

Может ли пища быть лекарством?

Каким же должно быть питание современного человека? И можно ли считать пищу лекарством? С этими вопросами обозреватель “НГ” обратилась к начальнику отдела питания [РУП “Научно-практический центр НАН Беларуси по продовольствию”](#) доктору медицинских наук Элеоноре КАПИТОНОВОЙ.

— Не каждый доктор задумывается над тем, что такое пища и может ли она быть для человека лекарством, — заметила специалист. — А ведь еще Гиппократ сказал: “При правильном питании лекарства не нужны, а при неправильном они бесполезны”. Сейчас мы пришли к осознанию этой истины. Блага цивилизации, увы, несут с собой и загрязнение окружающей среды, высочайшие информационные нагрузки на человека, которые повышают эмоциональное напряжение. Человек вступил в конфликт со средой обитания, которую он сам же и создал, и, как результат, — “болезни цивилизации”: ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые, нервно-психические и онкологические заболевания, рост которых наиболее ощутим в экономически развитых странах. Внедряя новые технологии, стремительно “подталкивая” научно-технический прогресс мы, по сути, рубим сук, на котором сидим. Иногда диву даешься, до чего же мудра природа. Вы посмотрите, как любое животное, заболев, восстанавливается. Заползает в свою нору, не ест, зато много пьет, щиплет травку, причем безошибочно выбирая то, что нужно. И первобытный человек поступал примерно так же. А мы сегодня наблюдаем совершенно иную картину: часто люди, будучи больными, ходят на работу, во время болезни едят больше, чем нужно. Не говоря уж о том, что взрослые делают с больными детьми. Ребенок интуитивно отказывается от еды, когда болеет, а мы в него вталкиваем пищу, приговаривая: ложечку — за маму, ложечку — за папу. Организм больного настроен на выздоровление, все свои силы направляет на борьбу с болезнью, а мы насилуем его едой. Во время болезни, конечно, не нужно отказываться от еды, но употреблять следует только легкую пищу и обильное питье.

Знакомый или все-таки нет?

— Сегодня многие говорят о том, что современная пища стала совсем иной: **выглядит по-старому, а вкус вроде незнакомый.**

— И с этим не поспоришь. Современная агрохимия изменила вкус еды. Пища стала более рафинированной — многое полезное уничтожено современными технологиями приготовления. Следует учитывать, что наш организм постоянно накапливает еще и вредные вещества, которые попадают в него с дыханием, водой и пищей. А потом ему приходится перерабатывать все это вредное и ненужное, напрягая внутренние биохимические возможности. А нередко бывает и так: бороться уже нечем, потому что с пищей мы не получаем того, что нужно. Известно, чтобы правильно питаться, необходимо, чтобы в рацион попадало более 20 тысяч пищевых ингредиентов. А мы сегодня потребляем в лучшем случае не более половины этого количества.

Наталья Невидомая. Может ли пища быть лекарством?

Взрослым желательно принимать пищу 3—4 раза в день, а детям раннего и младшего возраста, а также пожилым людям, у которых замедлен обмен веществ, еще чаще — 5—6 раз. Но частое питание не означает переедания — порции должны быть такими, чтобы за день взрослый человек съедал не больше 1,5 кг еды. Хорошо бы держать в памяти, что если в день получать с пищей всего на 300 килокалорий больше, чем положено, то примерно 10—15 граммов жира организм отложит про запас, а к концу года вы приобретете почти... 10 лишних килограммов.

Хорошо или плохо?

— И особую лепту в это вносят мясные продукты...

— Многие из нас действительно любят мясо. Хотя мало кто знает, что его избыток ничего хорошего организму не несет, тем более что мы можем усвоить не больше 20—30 г белка за одну трапезу — это примерно кусочек мяса величиной с женскую ладонь. Если съедаем больше, то 20—30 г белка пойдут на удовлетворение физиологических потребностей организма, а остальные тяжелым грузом лягут в кишечнике и будут очень медленно перерабатываться микроорганизмами. В результате микробной ферментации остатков пищи, которую человек съел, но организм не усвоил, тоже образуются различные вредные токсичные вещества. Врачи-педиатры хорошо знают: если перекормить ребенка белковой пищей (например, если усиленно пичкать малыша творогом), у него может до 40 градусов подскочить температура тела, развиться сильная интоксикация.

