

## Пицца для размышлений

Медики говорят: у людей с крепким иммунитетом риск заболеть коронавирусной инфекцией COVID-19 низкий. Если они все же заразились, то могут перенести болезнь на ногах, даже не заметив ее симптомов. Но как укрепить иммунитет? Об этом мы поговорили с заведующим лабораторией физиологии питания и спорта Института физиологии НАН Тиграном Мелик-Касумовым.

### Питание и стресс



— Тигран Беглярлович, нынешняя весна опасна не только эпидемией коронавируса: в холодное время года регулярно случаются вспышки гриппа и ОРВИ. Один из самых доступных способов профилактики респираторных заболеваний — это правильное питание. На что следует обращать внимание при составлении меню?

— Могу сказать, что полноценный рацион очень важен не только сейчас, но и в любое время года, ведь неправильное питание — фактор риска возникновения многих заболеваний. Самое важное с точки зрения физиологии питания — обеспечить организм необходимым количеством калорий и питательных веществ. Среди основных проблем — обилие в рационе насыщенных жиров, соли, легкоусвояемых углеводов, в том числе сахара, недостаток пищевых волокон, витаминов. Есть нежелательные способы приготовления пищи — это жарение, фритюр, засолка.

Отсюда и основные советы. Следите не только за количеством, но и за качеством калорий. Каждый прием пищи должен содержать белок. Желательно, чтобы половина его была животного происхождения — мясо и субпродукты, молочные продукты, яйца. Но не стоит забывать и про растительные белки — бобовые, макаронные изделия, крупы, орехи.

Следите за жирностью продуктов! Жиры должны составлять менее 30 процентов от общей потребляемой энергии. В особенности контролируйте потребление насыщенных жиров и трансжиров (они есть в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре, сале). Отдавайте предпочтение ненасыщенным жирам (они есть в жирной рыбе, орехах, а также в растительных маслах: подсолнечном, соевом, рапсовом, оливковом и др.).

Ешьте меньше соли. ВОЗ рекомендует потреблять не более 5 граммов этого продукта в день — это примерно чайная ложка. Не забывайте, что соль уже содержится в полуфабрикатах, консервах, приправах. Не злоупотребляйте сладким. ВОЗ рекомендует потреблять не более 5—10 процентов калорий за счет простых углеводов. Это в среднем 6—12 чайных ложек, только без верха.

И еще: помните про пищевые волокна. Их много во фруктах, некрахмалистых овощах, а также в бобовых и зелени. Если вы любите хлеб, отдавайте предпочтение цельнозерновому или хлебу с отрубями. Наш организм не переваривает пищевые волокна, но они улучшают работу кишечника и являются пищей для бактерий-компаньонов, которые там обитают. Сохранение баланса микрофлоры кишечника укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ, работу кишечника и снижает риск развития онкологических заболеваний.

— Не так давно ВОЗ опубликовала перечень рекомендаций для питания во время пандемии. Какие, на ваш взгляд, являются самыми важными?  
Вера Артеага. Пицца для размышлений

— Рекомендации ВОЗ в большей степени касаются людей в самоизоляции, то есть тех, кто длительное время находится дома. Во многом они нацелены на глобальную перспективу. Например, совет не закупаться продуктами впрок, так как это приведет к росту цен. Для личного здоровья немаловажным является совет читать состав покупаемых продуктов. Общие рекомендации здесь такие: старайтесь покупать продукты с минимальной обработкой и коротким списком ингредиентов.

— Очевидно, что все мы испытываем некоторый стресс в связи с ситуацией и пытаемся его заесть чем-нибудь вкусным — сладким, соленым, жирным. Как правильно себя вести?

— Повышенная тревожность из-за угрозы инфекции и неопределенности — это нормальная реакция организма. В норме страх и тревога заставляют его «бить или бежать». Убежать от вируса сложно. «Бить» его надо сообща, но это процесс небыстрый. Не имея возможности быстро решить проблему, наш организм пытается себя успокоить, и вкусная еда для него — одно из самых простых решений. Прием пищи стимулирует центр удовольствия в нашем мозге, который выделяет гормон удовольствия дофамин. Почему так хочется именно сладкого, соленого или жареного? Это самое вкусное для нашего мозга.

Сахар — быстрый источник калорий, поэтому и реакция мозга на него самая быстрая. Соль — натуральный усилитель вкуса, с ней все становится вкуснее. Жареное кажется вкуснее из-за реакции Майара — соединения сахара и аминокислот, которые образуют поджаристую корочку. Поэтому в тревожные дни рука так и тянется к таким продуктам. А ограничивать себя действительно стоит. И прежде всего начать нужно с того, как побороть тревогу. Если вы в отпуске, постарайтесь занять себя творческой работой, завершите домашние дела, которые до сих пор откладывали. Выполняйте необходимый минимум упражнений и минимизируйте доступ к информации, которая вызывает тревожность.

