нарезанных свежих трав, соль и перец по вкусу. Использовать для заправки салатов.

Салат из сельдерея

200 г вымытого очищенного корня сельдерея натереть на мелкой терке, 150 г яблок — на крупной терке. Добавить 2 ст. л. сметаны и выложить в салатницу. Посыпать 50 г измельченных орехов, предварительно прогретых на сухой сковороде.

Салат из китайской капусты и сельдерея

Кочан китайской капусты мелко нарезать, хорошо помять руками, добавить 1 ч. л. яблочного или винного уксуса, перемешать. Мелко нарезать 3–4 стебля сельдерея, 1 луковицу. Натереть 2 очищенных яблока. Добавить 1–2 ст. л. 15%-ной сметаны и перемешать.

Салат из белокочанной капусты

500 г капусты мелко нашинковать и поместить в холодную воду

на 30 мин. Очистить 1 большую морковь и натереть ее на терке. Мелко нарезать 2 красных яблока. Сбрызнуть 2 ст. л. лимонного сока, чтобы яблоки не потемнели. Высушить капусту, смешать ее с 1 дес. л. натертого лука, морковью и яблоками. Добавить немного майонеза, перемешать и поперчить по вкусу.

Салат из толченой капусты

Мелко нашинкованную капусту растолочь деревянной толкушкой, добавить мелко нарезанное кислое яблоко, растертый чеснок, укроп, немного растительного масла и лимонного сока.

Салат из брюссельской капусты

100 г брюссельской капусты нарезать соломкой вместе с кочерыжками. Натереть на терке 25 г очищенной моркови, соединить с капустой, 20 г консервированного горошка, добавить соль, тмин, перец, заправить небольшим количеством майонеза.

Салат из красной капусты

1 кг очищенной красной капусты мелко нашинковать, посолить. Через 20–30 мин. сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом.

Салат из кольраби

500 г очищенной и натертой на крупной терке кольраби

и 3–4 натертых моркови смешать с 300 г зеленого лука, посолить, заправить соком 1/2 лимона, добавить 3 ст. л. растительного масла. Посыпать мелко нарезанной зеленью, натертой цедрой лимона и 50 г молотых орехов.

Салат из цветной капусты по-болгарски

160 г сваренной в соленой воде цветной капусты и 150 г очищенных свежих огурцов натереть на крупной терке. Нарезать маленькими дольками 100 г помидоров. Мелко порубить 50 г лука и 20 г укропа. Смешать и заправить растительным маслом. Выложить в салатницу, украсить дольками помидоров и огурцов.

Салат из морской капусты

Смешать 40 г свежемороженой или консервированной морской капусты, 40 г капусты белокочанной, 20 г соленых огурцов, 20 г зеленого лука, 20 г помидоров, 20 г яблок, 20 г растительного масла.

Салат из лука-порея

200 г лука-порея нарезать кружочками, 1 яблоко натереть на крупной терке. Выложить в салатницу и залить соусом из растительного масла (по желанию можно добавить горчицу). Украсить нарезанным кружочками вареным яйцом и зеленью петрушки.

Салат из кабачков или патиссонов

200 г маленьких кабачков или патиссонов промыть и натереть на крупной терке, добавить 1 мелко натертую луковицу, 1 ст. л. натертого хрена и 1 ст. л. зелени, перец, сметану, горчицу, хорошо перемешать. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из моркови сладкий

Натереть на терке 2 моркови и 2 яблока, 1/3 лимона, добавить в смесь 1 ст. л. меда.

Салат из моркови с отварной свеклой

200 г моркови натереть на мелкой терке, 200 г отваренной на пару свеклы — на крупной. Выложить в салатницу, добавить горсть очищенных мелко нарубленных орехов, несколько зубчиков измельченного чеснока, предварительно замоченный мелко нарезанный чернослив, 2 ст. л. сливок и 1 ч. л. меда. Перемешать.

Салат из моркови с хреном

2 моркови натереть на терке, добавить 1/3 от этого количества натертого хрена, смешать, залить 1/4 стакана сметаны и 1 ч. л. лимонного сока (или уксуса). Украсить зеленью.

Салат из тыквы

2 стакана тыквенной мякоти натереть на мелкой терке или про-

пустить через мясорубку, смешать с измельченными 1 морковью и 1 луковицей, 2 ст. л. укропа, заправить растительным маслом.

Салат из тыквы и свеклы

300 г тыквы и 1 свеклу натереть на терке, добавить 50 г размоченного чернослива, корицу и растительное масло.

Салат из свеклы и сливы

2 сырых свеклы натереть на крупной терке, смешать с 1 стаканом мелко нарезанных слив без косточек. Добавить немного меда (или сахара). Заправить 2 ст. л. сметаны 15%-ной жирности. Украсить сливами.

Салат из печеных овощей

2 свеклы, 2 репы и 1 морковь хорошо промыть, запечь 30–40 мин. в духовом шкафу, очистить и нарезать соломкой. Заправить соусом из натертого хрена, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. 15%-ной сметаны. Украсить зеленью кинзы.

Румынский салат из баклажанов

Баклажан проткнуть вилкой в 10 местах и запекать вместе с 2 перцами и 2 луковицами в течение 30 мин. до мягкости. Очистить баклажан, растолочь и смешать с 1–2 помидорами и 10–12 сливами, добавить 1 ст. л. растительного масла и 1 ст. л. сельдерея.

Украсить зеленью, редисом, дольками огурца.

Белковый салат

Кустик салата, 2–3 редиса, 1 огурец и 1 яйцо мелко нарезать. Добавить 100 г обезжиренного творога или 50 г сухого натертого нежирного сыра, немного измельченных лука и чеснока. Заправить 1–2 ст. л. лимонного сока или 15%-ной сметаной.

Салат из рыбных консервов и морской капусты

Промыть и сварить 2 моркови и 3–4 средних картофелины в мундире. Очистить и нарезать кубиками картофель, морковь, 2 вареных яйца. Мелко нарезать 1 луковицу, 3 маринованных огурца и 3 стебля сельдерея.

1 банку рыбных консервов (лосось, сайра, сардины) измельчить, добавить 2 банки консервированной морской капусты, лук, огурцы, сельдерея, картофель и морковь. Заправить 1 ст. л. растительного масла и 1 ст. л. 10%-ной сметаны.

Греческий салат

В салатнице соединить 3 нарезанных дольками помидора и 1 огурец, 2 нарезанных кольцами зеленых перца. В плотно закрывающейся банке встряхнуть 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. уксуса, соль и перец по вкусу. Салат полить заправкой, посыпать 150 г раскро-

шенного сыра фета или брынзы, сверху положить 25 зеленых и черных оливок. Приправить орегано.

Салат из помидоров с запеченными перцами

Запекать перцы в духовке, пока кожица не почернеет. Очистить от кожицы, нарезать на полоски. Соединить с 4 шт. красных и желтых помидоров, нарезанных пополам. Заправить ароматическим уксусом и оливковым маслом, добавить черные оливки и большой пучок нарезанной свежей петрушки.

Томатная сальса

Соединить 2 мелко нарезанных помидора, 1 мелко нарезанную луковицу, 2 ст. л. нарезанного базилика, 2 раздавленных зубчика чеснока, сок 1/2 лайма, 15 мл (1 ст. л.) оливкового масла. Приправить. Оставить на 1 ч.

Салат из свежих красных помидоров по-гречески

2 крупных помидора промыть и очистить. Более мягкий помидор натереть на терке, посолить по вкусу и размешать, добавив 1 ст. л. оливкового масла. Другой помидор нарезать кружочками.

В салатник положить немного нарезанной петрушки, сверху уложить кружочки помидора и залить натертым помидором. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной петрушкой и укро-

сить 5–6 маслинами без косточек. Сбрызнуть лимонным соком.

Салат с рисом по-испански

300 г отварного рассыпчатого риса смешать с 2 головками мелко нарезанного репчатого лука, 250 г нарезанных дольками помидоров и 250 г нарезанного полосками сладкого болгарского перца. Заправить 1 ст. л. сухого вина или лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла. Выложить в салатницу и украсить веточками зелени.

Салат из риса с помидорами

Сварить 1/2 стакана риса. Нарезать кубиками 2 красных помидора, небольшой огурец и 1–2 крутых яйца. Все перемешать, добавить соль, черный перец и мелко нарезанную зелень кинзы или петрушки по вкусу, 2 ч. л. уксуса и 2 ст. л. подсолнечного масла.

