

наши эксперты



**СЕРГЕЙ ВