



# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Охрана здоровья  
БН Разведка и Добыча





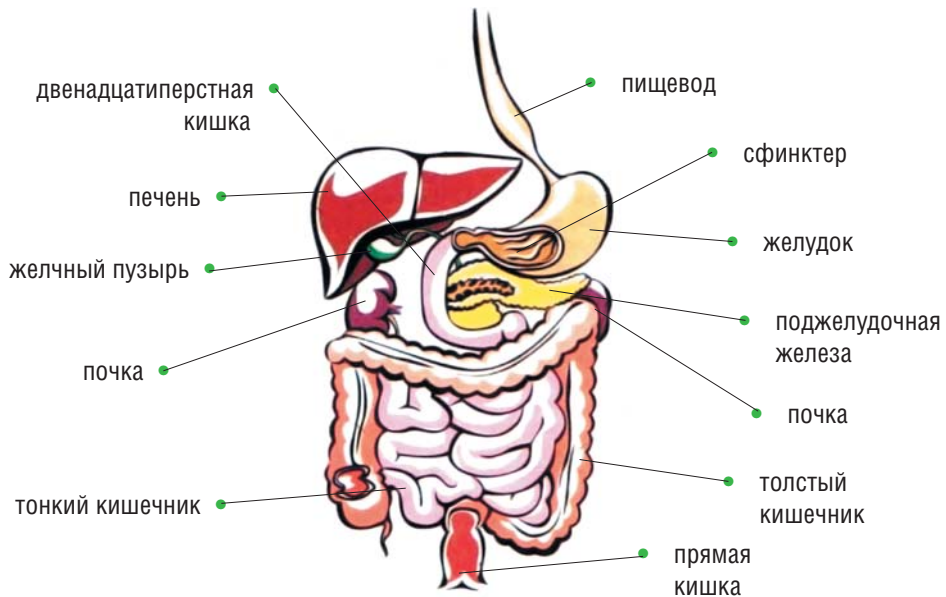
## Вступительное слово

Питание – главный фактор здоровья. Говорят, что мы роем себе могилу ложкой, предаваясь пищевым излишествам. Но с тем же успехом ею можно проложить путь к здоровью и долголетию. Все зависит от того, что и в каком количестве следует есть, каким именно образом, в какое время и с каким настроением. Традиционные праздничные застолья, дурные привычки, неверно ориентированные вкусовые пристрастия и недостаток знаний – все это основные факторы развития целого комплекса заболеваний, связанных с неправильным питанием.

Мы надеемся, что данная брошюра поможет вам в легкой и доступной форме ознакомиться с основными принципами здорового питания, а приведенные в ней рекомендации станут залогом крепкого здоровья и отличного самочувствия.

БН Разведка и Добыча.  
Директор Департамента по охране труда,  
промышленной безопасности  
и охране окружающей среды  
Алан МакГиннесс

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Alan McGinness". The signature is fluid and cursive.



## Общие данные о пищеварительной системе

Пищеварительная система включает целый ряд взаимосвязанных и взаимозависимых органов, обеспечивающих непрерывную и слаженную работу желудочно-кишечного тракта.

К функциям пищеварительной системы относятся механическая и химическая обработка пищевых продуктов, всасывание питательных веществ и воды в кровь и лимфу, формирование и удаление непереваренных остатков пищи, а также участие в иммунной защите организма.

## Органы желудочно-кишечного тракта

### Желудок

Желудок – это мышечный орган емкостью 1,5-2 л, предназначенный в основном для механической переработки пищи и расщепления некоторых белков при помощи выделяемых им соляной кислоты и ферментов. В зависимости от характера и способа приготовления пища может находиться в желудке от 4 до 10ч. Дольше всего по времени в желудке задерживается жирная пища и меньше — жидкости.

#### Желудок любит:

- **Режим.** Как минимум трех, а лучше четырех разовое питание небольшими порциями примерно в одно и то же время. Это позволяет желудку настроиться на ритм приема пищи и своевременно вырабатывать необходимое количество желудочного сока.
- **Ритуал.** Важно относиться к приему пищи внимательно, без спешки и в хорошем расположении духа. Это улучшит пищеварительный процесс, а внимание позволит следить за количеством и качеством принимаемой пищи.
- **Меру.** Лишний кусок пойдет ему не во благо. Встав из-за стола, вы должны ощущать легкое чувство голода, которое уже через несколько минут сменится чувством насыщения.

- Не читайте за завтраком советских газет.
- Так других же нет!
- Вот никаких и не читайте.