Салат из спаржи с рисом

300 г спаржи отварить и смешать с 4 ст. л. вареного риса, добавить 100 г натертого на терке или нарезанного соломкой твердого сыра, укроп, посолить, полить 4 ст. л. сметаны и украсить веточкой укропа.

Салат из чечевицы

1 стакан вареной чечевицы посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы, черным перцем. Добавить 2 ст. л. расти-

тельного масла и 2 ст. л. уксуса. Мелко нарезать 1–2 сваренных вкрутую яйца. Все смешать и украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и зеленью.

Салат красоты

5–6 ст. л. овсяных хлопьев залить в мисочке 6–8 ст. л. холодной кипяченой воды. Добавить 1 ст. л. ложку меда и 7–10 измельченных орехов. Оставить на 30 мин., а лучше на ночь, чтобы есть утром натощак. Перед едой к хлопьям добавить натертое большое яблоко, сок 1/2 лимона (вместо лимона подойдет любой кислый фрукт или ягода, например вишня).

Можно добавить малину, клубнику или другие свежие ягоды (зимой в замороженном виде, протертые с сахаром), а также творог и сухофрукты (изюм, нарезанную курагу).

Первые блюда

Суп на соевом молоке гречневый

1/2 стакана гречневой крупы сварить до полуготовности, постепенно влить 7 стаканов кипящего соевого молока и хорошо перемешать, чтобы не было комков. Варить 15 мин., перед подачей добавить соль, сахар и сливочное масло. Подать с гренками из ржаного хлеба.

Суп из кабачков с рисом

500 г кабачков нарезать соломкой. Залить 1 л горячей воды 1/2 стакана замоченного риса, довести до кипения. Когда зерна риса набухнут, положить 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. сливочного масла. Варить рис на пару до готовности. В готовый рис влить горячее молоко, положить нарезанный кабачок, 2 натертых на крупной терке моркови, перемешать, довести до кипения.

Суп из свежих помидоров с рисом

5 свежих помидоров опустить на 1–2 мин. в кипящую воду, ополоснуть холодной водой, снять кожицу, протереть сквозь сито, добавить 1,5 л горячей воды, соль, перец и проварить 2–3 мин. Сварить рассыпчатый рис, положить в суп, заправить 1/2 стакана сметаны, посыпать 4 ст. л. сельдерея.

Суп с тыквой

2 луковицы нарезать соломкой. Натереть на терке 200 г тыквы без кожуры и 4 свеклы. Вскипятить 1,5 л воды, положить подготовленные овощи, посолить, довести до кипения. При подаче добавить 1 стакан кефира и 2 ст. л. мелко нарубленного зеленого лука.

Суп из свежих огурцов с творогом

200 г пастеризованного творога протереть, смешать с нарезанными соломкой 5 огурцами и 2 сладкими перцами, залить 2 л кефира, доба-

вить 2 мелко нарубленных крутых яйца, соль, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука.

Суп из кольраби со сметаной

1 свеклу натереть на крупной терке, добавить соль, перец, 2 л воды, довести до кипения. Натертые на крупной терке 2 кочана кольраби, 1 морковь и 2 ст. л. рубленой зелени петрушки залить 1/2 стакана сметаны и подготовленной горячей смесью.

Суп из семги

500 г семги залить 2 л холодной воды, довести до кипения, снять пену и варить 20 мин. на слабом огне. Рыбу вынуть из бульона, охладить, удалить кости. Нарезать 1 луковицу и 1 морковь, пассеровать в 30 г растительного масла. Очистить и нарезать кубиками 2 картофелины.

Картофель опустить в кипящий бульон и варить 7 мин. Положить в суп соль, перец, сухие травы и варить еще 5 мин. Добавить пассерованные овощи и варить еще 5 мин. Дать настояться, при подаче к столу добавить мелко нарезанный укроп.

Суп рыбный с фрикадельками

Сварить бульон из позвоночной кости, плавников, хвоста и головы сазана, добавив 2 луковицы, 1 морковь, 2 лавровых листа и 15 размолотых горошин перца. Пропустить

через мясорубку 1 кг мякоти рыбы вместе с размоченной в воде булкой и 2 жареными в масле луковичками. Массу хорошо размешать, добавляя постепенно воду, соль и перец.

Сформовать фрикадельки, обвалять в муке и отварить отдельно в части бульона. Бульон для супа процедить, добавить 100 г сметаны и опустить сваренные фрикадельки. При подаче к столу посыпать укропом.

Суп с фрикадельками и кабачками

1 луковицу очистить и мелко нарезать. Смешать 500 г говяжьего фарша, 1 ч. л. молотого кориандра, 1 яйцо, 30 г панировочных сухарей, лук, добавить соль и перец. Из фарша сформовать фрикадельки, поместить в холодильник.

Положить в кастрюлю 100 г риса, 2 головки зеленого лука, 1 ст. л. нарезанного укропа, соль, перец, залить 1,5 л воды и довести до кипения. Накрыть крышкой и варить на умеренном огне 20 мин. Добавить 3 нарезанных средних кабачка и фрикадельки, варить на медленном огне до готовности фрикаделек. При подаче к столу добавить укроп.

Суп с кабачками и брынзой

2–3 стручка сладкого перца, немного свежей капусты, 200 г стручковой фасоли, 1 морковь,

1 ломтик сельдерея мелко нарезать и варить в подсоленной воде до мягкости. Добавить нарезанные кубиками 1 кабачок и 2–3 картофелины. Слегка прогреть 2–3 мелко нарезанных помидора и добавить в суп. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью, добавить 1/2 стакана размельченной брынзы и 1 стакан горячего молока.

Бульон для вегетарианского супа

1 разрезанную пополам луковицу, 1 мелко нарезанный корень сельдерея, 6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, веточку зеленой петрушки выложить на сковороду, залить 0,5 л холодной воды и довести до кипения. Накрыть крышкой и варить 15 мин. на сильном огне и 15 мин. на слабом огне. Слить жидкость и отбросить овощи. Бульон можно охладить или заморозить.

Суп из фасоли

150 г сухой фасоли замочить в холодной воде на 8 ч. (или на ночь). Воду слить, фасоль промыть и высушить, добавить 0,5 л вегетарианского бульона, довести до кипения и кипятить на сильном огне 10 мин. Накрыть крышкой и кипятить еще 40 мин.

Размятую дольку чеснока, нарезанные дольками луковицу и 2 корня сельдерея обжаривать на сковороде с 2 ст. л. подсолнечного масла 5 мин. до мягкости. В бульон

с фасолью добавить овощи, 3 ст. л. томатного пюре и кипятить 20 мин., пока фасоль не станет мягкой. Приправить свежемолотым черным перцем по вкусу, подавать с мелко нарезанной зеленью свежей петрушки.

Суп из зеленой фасоли

1 мелко нарезанную луковицу залить 4 стаканами холодной воды и варить на слабом огне. Добавить 500 г нарезанной кусочками зеленой фасоли и варить 20 мин. Добавить 2 очищенных и мелко нарезанных помидора и варить еще 15 мин. Посолить, перед подачей на стол посыпать смесью мелко нарезанной петрушки и листьев сельдерея, заправить сметаной.

Суп-крем из цветной капусты

Кочан цветной капусты очистить от листьев, удалить кочерыжку, разобрать на мелкие части и отварить в овощном бульоне. Отделить 6 более крупных частей, остальные протереть через сито. Приготовить соус бешамель из 1 ч. л. муки, сливочного масла и 1 стакана молока. Довести до кипения, посолить, заправить 1 щепоткой натертой лимонной цедры и несколькими каплями лимонного сока. Влить в горячий суп, добавить 25 г сливочного масла. В глубокие тарелки положить по одной из ранее отложенных частей капусты и залить горячим супом.

Суп-крем из помидоров

5–6 очищенных помидоров разрезать на четвертинки, добавить 1 головку нарезанного лука, 1 лист сельдерея и тушить 10 мин. в собственном соку. Протереть через сито.

Из муки и масла приготовить светлую пассеровку, добавить протертые помидоры, 4 стакана воды и варить на сильном огне 5 мин. Посолить, добавить молоко и мелко нарезанную петрушку.

Суп из помидоров

5–6 крупных помидоров нарезать и сварить в 2 стаканах подсоленной воды. Протереть через сито, добавить 2 стакана воды, 1/2 стакана вермишели или лапши и варить до готовности. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп из гороха, чечевицы или фасоли

Бобовые, замоченные на несколько часов в холодной воде, варить 1,5 ч. до готовности. Добавить сельдерей, сладкий перец, корень петрушки или пастернака, зелень петрушки и варить еще 20 мин.