Кроме того, микроорганизмы не только перерабатывают остатки пищи, но и сами погибают. А продукты разложения микробных тел также токсичны. Значит, организму вновь придется искать силы, чтобы избавляться от всего ненужного.

— Как-то пессимистично звучит. Почему же тогда врачи часто говорят о запасе прочности организма человека?

— Он, безусловно, есть. Но постоянное самоотравление пищей, некачественной водой плюс бесконтрольно и по всякому поводу принимаемые лекарственные вещества снижают защиту нашего организма. Выход один — питаться правильно и разнообразно.

Что в тарелке жителя Востока?

— Где же тогда найти “золотые ключи” от нашего здоровья?

— Поскольку человек — дитя природы, то и искать нужно в ней, шире используя в питании растительную пищу. Есть данные, что европейцы, к которым относимся и мы, лишь на 2—3 процента используют для своего питания возможности существующего биоразнообразия, в то время в “тарелке” восточных народов более тысячи наименований различных съедобных растений, в том числе растительных приправ. Учеными подсчитано, что на один килограмм съеденного мяса у восточного жителя приходится примерно столько же растительной пищи.

А в целом за всю жизнь среднестатистический человек съедает примерно 25 тонн пищи, в том числе всего 20—30 кг микронутриентов — витаминов и минералов. Если

Наталья Невидомая. Может ли пища быть лекарством?

эти данные разделить на среднюю продолжительность жизни человека, то получится, что микронутриентов мы потребляем всего по одному грамму в сутки — почти как доза лекарств. Пищу в определенном смысле можно рассматривать как лекарство.

В ежедневный рацион должны входить четыре группы продуктов.

- Первая — мясо, рыба, яйца как источники полноценных животных белков. Хотя это не означает, что за один день нужно съесть все перечисленные продукты. Но что-то одно из этой группы должно каждый день присутствовать на столе.
- Вторая группа — картофель, хлеб, крупы, другие зерновые продукты. Это сложные углеводы.
- Третья — молоко и молочные продукты — полноценный белок, кальций, витамины.
- Четвертая — овощи и фрукты, богатые клетчаткой, витаминами и минералами.

Формула питания XXI века

— Но еще и как эффективный источник поддержания здоровья...

— А это и есть формула питания XXI века. Речь идет об обогащении продуктов питания витаминами, минералами и другими полезными компонентами. Восполняя таким образом этот дефицит, мы получаем более здоровую и полезную еду. Регулярно употребляя ее, человек не лечит конкретную болезнь, но предупреждает появление новых заболеваний. Если к обычной традиционной пище добавлять еще и продукты функционального назначения, витаминно-минеральные комплексы с профилактической целью, индивидуальные для каждого человека биологически активные добавки, питание станет более полноценным. Кроме этого, нужно стремиться поддерживать оптимальную массу тела, снижать потребление “вредных” животных жиров, соблюдать режим питания, частоту приемов пищи, употреблять больше продуктов, содержащих сложные углеводы, — каш, овощей и фруктов, а также сокращать использование простых сахаров и соли.

— Но, очевидно, важно не только, что и в каком количестве потреблять, но как и когда?

— Конечно! Если вы утром не успели позавтракать, в обед поесть не захотели, а вечером наверстали упущенное, от этого явно пострадает не только перегруженный вечером желудок, но и весь организм. А вот питаясь регулярно, мы постепенно приучим пищеварительную систему выделять нужные пищеварительные соки в нужное время, то есть переведем все органы пищеварения в экономный режим работы. Организм будет нам благодарен, а мы ощутим эту благодарность в виде хорошего самочувствия. Пища, конечно, не лечит, но помогает не заболеть, если питаться правильно. Благодаря этому растет и продолжительность жизни человека.

Наталья НЕВИДОМАЯ

Наталья Невидомая. Может ли пища быть лекарством?