

Чего не хватает на столе белорусов?

И какие болезни нас ждут от неправильной еды

На прилавках появляется все больше продуктов с добавками. И часто это вовсе не рекламные ходы производителей, а результат действия программы по поддержке здоровья населения. Об особенностях питания белорусов мы поговорили с главным научным сотрудником отдела питания [Научно-практического центра НАН Беларуси по продовольствию](#), доктором медицинских наук Элеонорой Капитоновой.

Иммунитет зависит от процветания микроорганизмов

- Мы едим полуфабрикаты, рафинированные продукты, в которых после обработки мало чего осталось полезного. А человек - существо биологическое, его организм не может функционировать без набора нужных составляющих, - объясняет Элеонора Капитонова. - Неправильное питание ведет к росту заболеваемости, в том числе и к росту онкологических болезней. Поэтому во многих странах, в том числе и в Беларуси, не только пытаются научить людей правильно питаться, но и используют другой путь: обогащают продукты массового потребления - молоко, хлеб, крупы, соль и др. - полезными и необходимыми для организма веществами: витаминами, минералами, клетчаткой. Многие годы центры гигиены и эпидемиологии - республиканский, городские, кафедры медицинских университетов, научно-исследовательские учреждения - изучают питание белорусов. Общая картина такова: белорусы слишком много едят животных жиров (сказывается любовь к свинине), и слишком мало - растительных. В рационе не хватает полноценного животного белка. Горожанам не хватает пищевых волокон. Они содержатся в оболочках зерен, в овощах и фруктах. Но сколько ни рассказывай, что в день нужно съедать как минимум 400 граммов овощей плюс хотя бы один фрукт и делать упор на каши из цельного зерна, немногие люди следуют этой рекомендации.

- А зачем нужны волокна?

- Они необходимы для поддержания нормального биоценоза кишечника. В организме здорового взрослого обитает примерно 3,5 - 4 килограмма различных штаммов микроорганизмов. Особенно много их в толстой кишке. Микробы помогают нам справиться с неперевааренными остатками пищи, расщепляют то, что не может расщепить наша пищевая система. Микроорганизмам нужны пищевые волокна, они без этих волокон существовать не могут, а люди не могут жить без микрофлоры. Фактически от процветания полезных микроорганизмов зависит человеческий иммунитет.

Так что твоё здоровье - это то, что ты ешь. Если еды недостаточно, организм голодает. Но голодать организм может и при обилии еды, если она неправильная. Только голодать уже будет не человек в целом, а отдельные виды клеток, тканей, органы - если они недополучат необходимые минералы, витамины или другие нужные вещества. Когда в организме чего-то не хватает, организм ждет-ждет, не получает, и начинается сбой. Развивается болезнь, связанная с неправильным питанием.



Питание должно быть пятиразовым: завтрак, обед и ужин плюс два перекуса: фрукт, стакан кефира низкой жирности или 100-граммовая упаковка нежирного творожка.

- Получается, хлеб из муки грубого помола и обогащенный отрубями, или, как их еще называют - клетчаткой, лучше обычного?

- Да, с хлебом действует принцип: чем хуже (имеется в виду, по внешнему виду), тем лучше. В пшеничном хлебе сохраняется мало чего из полезного для организма, зато в черном, ржаном хлебе много полезных веществ. Только нужно не забывать, что если у человека есть заболевания пищеварительной системы, то советы по питанию ему лучше получить у своего врача.

В свинине не белок, а скрытый жир

- А зачем молоко обогащают загадочными веществами вроде инулина? - Инулин, лактулоза действуют в организме наподобие пищевых волокон. Поэтому тем, у кого проблемы с пищеварением (особенно запоры), лучше выбирать молоко, обогащенное этими добавками. Но только в том случае, если человек молоко хорошо переносит.

- И соль брать йодированную?

- Йодированная соль частично исправила ситуацию с дефицитом йода в популяции. Правда, народ насмотрелся рекламы и начал самостоятельно пить йодсодержащие препараты да к ним - витамины с йодом. А избыток йода так же опасен, как недостаток.

С йодом тесно связан селен. Без него щитовидная железа не может использовать йод для синтеза гормонов. Поэтому сейчас ученые думают, как добавить селен в йодированную соль. А за рубежом селен добавляют в удобрения, потом растения, выросшие на нем, идут на корм животных.

- Чем еще можно обогащать продукты?

- В Беларуси есть планы по обогащению продуктов витамином D. Это гормоноподобное вещество участвует в очень многих реакциях, он связан с работой эндокринной, иммунной, нервной систем. А его недостаток может провоцировать раннее развитие онкологических заболеваний. В Германии придумали, как обогащать хлеб витамином D. В настоящее время и белорусские ученые заняты разработкой аналогичного проекта. А пока мы рекомендуем включать в рацион жирные сорта рыб, те же сельдь и скумбрию, или использовать в качестве добавки к питанию рыбий жир.

- Кальцием обогащают молоко и детские йогурты. Каким группам особенно не хватает кальция? Детям?

- Кальций нужен в основном для производства костной ткани. Поэтому много кальция нужно растущему организму, а также женщинам после 45 лет, когда у них из-за снижения активности женских гормонов происходит процесс потери кальция из костей и развивается так называемый остеопороз - разрежение костной ткани. У взрослых остеопороз - это высокий риск переломов. Травматологи всё время напоминают женщинам, что нужно следить за поступлением кальция в организм.

- А как решать проблему нехватки белков?

- Нехватка белка бывает у вегетарианцев и тех, кто практически не употребляет белки животного происхождения. Проблему решают в каждом случае по-разному. Наверное, многие видели на этикетке надпись, что в состав продукта входит соевый белок - это один из путей обогащения питания. Но лучше все-таки самостоятельно включать в питание рыбу, молочные продукты, мясо. Правда, в любимой белорусами свинине, даже постной, белка не так много - почти половина массы - скрытый жир.

БУДЬ В КУРСЕ!

Болезни от неправильной еды:

1. ожирение
2. гипертоническая болезнь
3. ранние формы атеросклероза (который начинается в детском возрасте)
4. сахарный диабет
5. анемия (малокровие)
6. остеопороз
7. болезни щитовидной железы
8. Болезни ЖКТ (запор, идет гниение, брожение, организм сам себя отравляет, печень токсины выводит, работая в усиленном режиме)
9. Болезни костей и суставов - артрозы
10. Некоторые онкологические заболевания (например, рак кишечника) и др.

КСТАТИ

Ученые считают, что у белорусов дефицит

Кальция (он есть в твороге, твердых сырах, овощах)

Железа ()

Йода

Фтора

Селена (хлеб, крупы, чеснок, птица, яйцо, рыба)

Цинка

Витаминов С, В1, В2, D, А, Е, фолиевой кислоты, бета-каротина

Наталья Шарай