Чечевичная похлебка

10 г репчатого лука обжарить на растительном масле, добавить 70 г замоченной в воде чечевицы, 10 картофелин, залить горячей водой и варить 20–25 мин. Перед подачей в похлебку добавить пряности и рубленую зелень.

Суп с крапивой и фасолью

1 стакан фасоли замочить, отварить в 2 л воды, добавить соль, перец, 1 рубленую луковицу. Довести до кипения, положить 300 г рубленых листьев крапивы, зелень укропа и сметану.

Суп-пюре из картофеля и помидоров

5 очищенных картофелин сварить в подсоленном кипятке, вынуть, протереть, залить 3 стаканами молока, добавить томат-пюре и сметану. Прогреть, не доводя до кипения. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Суп из сушеных грибов с картофелем

50 г сухих грибов тщательно промыть и залить теплой водой на 30 мин. Грибы вынуть, мелко нарезать, опустить в подсоленную воду, добавить воду, в которой они замачивались. Поставить на огонь и варить до мягкости. Добавить 3–4 нарезанных кубиками картофелины и 1–2 лавровых листа. Варить несколько минут. При подаче на стол посыпать мелко нарезанным укропом.

Суп из свежих грибов

20 свежих грибов очистить, нарезать и варить, добавив 1 луковицу, 1 лавровый лист, нарезанные 1 корень петрушки и 1 морковь, а

также соль и перец по вкусу. Когда грибы будут почти готовы, положить в суп 6–8 нарезанных картофеля, приправить 1 ч. л. муки и варить до готовности картофеля. Посыпать нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Вместо картофеля суп можно заправить перловой крупой. В сваренную крупу положить 1 ст. л. сливочного масла, мелко нарезанную петрушку и проварить еще 15 мин. Добавить вареный зеленый горошек, 5–6 стаканов грибного отвара и дать закипеть. Заправить 2 ст. л. 15%-ной сметаны.

Щи из квашеной капусты с грибами

1 морковь, 1 сельдерей и 2 луковицы нарезать и пассеровать на растительном масле 2–3 мин. Добавить 300 г мелко нарубленной квашеной капусты и тушить 8–10 мин. Сварить 5 сушеных грибов, нарезать, добавить к овощам, посолить, залить все 1,5 л грибного бульона, проварить 2–3 мин. При подаче на стол заправить сметаной.

Суп кефирный с морковью и изюмом

1/2 стакана промытого изюма залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения и охладить. В полученную смесь добавить 2 стакана кефира и 300 г натертой моркови.

Щи из щавеля и клевера

50 г картофеля, нарезанного дольками, залить 300 мл кипящей воды и варить 10–15 мин. Добавить пассерованные на сливочном масле 15 г моркови и 15 г лука, а также 50 г нашинкованных листьев щавеля и 30 г зелени клевера. За 5 мин. до готовности положить соль и специи. Перед подачей на стол добавить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Ботвинья

70 г шпината и 40 г щавеля промыть в холодной воде. Шпинат сварить в большом количестве подсоленной воды, не закрывая крышкой, откинуть на сито, промыть холодной водой и нашинковать (можно протереть через сито). Промытый щавель потушить с маслом и нашинковать. К зелени добавить 300 мл кваса и сахар по вкусу. Охладить, подавать в мисках.

Отдельно в салатницах подать подготовленный заранее гарнир: 100 г вареной рыбы кусочками с 65 г нарезанных огурцов, 20 г зеленого лука, 10 г укропа и 15 г хрена.

Борщ летний

500 г нарезанной соломкой очищенной свеклы, нарезанные короткими палочками 2 стебля сельдерея и 2 моркови залить 3 л кипящей воды и варить 15–20 мин.

Добавить нарезанные и ошпаренные листья свеклы, 400–500 г очищенных кабачков, 6–8 картофеля, 4–5 помидоров, 100–150 г зеленого лука, зелень сельдерея, соль, перец, гвоздику, лавровый лист и варить до готовности. При подаче на стол заправить борщ сметаной.

Суп зеленый с картофелем

3–4 пера мелко нарезанного зеленого лука и 200–250 г щавеля, нарезанного полосками, немного потушить, затем посолить и залить 7–8 стаканами горячей воды. Довести до кипения, добавить 4–5 нарезанных кубиками картофеля и варить до готовности. Готовый суп заправить яйцом и кислым молоком или кефиром, приправить черным перцем и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп из крапивы с брынзой

250 г крапивы очистить, промыть и опустить в кипящую воду на 5–10 мин. Слить воду, крапиву мелко порубить. Отдельно сварить овощной бульон из картофеля, лука, моркови, петрушки, положить крапиву и варить 1–2 мин. Снять с огня, добавить измельченную брынзу и немного растительного масла.

Окрошка весенняя

6–8 листиков огуречной травы растереть с 4 вареными яичными

желтками. Мелко нарезать 5–6 листьев салата, 3–4 листа листовой горчицы, 1 маленький пучок зеленого лука, зелень укропа, белки яиц. Нарезать кубиками 2–3 вареных картофелины и 1 свежий огурец. Все положить в кастрюлю и залить 2 л хлебного кваса. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Приготовление хлебного кваса. Залить 1 кг ржаных сухарей 5 л кипятка, настоять 3–4 ч., процедить, добавить 25 г дрожжей, 200 г сахара и оставить для брожения на 10–12 ч. Снова процедить и разлить в бутылки. В каждую бутылку положить по 4 промытых изюминки. Бутылки укупорить и вынести в холодное место.

Суп из лебеды и борщевика

50 г нарезанного брусочками картофеля, 20 г нарезанной соломкой моркови, 20 г нашинкованной лебеды и 20 г борщевика опустить в кипящую воду, варить 5 мин., снять с огня и настаивать 5–10 мин., затем вновь довести до кипения и заправить сметаной.

Суп из листьев лопуха

300 г очищенного картофеля и 40 г риса сварить до готовности. Добавить 300 г измельченных молодых листьев лопуха, 80 г пассерованного лука, соль и варить еще 10–15 мин.

Суп молочный из тыквы

3 стакана нарезанной тыквы очистить, удалить семена, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить кипятком и отварить. Протереть сквозь сито и подогреть с 1,5 л молока, посолить.

Вторые блюда**Картофельная запеканка с мясом**

250 г нежирного говяжьего фарша обжарить в растительном масле. Развести 1 ст. л. муки в 1 стакане воды, влить в фарш, добавить соль, перец, лавровый лист, перемешать и тушить 10 мин.

5 картофелин очистить, нарезать ломтиками и посолить. Выложить в смазанную маслом форму для запекания третью часть картофеля, на картофель положить половину фарша, на фарш — еще треть картофеля, сверху оставшуюся половину фарша. Нарезать ломтиками и выложить на фарш 3 помидора, чередуя с оставшимся картофелем. Залить 50 г сметаны, посыпать 70 г натертого сыра и запекать в нагретой до 200 °С духовке 45 мин. до образования румяной корочки. Подавать со свежими овощами, сметаной и зеленью.

Курица с клюквой и соусом в горшочке

1,7 кг филе курицы промыть, нарезать кусочками, обжарить на

сковороде в небольшом количестве растительного масла, переложить в горшочек, посолить. Нарезать 3 луковицы кольцами, 50 г стеблей сельдерея — тонкой соломкой, и положить в горшочек поверх мяса, не перемешивая.

Добавить 1 стакан воды, 1 ст. л. соевого соуса, гвоздику, перец душистый по вкусу, 1/2 стакана предварительно раздавленной и протертой через сито свежей или замороженной клюквы. Готовым соусом залить мясо и овощи в горшочке. Поставить горшочек в умеренно разогретую духовку на 40 мин.

Говядина с гречневой кашей в горшочке

800 г нежирной говядины промыть, очистить от пленок и нарезать небольшими кусочками. 1 стакан гречневой крупы перебрать и промыть, засыпать в горшочки, добавить мясо, залить 3 стаканами воды, добавить соль и перец. Горшочки поставить в предварительно разогретую духовку и варить до готовности.