*Профессор Преображенский (М. Булгаков «Собачье сердце»)*

## Желудок не любит:

- **Переедание.** Желудок не любит, когда его хозяин постоянно переедает, заглатывает пищу огромными кусками или плотно ужинает прямо перед отходом ко сну. Заполненный едой желудок физически не успевает обработать желудочным соком и переварить большой объем пищи, особенно принятой на ночь. Необработанная пища попадает в тонкий кишечник, но поскольку процесс переваривания не успел завершиться— пища не может быть усвоена в полном объеме и половина ее уходит в отходы. Если такое обжорство повторяется изо дня в день, связочный аппарат желудка не выдерживает нагрузки и растягивается до невероятных размеров. Так человек становится рабом своего желудка. У любителей поесть он зачастую растянут до 10 л и более! Заставить мышечный аппарат желудка ужаться можно только невероятными усилиями воли, и зачастую эта проблема требует медицинского вмешательства.
- **Стресс.** Как правило, в ответ на сильное волнение в нашем организме выделяется адреналин, который обладает тормозящим эффектом на центр голода в головном мозге. Но если эта система дает сбой или ослабевает, то происходит обратная реакция и малейшее волнение лишь возбуждает у человека аппетит.
- **Спешку.** Еда на ходу не приносит необходимого удовольствия и насыщения. Перекусывая по ходу дела, человек, как правило, перестает контролировать не только частоту приемов пищи, но и ее количество.
- **Голодовку.** Морить себя голодом так же нежелательно, как и переедать — любые крайности вредны для сбалансированной системы. Если вы все же решили голодать, делать это желательно под наблюдением врачей.
- **Курение.** Желудок и после обеда отнесется к сигарете отрицательно, но курение по утрам натощак может серьезно навредить здоровью, спровоцировав целый комплекс заболеваний.



## Кишечник

Кишечник состоит из двух отделов: тонкого (длиной 5-7м) и превосходящего его в диаметре толстого (длиной 1-2 м). В кишечнике происходят расщепление и всасывание воды, микроэлементов, белков, жиров и углеводов в кровь и лимфу. Время пищеварения в тонком кишечнике занимает от нескольких часов до нескольких десятков. Максимальное с точки зрения физиологии время нахождения пищи в толстом кишечнике – до 24 ч. За сутки кишечник может переработать около 4 кг пищи.

### Кишечник любит:

- **Теплую пищу.** Холодные или чрезмерно горячие блюда и напитки раздражающе действуют на слизистую кишечника.
- **Продукты, богатые клетчаткой.** Клетчатка лишь частично переваривается нашим организмом и поэтому играет важную роль в процессе выделения, так как усиливает перистальтику толстого кишечника. Наиболее богаты клетчаткой каши (гречневая, перловая), фрукты (яблоки, сливы), сухофрукты (особенно чернослив), овощи (морковь, свекла, капуста, зелень).
- **Кисломолочные продукты.** Кефир, простокваша, творог и другие кисломолочные продукты оказывают благотворное влияние на кишечник, поддерживая здоровую микрофлору и затормаживая развитие гнилостных процессов.
- **Ранний ужин.** Прием легкоусвояемой пищи не позже 19:00 позволит хорошо отдохнуть во время сна не только вам, но и вашему кишечнику, которому сон также необходим.
- **Утреннее пробуждение.** Кишечник, приученный к опорожнению по утрам, значительно лучше работает в течение дня и не создает ощущения лишней тяжести. Способствуют этому выпитый натощак стакан теплой воды или съеденное перед завтраком яблоко.

### Кишечник не любит:

- **Раздражающие продукты.** К раздражающим продуктам относятся острая, жирная, пряная и копченая пища и алкоголь. Эти продукты при системном употреблении ведут к воспалению слизистой оболочки кишечника и запорам.
- **Перетопленные жиры.** Жиры и масла, оставшиеся после предыдущей готовки, не должны использоваться повторно! От такой «экономии» в кишечнике расцветает гнилостная микрофлора.
- **Плохо приготовленную пищу.** Невымытые фрукты или плохо очищенные овощи также не доставят кишечнику удовольствия, как и плохо прожаренные или, наоборот, пережаренные мясо или рыба. Кишечник – большой специалист по части качества приготовленной пищи.
- **Излишек клетчатки и сахара.** При том, что кишечник «любит» продукты, богатые клетчаткой, – необходимо и в них знать свою меру. Переедание продуктов с большим содержанием клетчатки и сахара (сладостей, фруктов, ягод, орехов и сырых овощей) может привести к развитию брожения и вздутию живота.
- **Антибиотики.** В кишечнике человека постоянно обитает более 400 видов полезных бактерий (в количестве примерно  $10^{13}$ ). Здоровая микрофлора кишечника участвует в синтезе многих витаминов, помогает лучше усваивать пищу, но, к сожалению, очень чувствительна ко всем видам антибиотиков, прием которых часто приводит к развитию дисбактериоза.
- **Обезвоживание.** Особенно кишечник чувствителен к нехватке воды в жаркое время года. Нарушение водного баланса затрудняет перистальтику и ведет к запорам.



## Поджелудочная железа и желчный пузырь

Поджелудочная железа является главным «поваром» в процессе пищеварения. За день на ее «кухне» вырабатывается почти 800г панкреатического сока, необходимого для ферментативного расщепления белков, жиров и углеводов. Расщепленные до более простых соединений питательные вещества всасываются в тонком кишечнике. При нарушении работы поджелудочной железы страдает вся пищеварительная система. Но поджелудочная железа не единственный орган, расщепляющий питательные вещества. Не менее важна в пищеварении роль желчного пузыря, в котором накапливается вырабатываемая в печени желчь. Желчный пузырь имеет продолговатую форму и достигает в здоровом состоянии размеров с небольшое куриное яйцо. Роль желчи заключается, в основном, в расщеплении жиров, стимулировании поджелудочной железы и усилении перистальтики кишечника.