### Иммунитет: польза и вред

— Для тех, кто придерживается каких-либо диет, какие продукты нельзя упускать? В целом стоит ли экспериментировать с привычной системой питания в эти дни?

— Общие принципы правильного питания относятся и к худеющим людям. Умеренность в количестве и разнообразие в выборе продуктов — главные принципы здорового питания. Оптимальная диета при похудении отличается небольшим снижением калорийности рациона, разнообразие же должно оставаться. А вот что касается экспериментов в период сезонных респираторных инфекций, а тем более в условиях эпидемии, я бы их не рекомендовал. Дефицит калорий, который и приводит к похудению, — это существенный стресс для организма. Во время диеты организм начинает экономить энергию: основной обмен — количество энергии, выделяемое на базовые физиологические процессы, — снижается. Стоит ли объяснять, как работает любая система в условиях жесткой экономии? Похудение — это также стресс и с точки зрения психологии: худеющий не получает прежнего уровня удовлетворения от еды. Клинически доказано, что низкокалорийные диеты увеличивают уровень гормона стресса кортизола. А он напрямую подавляет иммунитет, в том числе противовирусный.

— К слову, об иммунитете. Нужно ли налегать на народные средства для его поддержания — лук и чеснок?

— Повторю скучные и несенсационные слова: в здоровом питании главное — умеренное количество и разнообразие. Лук и чеснок — традиционные овощи для нашего стола. Для рациона они полезны высоким содержанием витамина С, пищевых

волокон и антиоксидантов. В них есть также специфические антибактериальные вещества — онионин и аллицин в чесноке, в том числе поэтому они удобны для маринования мяса и овощей. Но могу сказать, что научные исследования убедительно не доказали пользу этих соединений в борьбе с вирусными инфекциями. Так что налегать на них точно не стоит: можно навредить слизистой желудка и кишечника. А особенно не стоит следовать народным советам и совать их в нос.

— С этими народными средствами все понятно. А как насчет лимона и имбиря? И чем их можно заменить?

— Имбирь часто относят к так называемой суперпище. Так маркетологи называют продукты питания, которые считаются очень полезными для здоровья. Но во многом это маркетинговый ход, ведь все хотят съесть «волшебную таблетку», не меняя неправильного рациона. Основной лечебный компонент имбиря — гингерол. Именно он делает имбирь острым. Это вещество действительно обладает антибактериальным и противовоспалительным действием. Тем не менее его противовирусное действие показано только в пробирке, а вот клиническими испытаниями не подтверждено.

С точки зрения физиологии гингерол сходен с капсаицином из острого красного перца и пиперином из черного перца. К гингеролу близок также куркумин — компонент куркумы, которая входит в состав приправы карри. Куркума также обладает выраженным противовоспалительным и антиоксидантным действием, а кроме того, положительно влияет на работу мозга. Да, эти приправы не заваривай с лимоном, но их можно добавлять в мясные блюда, картофель, тушеные овощи, супы.

Еще один источник витамина С — лимон, в цедре которого много полезных антиоксидантов. К слову, практически те же антиоксиданты содержатся в грейпфруте и апельсине. А по витамину С этот желтый фрукт и вовсе далеко не в лидерах — его опережают шиповник, облепиха, черная смородина, сладкий перец, капуста, укроп, петрушка и большинство других цитрусовых. Так что делайте выводы.

— Во время развития ситуации в мировом масштабе то и дело поступала самая разная информация. В том числе чуть ли не о лечебных свойствах алкоголя. Что можно посоветовать тем, кто выбрал такие меры «профилактики»?

— ВОЗ не рекомендует употреблять алкоголь, особенно в случае самоизоляции. Он снижает иммунную защиту и несовместим с большинством лекарств. Кроме того, алкоголь способствует выработке дофамина, вызывая чувство удовлетворения. А в условиях хронического стресса это увеличивает риск развития алкоголизма. Потреблять или нет — каждый решает этот вопрос по-своему. Во всяком случае, увеличивать потребление алкоголя точно не стоит.

## Контроль во всем

— Ни один даже самый правильный план питания не работает без должной физической активности. Как можно себя нагрузить, если посещать места массового скопления населения, а это те же тренажерные залы и клубы, нежелательно?

— Прежде всего стоит вспомнить, как проходил ваш день раньше. В идеальном случае нужно сохранить тот же уровень физической активности. Если вы решили не самоизолироваться, совершайте пешие или велопогулки в малолюдных местах. Помните про социальную дистанцию в 1,5—2 метра. Если вы решили остаться дома, активно занимайтесь домашней работой — это также немалая статья затрат энергии. К примеру, ежедневная влажная уборка — хорошая физическая нагрузка. Старайтесь больше ходить по дому, например, во время разговора по телефону. Еще один способ размяться — активные танцы.