Перед подачей к столу приготовить 50 г сливочного масла и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Баранина, запеченная в горчице и сметане

2 кг мякоти нежирной баранины нарезать пластинами шириной

1–1,5 см. Мясо тонким слоем обмазать 200 г горчицы и уложить кусочками друг на друга. Вместо горчицы можно использовать измельченные киви или апельсин: мясо станет еще мягче и ароматнее. Оставить на 30 мин. Нарезать 1 кг репчатого лука средними полукольцами. Смазать противень растительным маслом, уложить на него ровным слоем половину лука, сверху выложить баранину, посолить, посыпать смесью молотых белого, черного и красного сладкого перцев и правой для мясных блюд. Закрывать оставшимся луком. Все залить 300 г 10%-ной сметаны и поставить в духовку на 45–60 мин. Сметану можно заменить сливками.

Когда мясо станет мягким, противень достать из духовки. Кусочки мяса с луком выложить на большую тарелку, посыпать зеленью. На гарнир можно подать картофельное пюре, отварной картофель или тушеные овощи.

Рыба, запеченная с картофелем

Из желтков 2 яиц, 5 ст. л. муки, соли и 1 стакана светлого пива замесить тесто. Разрезать на куски 800 г филе трески, сбрызнуть 3 ст. л. сока лимона, посолить и поставить в холодильник. Мелко нарезать 1 луковицу, обжарить в масле, добавить 200 г мороженого горошка, 3 ст. л. воды, немного потушить и с помощью миксера сделать пюре.

750 г картофеля очистить и нарезать на четвертинки. Выложить картофель на противень и несколько минут запекать в духовке, нагретой до 175 °С. В тесто добавить взбитые белки, куски рыбы обмакивать в тесто и обжаривать в растительном масле 4–5 мин. Поставить рыбу для запекания в духовку на несколько минут. Подавать с картофелем и пюре из зеленого горошка. Отдельно подать зелень, свежие овощи.

Креветки в грибном соусе

900 г очищенных креветок, 110 г шампиньонов, 1 нарезанную луковицу и 250 мл белого сухого вина поместить в кастрюлю, накрыть крышкой и прогреть на медленном огне 15 мин., не давая закипеть. Креветки, грибы и лук вынуть из бульона, посолить и поперчить. Осторожно добавить к ним 150 мл 20%-ных сливок, все время размешивая. Затем разогреть на очень слабом огне и подавать вместе с 900 г картофельного пюре, украсив свежими овощами и зеленью.

Перец, запеченный с рисом и печенью трески

40 г репчатого лука и 60 г цуккини нарезать мелкими кубиками и обжарить с 40 г сливочного масла. Добавить 100 г отварного риса и 200 г мелко нарубленной печени трески. Все прогреть на сковороде. Очистить от плодоножек и семян

500 г болгарского перца, плотно нафаршировать рисом и аккуратно нарезать на 3–4 части. Запекать в духовке при температуре 200 °С около 15 мин.

Приготовление соуса. 200 г сливок довести до кипения, положить 60 г горчицы с зернами и варить до загустения. Добавить шафран или карри и 4 г мелко нарезанного тонкого зеленого лука. Подавать горячим на листьях салата.

Баклажаны с начинкой из мяса

1 кг баклажанов разрезать пополам, удалить мякоть и посолить изнутри. Мякоть положить на 30 мин. в холодную воду, чтобы ушла горечь, а затем нарезать кубиками. Измельчить 200 г репчатого лука и 3 зубчика чеснока, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить 250 г нежирного мясного фарша и обжарить до рассыпчатого состояния. Кубики баклажанов отжать и добавить к обжаренному фаршу.

500 г помидоров обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Третью часть помидоров добавить к фаршу и заправить всю массу специями и солью. Духовку нагреть до 220 °С, оставшиеся помидоры выложить в жаропрочную форму, посолить, поперчить. Баклажановые лодочки ополоснуть холодной водой, обсушить, наполнить мясным фаршем и

положить в форму поверх помидоров, посыпать 100 г натертого сыра, 60 г обжаренного арахиса, добавить душицу, тимьян, соль и перец по вкусу. Выпекать в духовке 50 мин. Подавать к столу, посыпав зеленью.

Мясо в фольге

Мясо промыть и очистить от пленки. Морковь, лук и чеснок нарезать, начинить мясо, прорезав небольшие углубления, обвалить весь кусок в специях. Приготовить лист фольги и завернуть в него мясо. Выпекать в духовке.

Кабачки фаршированные

Молодой кабачок нарезать кружочками, посолить, слегка обжарить в растительном масле. Выложить слоями в гусыню, перекладывая 3/4 стакана вареного риса, 2 сваренными вкрутую и нарубленными яйцами, 1 нарезанной и обжаренной луковицей, вареной и нарезанной кубиками морковью. Закрывать сверху слоем из обжаренных кабачков, тушить 10–15 мин.

Скумбрия в фольге

300 г (половину) подготовленного филе рыбы уложить кожей вниз на лист фольги для кулинарных целей. Сбрызнуть рыбу соком 1/2 лимона, посолить, обсыпать 2 сваренными вкрутую рублеными яйцами, 2 ст. л. измельченного укропа,

вокруг положить ломтики 2 луковиц и полить растительным маслом. Сверху уложить кожей вверх оставшиеся 300 г рыбного филе. Фольгу плотно завернуть, не допуская разрывов и щелей, положить на противень в разогретую духовку и выпекать 25–30 мин. Этим способом можно запекать любую рыбу.

Курица отварная в молочном соусе

100 г вареной курицы без кожи нарезать на кусочки по 2–3 на порцию, залить молочным соусом и проварить под крышкой 7–10 мин. Подавать вместе с соусом.

Цукини с творогом и сыром

Разогреть духовку до 200 °С. Натереть на крупной терке 2 цукини, добавить 40 г натертого пармезана. Взбить 4 белка с щепоткой соли, добавить к цукини, аккуратно перемешать. Проложить большой противень бумагой для выпечки, смазанной оливковым маслом. Равномерно поместить смесь на бумагу и выпекать 10–15 мин.

2 ст. л. оливкового масла разогреть в сковороде, обжарить 150 г свежих грибов (шампиньонов, вешенок). Перемешать 100 г творога и 200 г отварного риса, добавить мелко нарубленный укроп и петрушку, грибы, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Равномерно распределить начинку

поверх цукини. Подавать можно с листьями салата.

Тыква, запеченная с овощами и соусом песто

300 г очищенной тыквы и 1 сладкую картофелину нарезать крупными кубиками, 1 красный и 1 желтый болгарский перец разрезать пополам, удалив семечки и сохранив зеленые хвостики, 2 красные луковицы очистить и нарезать четвертинками. Каждую половинку перца начинить ложкой соуса песто, 25 г козьего сыра и половинкой помидора черри. Все овощи уложить на форму для барбекю, сбрызнуть оливковым маслом, поперчить, накрыть фольгой и запекать 20 мин. при 200 °С. Снять фольгу, посыпать козьим сыром и запекать еще 10 мин. Подавать с ломтиком лимона, посыпав свежим базиликом.

Приготовление соуса песто. Натереть 50 г козьего сыра (можно заменить пармезаном), крупно нарезать 1 пучок петрушки и 1 пучок базилика. Сыр и зелень взбить в блендере вместе с 50 г грецких орехов, 2 дольками чеснока, 3 ст. л. оливкового масла и 2–3 ст. л. лимонного сока. Если соус получился слишком густым, разбавить его 1–2 ст. л. холодной кипяченой воды.

Голубцы с рисом

750-граммовый кочан капусты разобрать на листья и разрезать

ножом толстые стебли. Залить подсоленным кипятком с лимонной кислотой и оставить на 10 мин. Слегка обжарить с растительным маслом 1/2 стакана риса и 2–3 измельченных луковицы, влить 2–3 ст. л. воды или томатного сока и выдержать на огне до набухания риса. Снять с огня, смешать с 300 г мелко нарезанных помидоров и рубленой зеленью петрушки, поперчить, посолить. Получившийся фарш завернуть в капустные листья, голубцы выложить в глубокую посуду, залить до половины томатным соком, разбавленным водой, и тушить под крышкой на слабом огне 1 ч.

Оладьи из тыквы

1,5 кг тыквы очистить, удалить семена, натереть на терке, залить 1 стаканом молока и потушить. Остудить, добавить муку или манную крупу, 2 желтка, немного соли и простоквашу. Перемешать, добавить взбитые белки и жарить с небольшим количеством масла. Подавать с нежирной сметаной.

Тушеный сельдерей в белом соусе

1 кг очищенных корней сельдерея нарезать кубиками и вместе с измельченными листьями и 1–2 ст. л. растительного масла припустить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Добавить 1/2 стакана сухого белого вина и

выдержать на слабом огне 10 мин. Посолить, сбрызнуть лимонным соком и посыпать натертой цедрой лимона.