### Поджелудочная железа и желчный пузырь любят:

- **Режим.** Данные органы предпочитают питаться дробно 4-6 раз в день небольшими порциями в одно и то же время.
- **Продукты, богатые клетчаткой.** Овощи, фрукты, зерновые, отруби – это продукты, нормализующие перистальтику кишечника и желчного пузыря. Также они снижают предпосылки к камнеобразованию, но употреблять их желателно после предварительной обработки.

### Поджелудочная железа и желчный пузырь не любят:

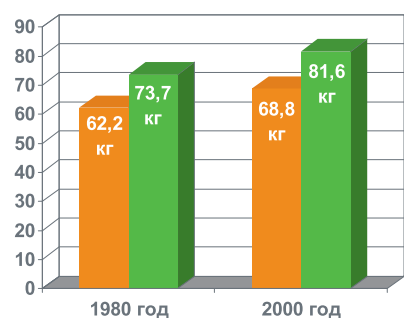
- **Раздражающие вещества.** К таким продуктам относятся алкоголь, сладости, жареная жирная пища (копчености, колбасы, приправы).
- **Сырые продукты.** Не рекомендуется в чрезмерном количестве употреблять сырые фрукты и овощи, особенно в холодное время года.



## Ожирение – болезнь века

Современные темпы жизни и стремление человека к экономии времени и затрат на приготовление пищи поставили производителей перед необходимостью выпускать продукты и полуфабрикаты длительного срока хранения, готовые к немедленному употреблению или требующие минимальных усилий. Но за удобство пришлось заплатить увеличением калорийности пищи и большим количеством консервирующих и стабилизирующих веществ.

Также блага цивилизации «лишили» людей не только необходимости в ежедневном тяжелом труде, но и нормальной физической активности:



■ Женщины  
■ Мужчины

вместо ступенек мы выбираем эскалатор или лифт, вместо прогулки – проезд на транспорте, многие рабочие процессы автоматизированы либо требуют минимальных усилий.

В сложившихся условиях, даже при сохранении количества потребляемой пищи на уровне, привычном для наших бабушек и дедушек, мы имеем ситуацию, когда энергозатраты резко снизились, а энергопотребление

возросло. Как следствие, человечество столкнулось с проблемой избыточного веса. В 1980 г средний вес мужчин составлял 73,7 кг, женщин – 62,2 кг. В 2000 г эти цифры составили 81,6 и 68,8 кг соответственно. Ученые и врачи предупреждают, что если тенденция к увеличению веса сохранится, то уже через несколько поколений наука будет бессильна что-либо изменить в борьбе с лишним весом, так как предрасположенность к избыточным килограммам передается от родителей детям и практически не поддается лечению.



## Избыточный вес и сердечно-сосудистые заболевания

Избыточный вес создает дополнительную нагрузку не только на опорно-двигательный аппарат, но и на сердечно-сосудистую систему. Отмечено, что люди, отягощенные избыточным весом, чаще страдают сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Примерно до 30% лиц с ожирением имеют повышенный уровень холестерина в крови. Люди с избыточной массой тела или ожирением составляют до 80% больных диабетом. Примерно 50% лиц с ожирением одновременно имеют артериальную гипертензию. Кроме того, ожирение вызывает дистрофические изменения в миокарде и, как следствие, увеличивает риск внезапной сердечной смерти. Нормальные показатели ИНДЕКСА массы тела находятся в пределах между 20 и 25 кг/м<sup>2</sup>. ИНДЕКС в размере 25-29,9 кг/м<sup>2</sup> характеризует наличие избыточной массы тела. Увеличение этого показателя более 29,9 кг/м<sup>2</sup> свидетельствует о развитии ожирения.

Расчет индекса массы тела проводится по формуле:

$$\text{Индекс массы тела} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Например: ваш вес равен 75 кг при росте 1,80 м. Формула будет выглядеть следующим образом:  $75 : 1,80 \times 1,80 = 23,1$  (вывод: полученный показатель массы тела ниже 25 и, соответственно, ваш вес в пределах нормы).



## Основы энергообмена

Все видимое разнообразие пищевых продуктов можно разделить всего на три энергонесущие для нашего организма составляющие:

**Белки** – обладают энергетической ценностью в среднем 4,1 ккал на грамм. Основные источники – мясо, рыба, творог, молочные продукты. Организм не создает запасы энергии при расщеплении белков, поэтому в формуле энергозатрат белки участвуют всего на 10-15%, но уже при небольшом избытке белков в пищи мы ощущаем чувство сытости.

**Углеводы** – так же, как и белки, обладают невысокой калорийностью (около 4,1 ккал на грамм). Основные источники – хлеб, мучные продукты, крупы, макароны, картофель. Углеводы – основной источник энергии, не менее 50% энергозатрат мы пополняем за счет поступающих с пищей углеводов, но ощущение сытости от углеводов самое непродолжительное.