Свекла с ореховым соусом на гриле

75 г очищенных половинок грецких орехов жарить 8–10 мин. на противне в духовке при 180 °C до золотистого цвета. Остудить, крупно порубить, оставить 3 ст. л. для гарнира. Оставшиеся орехи переложить в чашку, смешать со 100 г густой нежирной сметаны, 1,5 ст. л. горчицы и 3 ст. л. нарезанного лаврового листа, посолить и поперчить.

Завернуть в отдельные двойные листы фольги 8 сырых свекл, положить на раскаленный гриль и готовить 40–50 мин. Мягкую свеклу разрезать на несколько частей, полить соусом, посыпать орехами.

Суфле из лука и орехов

350 г белой части молодого лука-порея промыть и мелко нарезать. Обжарить с 1 ст. л. оливкового масла 2–3 мин. до мягкости. Влить 100 мл овощного бульона, уменьшить огонь и варить 5 мин. Остудить.

50 г очищенных грецких орехов мелко порубить, добавить лук-порея в бульоне и взбить в блендере в однородное пюре. По 2 веточки укропа, петрушки и тимьяна вы-

мыть и измельчить. Желтки 2 яиц смешать с 2 ст. л. натурального йогурта и зеленью, вылить в пюре, приправить солью и перцем, перемешать. Белки взбить в крепкую пену и влить в готовую смесь. Пюре выложить на теплый противень и запекать при 180 °C 35–40 мин., пока суфле не поднимется.

Подавать к столу теплым в формах, пока суфле не опало. Можно украсить томатами и зеленью.

Картофель с сыром

2 картофелины отварить в мундире до готовности, охладить, разрезать пополам. Нарезать кружочками 1 помидор, ломтиками — 60 г сыра моцарелла и 50 г ветчины. На фольгу уложить половинки картофеля, посолить, поперчить. Сверху положить слоями ветчину, помидоры и моцареллу. Запекать 10 мин., перед подачей на стол посыпать 1 ст. л. рубленого базилика. Подавать в фольге.

Баклажаны с брынзой

300 г помидоров и 200 г баклажанов нарезать кружочками и, чуть подсолив, обжарить на 120 мл оливкового масла. Уложить в круглую сковородку с 200 г брынзы, нарезанной пластинками, и запекать 10–15 мин. в духовке при температуре 200 °C. Перед подачей на стол переложить в тарелку, сохраняя форму круга, украсить 40 г салата и залить соусом.

Приготовление соуса. В миксере с насадкой для измельчения взбить оливковое масло, мелко нарубленные 30 г укропа, 20 г петрушки и 10 г чеснока. В конце добавить 40 г лимонного сока и соль по вкусу.

Тыквенник

1 кг тыквы, очищенной от кожуры и семян, нарезать кусочками, залить молоком и довести в кастрюле до готовности. Добавить 1 стакан манной крупы и варить при помешивании 10–15 мин. Получившуюся кашу протереть через сито.

Растопить 1–2 ст. л. сливочного масла, прогреть в нем 3/4 стакана муки, не прожаривая, залить 2 стаканами молока, проварить 3–5 мин., соединить с кашей, добавить желтки 3 яиц, 2 ч. л. сахара и соль. Когда масса остынет, добавить взбитые белки, переложить на смазанную маслом и посыпанную мукой сковороду и запекать в горячей духовке до образования золотистой корочки. Подавать с молоком.

Котлеты рисовые с грибами

Несколько сухих грибов отварить, слить воду, грибы мелко нарезать и слегка обжарить с мелко нарезанной луковицей. Отварить 1 стакан риса, слить воду, рис смешать с 1/4 стакана муки и 2 яйцами. Разделить на 8–10 частей, каждой придать овальную форму с поднятыми краями в виде лодочки,

положить внутрь начинку из грибов, края защипать и запечь в духовом шкафу.

Котлеты грибные

500 г грибов перебрать, промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Добавить 2 яйца, соль, черный перец, 1/2 луковицы и 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки. Обвалять в панировочных сухарях или муке и обжарить в масле.

Котлеты капустные

250 г капусты нашинковать и тушить до готовности в 70 мл молока. Отжать, пропустить через мясорубку. В молоко, в котором тушилась капуста, всыпать манную крупу, положить капусту и варить на медленном огне 10 мин. Смесь охладить, добавить слегка обжаренный на сливочном масле лук, сырое яйцо, немного соли и перемешать. Сформовать котлеты, переложить на смазанную сливочным маслом сковороду, полить сметаной и запечь в духовке.

Спагетти с оливковым маслом, чесноком и перцем

2 зубчика чеснока и 1 красный перец чили мелко нарезать, добавить немного черного молотого перца и прокалить с 4 ст. л. оливкового масла на маленькой сковороде 4 мин., чтобы масло впитало аромат чеснока и чили. Отварить спагетти

из твердых сортов пшеницы, слить воду и полить горячим маслом. Перемешать и сразу же подавать на подогретых тарелках.

Креветки с чесноком и перцем чили

2 ст. л. масла накаливать в сковороде или огнеупорной керамической форме. Добавить 2 раздавленных зубчика чеснока, 2 красных мелко нарезанных перца чили, перемешать, добавить 500 г очищенных креветок. Когда креветки потемнеют и будут полностью готовы, сбрызнуть их свежим лимонным соком и переложить на блюдо. Посыпать свежим кориандром и сразу же подавать.

Тунец с запеченными красными перцами

4 куска по 250 г филе тунца положить в миску с 1 ст. л. воды и 3 ст. л. лимонного сока и оставить на 15 мин. Слить маринад, смазать рыбу оливковым маслом и приправить солью и перцем. Подавать с салатом из запеченных перцев и помидорами.

Рагу из топинамбура, баклажанов и помидоров

250 г топинамбура нарезать толстыми пластиками, 250 г баклажанов очистить от кожицы и нарезать кружочками. В толстостенную кастрюлю налить 3/4 стакана воды и отварить 3 мелко нашинкованных луковицы. Добавить баклажаны и

продолжать варку около 3 мин., затем положить топинамбур и варить еще 2 мин. Снять с огня, добавить 200 г мелко нарезанных помидоров, дать блюду настояться и густо посыпать мелко нашинкованной огородной зеленью.

Фаршированные помидоры на гриле

8 средних помидоров вымыть, срезать «крышечки», ложкой удалить семена, немного посолить и поперчить. Нарезать кубиками 250 г моцареллы, смешать с 5–6 ст. л. соуса песто с базиликом. Помидоры заполнить получившейся массой, накрыть «крышечками», завернуть в фольгу и выпекать 6 мин. на гриле. Сервировать в фольге.

Китайская капуста с грибами на гриле

350 г листьев китайской капусты нарезать полосками шириной 1 см и положить в миску. Кусочек свежего корня имбиря длиной 1 см очистить и мелко натереть. Очистить от семян и мелко порубить 1 зеленый перец чили. Измельчить 1 зубчик чеснока и зеленый лук. Всё перемешать, добавить китайскую капусту и 125 г грибов шиитаке (можно использовать опята или вешенки). Выложить на лист фольги, края поднять вверх и скрепить. Сверток с овощами выпекать на гриле около 10 мин., иногда встряхивая, пока капуста и грибы не станут мягкими.

Цветная капуста, запеченная с брынзой или сыром

1,5 кг очищенной цветной капусты разобрать на части и отварить в подсоленной воде до мягкости. Вынуть капусту, выложить равномерным пластом в смазанную маслом посуду. Посыпать 150–200 г измельченной брынзы или сыра, полить взбитыми с 1 стаканом молока 2 яйцами. Запекать в духовом шкафу при умеренной температуре до образования румяной корочки. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Морковь, запеченная с зирой

1 кг молодой моркови вымыть, отварить в кипящей воде 2–3 мин. и откинуть на дуршлаг. Выложить морковь в алюминиевую форму большого объема или на форму для барбекю. Сбрызнуть 3 ст. л. оливкового масла, посыпать 2 ч. л. семян зиры и солью и запекать 20–25 мин. в духовке при температуре 200 °С, пока морковь не зарумянится. Мелко нарубить 4 веточки кинзы и посыпать готовую морковь.

Запеченные молодые овощи

250 г молодой моркови вымыть, положить в дуршлаг, поставленный на кастрюлю с кипящей водой, и варить на пару 4 мин. Добавить 250 г стручковой фасоли и готовить еще 4 мин. Обдать ледяной

водой. Очистить от верхнего слоя кожицы 250 г молодого чеснока и разрезать каждую головку пополам. В сковороде разогреть 1 ст. л. оливкового масла и обжаривать чеснок 4–5 мин. до золотистого цвета. Все овощи разложить внутри бумаги для выпечки, смазанной маслом, посыпать 2 нарезанными веточками базилика и 2 щепотками розмарина, немного посолить и поперчить. Выпекать на противне в духовке 5–8 мин. при температуре 210 °С.

Для заправки смешать сок и цедру 1 лимона, 2 ст. л. белого винного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. горчицы. Сбрызнуть овощи полученным соусом.

Картофель, запеченный с оливковым маслом, лимоном и орегано

1,5 кг картофеля положить в большую кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и варить около 5 мин. Слить, положить обратно в кастрюлю, накрыть крышкой и хорошо потрясти. Выложить картофель на большой противень, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать щепоткой орегано, натертой цедрой 1 лимона и морской солью. Запекать в духовке до золотистой корочки около 15 мин., во время запекания 1 раз перевернуть.

Десерты

Земляника в творожном соусе

500 г садовой или лесной земляники разложить в компотницы. Растереть с 1 стаканом свежего кефира 2 ст. л. творога или сырной массы, добавить 1–2 ч. л. меда. Получившимся соусом залить ягоды.

Абрикосы с творогом

Из 1 л консервированных абрикосов слить сироп и смешать с 200 г свежего творога. Смесь наполнить порционную посуду, сверху положить абрикосы и посыпать (2 ст. л. ядер рубленых орехов.

Яблоки, фаршированные творогом

С крупного яблока срезать верхушку и острым узким ножом вынуть сердцевину. В образовавшуюся полость поместить 30 г протертого творога, смешанного с 4 г манной крупы, 5 г изюма и желтком 1/2 яйца. Запечь в духовке. При подаче на стол посыпать сахарной пудрой.

Десерт из сыра и фруктов

150 г сыра и 2 очищенных яблока нарезать тонкими ломтиками, добавить горсть изюма, 2 ст. л. сметаны и перемешать. К готовому блюду подать запеченный хлеб.

Творог с апельсинами

В 600 г творога добавить натертую цедру 4 апельсинов, 1 стакан кефира и 50 г меда. Получившуюся смесь взбить, выложить в порционную посуду, охладить, гарнировать дольками апельсинов.

Груши, фаршированные по-болгарски

200 г брынзы протереть через сито, растереть с 250 г нежирного творога и солью, смешать с нарубленным 1 пучком укропа. Груши разрезать вдоль, удалить семена, сбрызнуть лимонным соком и нафаршировать сырным кремом.

Каша яблочная со сметаной (чешская кухня)

600 г яблок очистить, удалить сердцевину, добавить корицу, 3 ст. л. воды, 50 г сахара и тушить до готовности. Затем протереть через сито и, перемешивая, тушить до загустения. Перед подачей кашу разложить в тарелки и залить 200 г сметаны.

Десерт из ежевики

2 стакана ежевики размять и перемешать с 2–3 ст. л. толченых грецких или лесных орехов и 3 ст. л. меда. Перед подачей поставить на холод.

Малиновый десерт

1 стакан свежей малины протереть через сито. Полученное пюре

смешать с медом, разведенным водой, или 2 ст. л. сахарного песка. Взбить 1 стакан охлажденных сливок до образования густой пены. Ягоды положить в сливки.

Десерт из груш, слив и дыни

2 крупные груши, 8–10 слив и 200 г очищенной дыни нарезать мелкими кусочками, посыпать небольшим количеством сахара и залить 2 ст. л. нежирной сметаны. Украсить сливами.

Десерт из груш с брусникой

2 груши помыть и, не разрезая, вынуть картофельным ножом сердцевину. Смешать 25 г ошпаренного кипятком и обсушенного кишмиша, 1 ст. л. молотого фундука и 1 ст. л. брусники. Получившейся смесью начинить груши, положить их в огнеупорную посуду и запекать 30 мин. в разогретой до 180 °С духовке.

Десерт из чернослива со сметаной

1 стакан чернослива промыть, залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения и настаивать 1 ч. Удалить из чернослива косточки, разложить его на блюде, сверху залить 1/2 стакана сметаны, взбитой с 1 ст. л. сахара.

Клубничное желе

500 г клубники вымыть и очистить, из них 400 г размять в пюре,

нагреть с соком 1 лимона и 50 г сахара. Варить на медленном огне 2 мин. При необходимости снимать пену. Клубничную массу охладить. Замочить 20 г желатина в достаточном количестве холодной воды, хорошо отжать и растворить в подогретом лимонном соке. Сок с желатином добавить в ягодную массу. Оставшиеся плоды нарезать кружочками и смешать с желе. Вылить желе в формочки и поставить в холодильник.

Десерт из бананов с орехами

5 очищенных бананов нарезать ломтиками, засыпать 1/2 стакана толченых орехов, добавить 2 ст. л. лимонного сока.

Десерт из смородины с орехами

1 ст. л. белой или черной смородины перемешать с 2 ст. л. меда или сахара, всыпать 1/2 стакана очищенных толченых грецких орехов и залить 100 г нежирной сметаны.

Напитки

Компот из чернослива, изюма и кураги

100 г чернослива, 50 г изюма и 50 г кураги хорошо промыть в теплой воде. В кастрюлю всыпать

100 г сахара, залить 3 стакана горячей воды, положить чернослив, перемешать и варить на слабом огне 15 мин. Затем добавить курагу, изюм и варить еще 5 мин. Подавать охлажденным.

Напиток из отрубей и лимона

100 г пшеничных отрубей залить кипятком и варить, помешивая, при слабом кипении около 1 ч. Снять с огня, добавить мелко нарезанную цедру 1/2 лимона, дать настояться и остыть. Процедить, добавить сахар и мед, сок 1/2 лимона. Вместо лимонного сока можно использовать другой фруктовый или ягодный сок, уменьшив наполовину количество сахара.

Напиток морковно-апельсиновый

100 г моркови натереть на мелкой терке и отжать сок. 100 г апельсинов помыть, обдать кипятком, снять цедру, залить ее 200 мл воды, добавить 2 ч. л. сахара и вскипятить. Отвар процедить. Очищенный апельсин разобрать на дольки, вынуть семена и отжать через марлю сок. Апельсиновый и морковный соки влить в охлажденный отвар из цедры.

Клюквенный морс

150 г клюквы промыть, отжать сок. Мезгу залить 1 л горячей водой, варить 5 мин. и процедить.

В отвар добавить сахар по вкусу и довести до кипения. Влить отжатый сок клюквы и охладить.

Кисель молочный

В 150 г кипящего молока добавить 15 г сахара. Влить разведенные в холодном молоке 10 г крахмала. Непрерывно помешивая, довести до кипения и варить 5–10 мин. В конце варки добавить ванилин. Подавать охлажденным.

Напиток из рябины и шиповника

По 2 ст. л. сушеных плодов рябины и шиповника залить 1 л воды, прокипятить 3–5 мин., оставить на 3 ч. Процедить, добавить сахар или мед по вкусу, положить рубленые ядра 10 грецких орехов.

Напиток молочно-земляничный

1 стакан молока, 20 г сахара и 60 г предварительно растертой земляники или клубники взбить до образования однородной массы. Подавать охлажденным.

Напиток из ягод

100 г черной смородины, 50 г белой смородины, 150 г малины, 2 нарезанных яблока варить 10 мин. в 4 стаканах воды. Процедить, добавить 1/2 стакана сахара, снова вскипятить и охладить.

Напиток из мандаринов и яблок

5 мандаринов очистить, 300 г яблок нарезать. Залить мандари-

ны, их кожуру и яблоки 3 стаканами воды и варить 10 мин. Процедить, добавить 1/2 стакана сахара, довести до кипения и варить до полного растворения сахара. Охладить.

Напиток «Дынный»

2 дыни разрезать поперек пополам, удалить семена. Одну половинку отложить. Из остальных частей вырезать мякоть. Отложенную половинку очистить, края вырезать зубчиками, стенки внутри обсыпать 2 ч. л. сахара. Положить в дыню 4 кубика льда и вырезанную мякоть. Добавить охлажденное шампанское. Подавать с толченым льдом.

Отвар шиповника

100 г плодов, желательно очищенных от семян, промыть под краном, залить 1 л крутого кипятка, сразу поставить на огонь в эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой, довести до кипения и кипятить 10 мин. Не открывая крышки, настоять 2–3 ч., плоды вынуть и отжать, отвар процедить.