**Жиры** – благодаря своей калорийности (9,3 ккал на грамм) являются основным продуктом для формирования запаса энергии. Даже при нормальном весе в организме человека содержится порядка 12-15 кг жира. Если бы мы могли безболезненно использовать эти запасы, то человеку хватило бы такого количества энергии на 4-5 месяцев нормальной жизни.

Минимальная суточная потребность в жирах с учетом их участия в построении клеток и синтезе гормонов не превышает 30 г. Основные источники жиров – масла (сливочное, растительное), жирное мясо, рыбий жир, орехи. При этом предпочтительнее употреблять растительные и рыбные жиры (так называемые полиненасыщенные).

Еженедельный энергетический обмен осуществляется следующим образом. Организм какую-то часть энергии получает с пищей, какую-то извлекает из запасов углеводов и жиров. Из таким образом полученного количества энергии он часть расходует на обеспечение жизнедеятельности (процессы дыхания, движения, умственную и физическую активность и т.п.), а всё, что не было израсходовано в течение дня, отправляется опять в запасы. Причем, согласно биоритмам, в первую половину дня мы охотнее расходует жировые запасы, а во вторую – охотнее их накапливаем.

Просто снизить потребление энергии для снижения избыточного веса недостаточно, поскольку организм вместо того, чтобы шире пользоваться накопленными жировыми запасами, гораздо чаще предпочитает уменьшать расход энергии. В результате снижается температура тела, пульс становится реже, приходят усталость, апатия, но вес не уменьшается. Самое эффективное в данной ситуации – одновременно со снижением количества потребляемой с пищей энергии увеличивать ее расход. Именно этот механизм лежит в основе простой и самой эффективной рекомендации для похудения «Меньше ешь и больше двигайся».

Чтобы организм не воспринимал ваше стремление к нормальному весу как стресс, важно помнить, что безопасный темп потери веса – не более 500-800 г в неделю. Для этого, как правило, необходимо снизить калорийность питания до 1200-1500 ккал в день и увеличить ежедневную двигательную активность.





## Десять самых популярных диет

По подсчетам врачей, сегодня в мире насчитывается более 28 тыс. диет, при этом однозначно определить самые полезные и эффективные системы питания практически невозможно, так как выбор диеты должен быть индивидуальным и учитывать не только конституцию человека, но и его состояние. Также нельзя забывать, что любая диета перестает помогать по истечении 6 месяцев и если в первое полугодие вам удалось сбросить до 12-15 кг, то во втором полугодии скорость замедляется, а нередко прекращается совсем. Поэтому желающие похудеть вынуждены менять диеты каждые полгода или обращаться за помощью к врачам и диетологам.

Прежде чем остановить свой выбор на той или иной диете, попробуйте трезво оценить ее положительные и отрицательные стороны. Для понимания, на что необходимо обращать внимание, разберем 10 наиболее известных диет.



## Диета Аткинса или Кремлевская диета

Эта система питания была изобретена кардиологом Р. Аткинсом более 30 лет назад для пациентов, страдающих ожирением. В последние годы популярность диеты сильно выросла, что объясняется притягательностью ее основного девиза: «Ешь сколько и когда хочешь мясо, рыбу, молочные продукты и худей!». Правда, придется отказаться от фруктов, овощей, каш, мучного и сладостей. Организм, лишившись привычного источника энергии в виде глюкозы и углеводов, начинает расходовать жировые запасы – как результат вес снижается довольно быстро. В дальнейшем по достижении нормального веса в рацион можно начинать вводить углеводы. Но как только вес снова начинает набираться, пациенту необходимо снова немедленно отказаться от углеводов. Те же правила неограниченного употребления мяса и рыбы и при этом жесткого контроля количества углеводов заложены в принцип работы Кремлевской диеты.

### НО:

Основной минус данного метода заключается в том, что рацион, исключая углеводы нефизиологичен: он резко меняет весь обмен веществ, нарушает работу кишечника, увеличивает нагрузку на почки. Учитывая, что данная диета часто становится пожизненной, нередко у ее последователей развивается авитаминоз.

Второй минус состоит в том, что при возврате к нормальному питанию все потерянные килограммы быстро возвращаются обратно, так как диета не формирует у пациента навыка рационального питания.



## Вегетарианская диета

Вегетарианство сформировалось как система мировоззрения в Англии в середине XIX века. Истинные приверженцы вегетарианства (строгие веганы) считают допустимой к употреблению только растительную пищу. Основной довод приверженцев в защиту вегетарианства строится на теории генетического родства: на 90% гены человека и животных совпадают, мы имеем схожие биохимические процессы. Также, опираясь на принцип «мы есть то, что мы едим», вегетарианцы утверждают: человек, употребляя в пищу мясо животных, имеет проблемы с увеличением уровня внутренней агрессии и неустойчивости к стрессовым ситуациям, требующим принятия быстрых и лишенных эмоций решений.

**НО:**

Врачи к такому рациону относятся отрицательно, ведь он не обеспечивает человека белками, витамином B<sub>12</sub>, кальцием. В мире более распространено лактовегетарианство (включающее употребление молочных продуктов) и оволактовегетарианство (дополнительно в рацион входят яйца), такие диеты считаются достаточно сбалансированными и могут применяться длительное время.