Рецепты для приготовления в микроволновой печи (СВЧ)

Помидоры, фаршированные сыром и чесноком

50 г сыра мелко натереть, добавить 2 ст. л. оливкового масла, измельченную головку чеснока, зелень, соль и приправы по вкусу. надрезать 8 помидоров сверху крест-накрест так, чтобы разрез достал до мякоти. Поместить в каждый помидор начинку. Запекать в микроволновой печи 15 мин. при полной мощности.

Суп с овощами и сыром

2 ст. л. растительного масла разогреть 2 мин. при полной мощности. Мелко нарезать и добавить в масло 3 моркови и 2 картофелины, тушить 5 мин. при полной мощности. Добавить мелко нарезанные 3 веточки сельдерея, 2 цукини, 250 г белокочанной капусты и тушить еще 3 мин. при полной мощности.

Добавить 600 мл светлого мясного бульона, 800 г очищенных консервированных помидоров в собственном соку, посолить, поперчить и варить под крышкой 20 мин. при полной мощности, помешивая.

Подавать горячим, посыпав 100 г натертого сыра, зеленью и заправив 2 ст. л. сметаны.

Омлет

Взбить 2 яйца (для белкового омлета — 3 белка), добавить 30 г мелко нарезанного или натертого нежирного сыра. Залить в форму и запекать 2,5 мин. при полной мощности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны с бараниной

2 крупных баклажана разрезать пополам вдоль. Ложкой вынуть мякоть, опустить на 5 мин. в теплую подсоленную воду, затем мелко нарезать и смешать со 100 г фарша из баранины и 1 мелко нарезанной луковицей. Добавить растительное масло, соль, перец и получившейся массой нафаршировать баклажаны. Выложить в алюминиевую форму, посыпать 2 ст. л. натертого сыра. Запекать 10 мин. при полной мощности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Азу

1 луковицу и 2 картофелины нарезать, выложить в посуду, залить небольшим количеством воды и прогреть 4–6 мин. на максимальной мощности.

150 г говядины и 1 соленый огурец порубить небольшими кубиками, добавить к овощам и тушить

около 6 мин. Отдельно смешать 1 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика истолченного чеснока и бульон из посуды с мясом. Полученный соус добавить к овощам и мясу, посолить, поперчить и прогреть азу на максимальной мощности еще 3 мин.

Говядина по-английски

500 г говядины помыть, освободить от пленок, нарезать небольшими кубиками и 5 мин. обжаривать в разогретом растительном масле на плите, постоянно помешивая. Добавить к мясу 2 мелко нашинкованные луковицы, 2 натертые на крупной терке моркови и потушить 2 мин. на плите. После этого переложить мясную смесь в посуду, пригодную для использования микроволновой печи.

Образовавшийся при жарке сок смешать с мясным бульоном, добавить 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, молотый перец, лавровый лист, соль, 1 ч. л. соевой приправы, 2 ст. л. перловой крупы и все хорошо перемешать. Получившийся соус влить в посуду с мясом и овощами, перемешать, накрыть крышкой и тушить 4 мин. на максимальной мощности.

Готовое блюдо вынуть из микроволновой печи, дать 5 мин. отстояться, затем поперчить, посолить и посыпать зеленью.

Рецепты для приготовления в пароварке (аэрогриле)

Икра из баклажанов

2 баклажана разрезать пополам и выложить на поднос. Добавить нарезанные кубиками 1 луковицу и 4 зубчика чеснока. Готовить на пару 45 мин. Удалить семенную часть из стручков красного и зеленого сладкого перца. Перец нарезать соломкой и добавить к баклажанам за 20 мин. до окончания приготовления. Вынуть готовые баклажаны из пароварки, очистить, мякоть мелко нарезать или измельчить в миксере. Добавить репчатый лук, чеснок, сладкий перец, 1 ст. л. мелко нарезанных маслин, 1 ч. л. тмина и 1 ч. л. лимонного сока. Тщательно перемешать, посолить и поперчить.

Гороховый суп

50 г гороха, предварительно замоченного на несколько часов, залить 4 стаканами воды, положить нарезанные кусочками 200 г нежирного мяса и поместить в пароварку на 30 мин. Добавить 1 натертую морковь, нарезанные 3–4 небольшие картофелины и 1 сладкий перец, посолить и готовить еще 30 мин. При подаче на стол добавить 50 г сухариков и зелень.

Перцы фаршированные

Мясной фарш перемешать с репчатым луком, кабачком, цукини или баклажаном, морковью, помидором, зеленью. Добавить соль и специи. Начинить этой смесью очищенные от семян болгарские перцы. Сверху можно посыпать сыром. Поставить в пароварку на 30 мин. Можно готовить перцы в форме, добавив в нее немного воды с томатной пастой и специями.

Ленивые голубцы

Смешать нарезанную капусту (можно китайскую), фарш, лук, рис, томатную пасту, яйцо, соль, перец. Из полученной массы слепить небольшие котлетки. Варить в пароварке 30 мин.

Рулетики из индейки

4 стейка по 150 г из грудки индейки или грудку индейки, нарезанную на куски толщиной 1,5 см, обмазать со всех сторон горчицей. Свернуть стейки в рулетики и скрепить их края деревянными зубочистками. Выложить рулетики на поднос пароварки. Смешать горчицу с 4 ч. л. молодого сыра, получившуюся массу выложить на рулетики. Готовить на пару 25–30 мин. в зависимости от толщины кусочков мяса. Выложить готовые рулетики на подогретое сервировочное блюдо и полить горчичным соусом.

Утиная грудка с персиками

1 луковицу шалот нарезать кубиками. Очистить 4 свежих персика или консервированных персика в собственном соку и нарезать их ломтиками. Выдавить из апельсина сок. Удалить с 2 утиных грудок или 2 кусочков утиного филе кожу и жир. Разрезать каждый кусочек пополам (1 порция — 1/2 утиной грудки). Выложить лук шалот, утиное филе, ломтики персиков и 4 гвоздики в пароварку. Полить соком 1/2 апельсина или 3 ст. л. апельсинового сока, приправить солью и перцем и готовить на пару 12–15 мин. Подавать вместе с ломтиками персиков и образовавшимся в процессе приготовления соусом.

Курица в фольге паровая

Смазать фольгу маслом. На нее выложить 4–6 шампиньонов, нарезанных тонкими дольками, красный и желтый перец, нарезанный тонкой соломкой, мелко нарезанные 2,5 см корня имбиря и 1 головку репчатого лука. Сверху положить куриное мясо, на него выложить зеленый лук, чеснок, несколько тонких долек лимона, грибы. Сбрызнуть курицу 1 ст. л. легкого соевого соуса и 1 ст. л. столового вина. Фольгу завернуть и поместить в пароварку на 30 мин. Раскрыть фольгу, перевернуть курицу, снова завернуть фольгу и готовить еще 10 мин.

Куриные грудки с карри

500 г филе куриных грудок нарезать крупными кусками. Каждый кусок обсыпать 1 ч. л. карри, посолить. Поместить куски в пароварку и готовить 30–40 мин. Подавать с зеленью.

Рыба с апельсином и имбирем

4 филе белой рыбы промыть, высушить и положить в широкую тарелку. Смешать сок и мякоть 1/2 апельсина, 1–2 см свеженатертого корня имбиря, измельченные 2 дольки чеснока и лук, распределить по кусочкам рыбы и оставить на 1–2 ч., иногда переворачивая.

Вынуть рыбу из маринада, завернуть в фольгу, поместить в пароварку и варить 10–15 мин. Готовую рыбу залить соусом.

Приготовление соуса. В маринад, оставшийся от рыбы, добавить 50 мл сухого белого вина и сок 1/2 апельсина. Кипятить 2–3 мин., положить зелень.

Форель с тыквой

1 небольшую форель очистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост. Посолить, полить соком лайма и небольшим количеством оливкового масла, натереть этим «соусом» рыбу и оставить на 30 мин. Очистить 200–300 г тыквы и нарезать на плоские дольки толщиной 1 см. Обложить форель тыквой и полить йогуртом без сахара или 15%-ной сметаной. Емкость

пароварки выстелить фольгой и готовить форель 30 мин.

Рагу из моркови и красной рыбы

3 средних моркови очистить и натереть на крупной терке. Нарезать 1 помидор и 150 г красной рыбы (лучше семги), мелко покрошить 1 маленькую головку лука. Все поместить в чашу для риса и поставить в пароварку на 35–45 мин. При желании за 5 мин. до окончания приготовления добавить приправы и соль.