Также важно понимать, что овощами и фруктами трудно наесться. Растительная пища слишком быстро переваривается, всего за 1-2 ч (для сравнения: свинина и баранина усваиваются организмом только спустя 7-8 ч). Это значит, что вегетарианцу с первых дней диеты придется привыкнуть не только к чувству легкости в теле, но и к чувству легкого голода.



## Сыроедение (энергия солнца)

Основоположником теории сыроедения считается швейцарский врач Бирхер-Беннер, который в начале прошлого века ввел такие понятия, как «живая» и «мертвая» пища. К «живой» пище относятся свежие сырые растительные продукты, которые, по мнению создателя, заключают в себе частички энергии солнца и поэтому обладают целебными свойствами. При термообработке, консервации или длительном хранении клетки повреждаются и перестают излучать эту энергию. Данная теория и сегодня имеет последователей и приверженцев во многих странах мира, но по сути своей она просто является более жесткой формой вегетарианства.

**НО:**

Во-первых, данная система питания требует очень внимательного отношения к собственному здоровью и недопустима при многих заболеваниях. Во-вторых, сыроедение без должного уровня осознанности станет настоящей пыткой для неподготовленного организма. Исторически известно, что Бирхер-Беннер разработал свою теорию как часть комплексного подхода к оздоровлению, по его программе сыроедение дополнялось ежедневными прогулками на свежем воздухе, питьем специальных минеральных вод, лечебной гимнастикой, бальнеопроцедурами и физиотерапией. Все это в комплексе давало прекрасные результаты, но важно понимать, что данный принцип питания, если вы решитесь его использовать, должен стать постоянной неотъемлемой частью здорового образа жизни.



### Диета по Шелтону (раздельное питание)

Первым в истории врачом, обратившим внимание на разное время переваривания белков, жиров и углеводов, был еще Парацельс. По его мнению, смешивание мяса с легкоусвояемыми углеводами вело к загниванию белков и отравлению организма продуктами гниения. Американец Г.Шелтон конкретизировал это положение и создал свою систему оздоровления и продления жизни. Девиз раздельного принципа питания – «Можно всё, но в разное время и по отдельности». Шелтон утверждает, что большинство продуктов нормально усваиваются только при их раздельном употреблении. Это связано с тем, что для их переваривания организм выделяет разные соки. Например, для расщепления белков необходима кислота, а для углеводов – щелочь. Многие последователи раздельного питания прекрасно себя чувствуют, употребляя мясо и рыбу без хлеба и картофеля, заменив гарнир зелеными овощами, а крупы – сочетая с тыквой, морковью, кабачками.

Основной объективный плюс диеты состоит в том, что она приучает человека с излишним весом не есть за обедом три блюда сразу, а к примеру, съесть только порцию мяса с зеленым салатом, отложив гарнир из картошки на ужин, а булочку на завтрак. Таким образом легче привыкнуть к дробному питанию небольшими порциями и не переждать за трапезой, к тому же сочетание мяса не с макаронами или картошкой, а с зелеными овощами действительно полезнее.

**НО:**

Несмотря на более 100-летнюю историю существования теория Шелтона научного обоснования так и не получила.

### Диета д'Адамо (питание по группе крови)

Основоположником метода считается американский врач д'Адамо. По его теории наследование группы крови имеет отношение к нашим далеким предкам. Например, носители первой группы крови произошли от неандертальцев, которые добывали себе пищу охотой, поэтому обладатели этой группы крови не могут прожить без мяса, особенно темного (говядина, баранина, мясо птицы), а вот молочные продукты, овощи и кислые фрукты (яблоки, апельсины) им противопоказаны. Предки людей со второй группой крови, как правило, были земледельцами. Для них будет полезно придерживаться вегетарианской пищи. Носители третьей группы крови, считает д'Адамо, – это потомки азиатских кочевых народов. Для них не полезны основные злаковые культуры и мясо, но хорошо подойдут молочные продукты и полезны почти все фрукты. Четвертая группа крови исторически самая молодая, встречается не более чем у 5% населения. Для таких людей показаны рыба, свежие овощи и фрукты (особенно полезны цитрусовые).

**НО:**

Не надо быть антропологом, чтобы понять неудачность теории о «происхождении видов»: состав крови очень сложен, на текущий момент существует более 23 систем, по которым можно оценить различные показатели крови. Во-вторых, наш обмен веществ очень пластичен и легко перенастраивается с одного типа питания на другой, что отчасти зависит от места проживания, отчасти от климатических условий, сезона года или национальных традиций. В конечном счете, человек всеяден – именно это его видовая особенность, и группы крови не играют существенной роли в этом процессе. Таким образом, теория д'Адамо не выдерживает никакой научной критики. Тем не менее, беря во внимание практическое применение диеты, можно предположить, что рацион питания, построенный преимущественно на диетических продуктах, при условии его строгого соблюдения будет в конечном итоге способствовать нормализации веса и оздоровлению организма.





## Диета весонаблюдателей

Данная диета была предложена американской организацией Weight Watchers Association. По сути, эта диета – просто строгий режим питания, построенный на методичном подсчете пунктов за каждый съеденный кусок хлеба или мяса, за каждый фрукт и овощ и т.п. В рамках данной диеты разработаны подробные руководства по подсчету баллов к практически всем известным продуктам, примерное меню, комплексы упражнений. Метод рекомендует ограничивать жиры и углеводы, но ничего напрямую не запрещает.

В большей степени принцип работы диеты построен на психологическом воздействии на пациентов. Обязательное требование диеты, касающееся ведения подробного ежедневного дневника питания, создает необходимое психологическое воздействие, а именно: формирует у человека навык внимательного отношения к количеству принимаемой пищи и ее составу. Неоспоримый плюс системы в том, что нет никаких запрещенных продуктов – процесс корректировки веса проходит не по пути отказа от каких-то продуктов, а по пути обучения правильному рациональному питанию, исходя из понимания истинных потребностей организма. Это навык, который остается с человеком на всю жизнь.



## Лечебное голодание

Лечением с помощью голодания активно пользовались врачи Древней Греции, Египта, Индии, Тибета. В средневековой Европе голодание также было широко распространено, но применялось, как правило, в религиозных целях. В России наиболее стойким исследователем влияния голодания был московский профессор-психиатр Ю.С. Николаев. Активно используя в своей практике лечебное голодание, он добивался хороших результатов в лечении не только психических расстройств, но и других заболеваний.

Давно доказано, что «на голоде» человек чувствует себя более бодрым, энергичным и работоспособным. Краткосрочные периоды воздержания от пищи (не более 36 ч), как правило, хорошо переносятся и не требуют особых ограничений на этапе завершения голодания – просто следующий за этим день должен быть вегетарианским. Частота таких разгрузочных периодов во многом зависит от сезона, климатической зоны и индивидуальных особенностей организма. Замечено, что худые люди переносят голод намного легче, чем полные, привыкшие к регулярному перееданию.

### НО:

Основной минус при голодании заключается в часто встречающихся обратных реакциях: когда резкое снижение веса оборачивается так называемым «синдромом рикошета» – очень быстрым набором и «перебором» лишних килограммов после возвращения к привычному образу питания. Объясняется это просто: периодическое голодание не обучает человека навыкам постоянного правильного питания.





## Диета по анализу крови

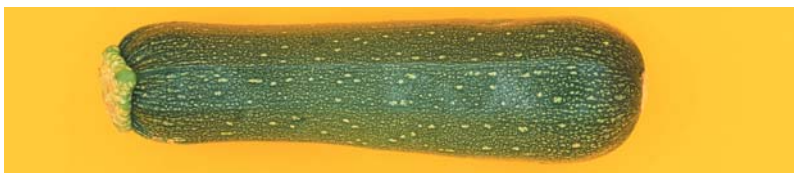
Идея создать индивидуальную программу питания, основанную на анализе крови человека, впервые зародилась в Америке в 1936 г. Но лишь спустя 30 лет диета обрела популярность в США, Европе и России. Диетологи, придерживающиеся этого метода, утверждают, что по реакции оседания эритроцитов можно определить, какие продукты благотворно сказываются на здоровье пациента, а какие могут вызывать скрытые аллергические реакции, поэтому к ним нельзя даже прикасаться. При этом подразумевается, что периодически человек будет сдавать кровь повторно и списки разрешенных и запрещенных продуктов будут корректироваться.

### НО:

Учитывая, что кровь состоит из большого количества сложных компонентов, метод определения скорости оседания эритроцитов не единственный из известных методов, исследования в этой области ведутся постоянно, но эффективность таких разработок никак научно не доказана.

Положительный эффект как правило связан с применением человеком общих рекомендаций по ограничению количества принимаемой пищи и советов по снижению ее калорийности.





## Диета Орниша

В американском хит-параде диет рекомендации Дина Орниша входят в четверку самых популярных способов похудеть. Это не удивительно: в свое время он был личным консультантом по питанию самого экс-президента США Билла Клинтона и его семьи. В основе метода лежит жесткое ограничение употребления жирной и мясной пищи, вплоть до 10% от общего количества калорий. Диетолог рекомендует употреблять в неограниченном количестве бобы, фрукты и ягоды, овощи и зерновые. Очень редко можно употреблять молочные продукты, но только обезжиренные. И совершенно запрещены мясо, рыба, масло и сладости (орехи, сахар, мед). По своей сути принцип питания по Орнишу является экстремальной версией вегетарианской диеты.

### НО:

Важно помнить, что увлечение низкокалорийными обезжиренными продуктами может привести к серьезным нарушениям в обмене веществ. Так, например, в ежедневном рационе каждого человека обязательно должны быть жирные кислоты омега-3 и омега-6, недостаток которых может привести к крайне нежелательному результату - патологическому процессу, получившему название «синдром X». К проявлениям этого заболевания относят: усталость, потерю способности к концентрации, сухость кожи и утрату ее упругости. Также повышается риск развития заболеваний нервной системы и сердца.

Единственный плюс в защиту диеты, высказываемый ее последователями, заключается в устойчивости достигаемого эффекта: если вам удастся сбросить несколько килограммов, можно быть уверенным, что они не наберутся сразу же, как только вы откажетесь от диеты.