Лосось с имбирем

4 нарезанных пера зеленого лука, 5 см очищенного и нарезанного ломтиками корня имбиря, 4 ст. л. хереса, 1,5 ст. л. соевого соуса и 1 ч. л. сахара смешать в миске. Положить в пароварку 4 листа китайской капусты, сверху выложить 4 филе лосося и добавить около 3/4 заправки. Готовить на пару около 20 мин. Подавать лосось с капустой, полив сверху имбирной заправкой.

Треска под соусом из йогурта и мяты

500 г филе трески посолить, перчить, готовить на пару 12 мин., через 10 мин. готовую рыбу остудить. Нарезать 150 г оливок без косточек тонкими ломтиками.

С рыбы срезать кожу, нарезать рыбу на кусочки размером 2 см и выложить в сервировочную чашу. Перед подачей на стол залить соусом из йогурта, посыпать мелко

нарезанными оливками и украсить листьями свежей мяты.

Приготовление соуса. Смешать 150 г йогурта без наполнителя, 1 ч. л. горчицы с семенами, 2 ч. л. бальзамического уксуса, соль и мелко нарезанную свежую мяту.

Помидоры с тунцом

Вынуть из пароварки две корзины. Прогреть 4 крупных и 4 небольших помидора в большой миске 10 мин., обдать холодной водой и снять кожицу. Разрезать помидоры пополам, удалить семенную часть и выложить их на бумажное полотенце, чтобы стекла лишняя жидкость. Смешать с тунцом 50 г нежирного майонеза.

Сбрызнуть 1 ч. л. мелко нарезанного шафрана небольшим количеством воды и дать обсохнуть. Смешать 50 г майонеза с 1 ч. л. винного уксуса и шафраном. Выложить на половинки помидоров рыбу, смешанную с майонезом. Переложить помидоры на сервировочное блюдо и украсить шафранным соусом.

Фаршированные кальмары

Лук потушить с грибами, смешать с сыром и консервированной фасолью. Сырые кальмары начинить получившимся фаршем и готовить в пароварке 10 мин.

Мидии с соусом из сыра рокфор

Мидии отварить в пароварке и приправить соусом. Для пригото-

вления соуса 3–5 головок нарезанного репчатого лука варить с сыром рокфор не более 10 мин.

Мидии или креветки паровые

Мидии или креветки посолить и готовить в пароварке не более 3 мин. Подавать с легким овощным салатом из китайской капусты, огурца, красного лука и морской капусты, заправленным виноградным уксусом, оливковым маслом, солью и перцем.

Креветки с базиликом

12 сырых креветок очистить и положить в маринад. Через 30 мин. маринад слить, каждую креветку завернуть в лист шпината. Уложить на поднос пароварки, добавить 20 г сливочного масла и 8 листиков мелко нарезанного базилика и готовить 6–7 мин. Выложить креветки на сервировочное блюдо и полить образовавшимся в процессе приготовления соусом.

Приготовление маринада.

Смешать 1 нарезанную кубиками луковицу шалот и 6 мелко нарезанных свежих листиков базилика, залить 2 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. лимонного сока, добавить соль и перец.

Запеканка из овощей и сыра

1 небольшой кабачок, 1 сладкий перец, 1 баклажан (можно замороженные) нарезать кубиками, добавить 150 г натертого сыра, 1 яйцо и

перемешать. Полученную массу поместить в чашу пароварки, накрыть фольгой и готовить 20–25 мин. При подаче на стол посолить и украсить зеленью.

Помидоры со шпинатом

400 г свежего шпината промыть и готовить на пару 10 мин. Для удаления лишней влаги готовый шпинат выложить на сито, а затем нарезать. Срезать с помидоров «крышечки», удалить часть мякоти с семенами, и посолить внутреннюю поверхность. Смешать 2 яйца и 150 г молодого сыра, добавить соль, перцем и щепоткой измельченного мускатного ореха. Получившейся массой нафаршировать помидоры, накрыть «крышечками», переложить в большую миску пароварки и готовить 20 мин. Подавать горячим.

Спаржа с яичным соусом

2 яйца положить в корзину пароварки, 600 г зеленой спаржи — в другую корзину пароварки и готовить яйца и спаржу 15 мин. Яйца обдать холодной водой и очистить. *Приготовить французский соус*, смешав 2 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. бальзамического уксуса. Яйца мелко нарезать и добавить к соусу. Разложить спаржу по 4 порционным тарелкам, полить соусом, посыпать измельченной петрушкой и подать на стол.

Овощи на пару

200 г моркови и 200 г репы очистить, помыть и нарезать ломтиками длиной 4 см и толщиной 1 см. Добавить по 200 г свежих или замороженных зеленой стручковой фасоли и зеленого горошка. Выложить в пароварку и готовить 40–50 мин. Перед подачей на стол добавить соль, перец и мелко нарезанную зелень.

Кабачки с петрушкой

800 г кабачков помыть, нарезать на кусочки толщиной 5 мм и готовить в большой миске пароварки 20 мин. Выложить готовые кабачки на сервировочное блюдо, полить 20 г растопленного сливочного масла, посыпать мелко нарезанными петрушкой и 3 зубчиками чеснока. Сразу подать на стол.

Перцы, фаршированные грибами и фасолью

100 г маринованных грибов и 1 репчатую луковицу мелко нарезать и обжарить на сковороде с растительным маслом. Положить туда же 1 пучок нарезанного зеленого лука, 200 г консервированной белой фасоли и тушить на медленном огне 10 мин. Добавить 100 г плавленого сыра и прогреть. Получившейся смесью нафаршировать 6 крупных болгарских перцев, предварительно удалив из них семена. Выложить перцы в чашу для риса, полить соусом и тушить 15 мин.

Приготовление соуса. Взбить 50 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, 50 мл белого сухого вина, молотый черный перец и соль. Прогреть на слабом огне 10 мин., не доводя до кипения.

Овощи с грибами паровые

Выложить в поддон мороженую фасоль, мороженые опята и капусту брокколи. Добавить соль, красный перец и другие приправы по вкусу. Готовить 30 мин. в пароварке. При подаче на стол посыпать в тарелке натертым пармезаном и сбрызнуть оливковым маслом.

Десерты

Пудинг с морковью

1 мелко натертую морковь, 1 ст. л. сахара или меда, 1 сырое яйцо и 1 ст. л. сметаны смешать. Добавить 1 пачку творога и все перемешать до однородной консистенции. Положить изюм, грецкие орехи, корицу и кардамон или ваниль. Поместить в пароварку на 30 мин.

Каша с творогом

Молоко с водой и солью нагреть, не доводя до кипения, засыпать в него 4 вида хлопьев и варить 1–3 мин. Для набухания накрыть

крышкой еще на несколько минут. Остудить, добавить 1 пачку творога, 2 ст. л. варенья из черноплодной рябины, лимон, 1 яйцо и 2 ст. л. муки. Выложить в жаропрочную посуду и поставить в пароварку. Вместо варенья можно использовать натертые яблоки, тыкву, изюм, специи, пряности (корицу, гвоздику, мускат).

Яблоки с изюмом

Из яблок удалить сердцевину и начинить изюмом и коричневым сахаром или медом. Поставить яблоки в пароварку на 10–12 мин.

Яблоки с финиками и корицей

3 кислых яблока разрезать на две половинки и удалить сердцевину. В середину каждой из половинок яблок положить 1 финик без косточки. Яблоки слегка посыпать сахаром и корицей и готовить в пароварке 15–20 мин. до мягкости.

Шашлычки из экзотических фруктов

Фрукты очистить. Нарезать 1 банан ломтиками толщиной 2 см и сбрызнуть лимонным соком. Манго нарезать кубиками размером 2 см. Удалить сердцевину из ананаса и нарезать его на кусочки. Чередую, нанизать фрукты на деревянные шпажки, начиная и заканчивая кусочками ананаса. Готовить на пару 9 мин.

Приятного аппетита!

Содержание

Введение	3
Глава 1. Формула здорового питания	5
Глава 2. Основные группы продуктов питания	39
Глава 3. Основные правила здорового питания	89
Глава 4. Возрастная стратегия питания	101
Глава 5. Питание и творческое мышление	123
Глава 6. Питание и стресс. Стресс и вес	135
Глава 7. Питание и ожирение	153
Глава 8. Питание и красота. Звездное питание	178
Глава 9. Нетрадиционные типы питания	189
Глава 10. Питание при различных заболеваниях	239
Глава 11. Рецепты здорового питания	302