## Тест на определение устойчивости к избыточному весу

Ответьте на нижеприведенные вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для вас лично. При этом отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение, на ваш взгляд, лично к вам вообще никак не относится.

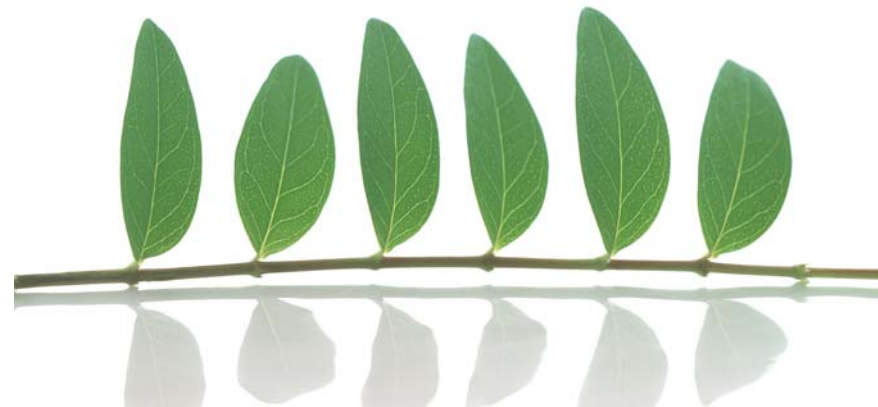
Утверждение	Баллы				
	да	почти да	иногда	почти нет	нет
Вы полноценно каждый день завтракаете по утрам	1	2	3	4	5
Ваш завтрак составляет 25% от суточного объема пищи	1	2	3	4	5
Ваш обед составляет 35% от суточного объема пищи	1	2	3	4	5
Ваш полдник и ужин составляют не более 15% и 25% от суточного объема пищи	1	2	3	4	5
Вы не едите на ночь и ваш последний прием пищи проходит не позже 20:00	1	2	3	4	5
Ваш вес соответствует вашему росту	1	2	3	4	5
Вы едите по крайней мере одно горячее блюдо в день	1	2	3	4	5
Вы ограничиваете себя в сладостях и излишне жирной пище	1	2	3	4	5
Вы питаетесь небольшими порциями и съедаете за 1 раз только одно блюдо	1	2	3	4	5
Вы всегда встаете из-за стола с чувством легкого голода	1	2	3	4	5
За день вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков	1	2	3	4	5
Вы предпочитаете пищу домашнего приготовления и употребляете только свежие продукты	1	2	3	4	5
Вы занимаетесь интенсивными физическими упражнениями минимум 60 мин 3 раза в неделю	1	2	3	4	5
Вы не страдаете хроническими желудочно-кишечными заболеваниями	1	2	3	4	5

Утверждение	Баллы				
	да	почти да	иногда	почти нет	нет
В вашем ежедневном рационе всегда присутствуют молочные и кисло-молочные продукты	1	2	3	4	5
Вы имеете дома весы и регулярно наблюдаете за весом	1	2	3	4	5
Вы имеете хороший мышечный пресс	1	2	3	4	5
Ваш вес соответствует норме и стабилен на протяжении последних 5 лет	1	2	3	4	5

**Оценка:** сложите результаты ваших ответов.

**Возможные варианты:**

- а) **вы набрали от 20 до 30 очков** – можно порадоваться: у вас прекрасная устойчивость к излишнему весу, а ваш образ жизни и питания можно считать идеальным.
- б) **ваше суммарное число соответствует диапазону 30 – 50 очков.** Определенные риски по отношению к избыточному весу у вас присутствуют, но при небольших усилиях вы способны контролировать свой вес в пределах нормы.
- в) **вы набрали от 50 до 70 очков.** Ваш образ жизни и подход к питанию нуждаются в корректировке: посмотрите внимательно на вопросы, где вы набрали высокие баллы, постарайтесь разобраться в каждом пункте, если вы возьмете на себя обязательство снижать критичные пункты на один балл в месяц, через полгода ваше состояние и ваш вес начнут приходить в норму.
- г) **вы набрали более 70 очков.** Следует серьезно задуматься о своем здоровье – не пора ли обратить на него внимание. Вы очень далеки от здорового образа жизни.



## Рациональное питание – залог здоровья

Из предложенного теста видно, что проблемы с избыточной массой тела требуют комплексного подхода: рациональное питание – это неотъемлемая часть здорового образа жизни.

По мнению американских ученых, неправильное питание сокращает жизнь на 5-10 лет. Даже 5 кг лишнего веса создают тот опасный сдвиг в обмене веществ, который провоцирует заболевания, застойные процессы и преждевременное старение!

Мы разобрали с вами большое количество популярных диет и современных подходов к проблеме избыточного веса, все они, как правило, строятся на принципе отказа от тех или иных продуктов. Жизнь сидящего на диете человека нельзя назвать счастливой и полноценной, но жизнь под прессом избыточных 10, 20 или 30 кг еще менее приятна. Если вы не в состоянии сбросить вес самостоятельно, обратитесь за консультацией к диетологу, но помните, никто не изменит ваш образ жизни без вашего непосредственного участия.

Если вы хотите постоянно иметь нормальный вес, оставаться стройным, молодым и здоровым, необходимо знать и ежедневно соблюдать основные приведенные ниже принципы рационального питания и здорового образа жизни.

## Основные принципы рационального питания

1. Постарайтесь ограничить в своем меню количество продуктов животного происхождения: жирных сортов мяса и жирных молочных продуктов. Сало, сосиски, сардельки, колбасы, сливочное масло, сметану и сливки лучше не употреблять совсем или в небольших количествах и как можно реже. Готовьте пищу на растительных маслах, но будьте разумны в количествах, как правило, для приготовления пищи растительного масла требуется совсем немного.
2. Старайтесь сбалансированно питаться, есть как минимум 4-5 раз в день, придерживаясь пословицы: **«Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»**. Наука подтвердила народную мудрость: лучше всего организм усваивает и использует утренний прием пищи, а легкий ужин за 2-3 ч до сна обезопасит вас от избыточного веса. ВАЖНО: привыкните не есть на ночь, помните, что спать хотите не только вы, но и ваши органы.
3. Принимайте пищу небольшими порциями. Совершенно не рационально терпеть голод весь день, чтобы в обед за один присест съесть и первое, и второе, и третье – этим вы не только затрудните переваривание разнородной пищи, но и чрезмерно растянете стенки желудка, который в дальнейшем будет требовать от вас все больше и больше пищи. Вполне достаточно съедать на завтрак небольшую тарелку каши, на обед только порцию второго или суп, а на ужин – салат. В промежутках между основными приемами пищи можно, например, выпивать по стакану молока или кисло-молочных продуктов.







4. Ваша пища должна быть полноценной по составу, содержать все необходимые белки, жиры и углеводы, витамины, минеральные вещества, а ее калорийность – соответствовать вашим энергетическим затратам. Это значит, что в ежедневном рационе должны обязательно присутствовать фрукты, овощи, зелень, они главные источники витаминов. Не стоит исключать из рациона натуральные продукты, заменяя их низкокалорийными полуфабрикатами. Ешьте полноценную пищу, но обратите внимание на ее количество: не переедаете ли вы?
5. Как можно меньше ешьте сладостей, попробуйте заменить сахар фруктозой или медом. Во-первых, сахар – это не лучший помощник на пути к достижению здоровья. Во-вторых, ошибочно рассчитывать сладостями перебить аппетит: углеводы очень быстро всасываются, и голод вернется к вам быстрее, чем вы успеете растратить съеденные калории. Будьте разумны: вашему организму будет значительно лучше, если вы научитесь съесть за чаем не три печенья, а например, одно или заменять его кусочком сыра.

6. Приучите себя есть медленно, тщательно пережевывая пищу. Во-первых, это поможет вам психологически осознать, что вы поели и быстрее ощутить чувство насыщения. Во-вторых, это просто физиологично.
7. Не бойтесь вставать из-за стола с чувством легкого голода, в этом нет ничего опасного. Наш организм так устроен, что чувство насыщения приходит с запозданием на 10-20 мин. И в дальнейшем в течение дня, если вы ощущаете голод, но время приема пищи еще не подошло, не спешите сразу что-нибудь съесть: голод пройдет через несколько минут. Так устроена наша нервная система: импульсы от внутренних органов поступают волнообразно.
8. Не стоит недооценивать важность регулярных физических нагрузок. Лечебная гимнастика полезна не только для поддержания фигуры, но и для общего оздоровления организма, хороший мышечный тонус избавит вас от множества проблем, связанных с болями в позвоночнике и нарушением пищеварения.
9. И последнее, старайтесь относиться к жизни с юмором, любите себя и свое тело, заботьтесь о нем как о самом ценном, что у вас есть, но при этом не потакайте своим слабостям: физическое тело любит разумную заботу, но ваши желания не всегда соответствуют его потребностям.

Основные принципы рационального питания позволят вам вести полноценную жизнь и сохранить легкость в теле и бодрость духа.

Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. Сегодня к пониманию этого приходит все больше людей. Быть здоровым становится модно. Люди меняют стиль жизни, отказываются от вредных привычек, все больше внимания уделяют здоровому питанию. Прочитав эту брошюру и взяв на вооружение хотя бы некоторые мои советы, вы сможете контролировать свое здоровье, почувствовать себя гораздо лучше, испытать настоящее удовольствие от того, что стрелка весов наконец-то сдвинулась влево. Вы ощутите прилив энергии и молодости, если будете следовать совсем несложным принципам здорового питания, которые одобрены докторами во всем мире.

## Будьте здоровы и счастливы!

Брошюра подготовлена О.С. Копыловой - менеджером по охране здоровья, Департамент ОТ, ПБ и ООС БН «Рид ОАО» «ТНК-ВР Менеджмент»

---

Информация и рекомендации, описанные в брошюре, не могут заменить собой индивидуальную консультацию врача и должны восприниматься только как ценные советы, направленные на сохранение здоровья и благополучия человека.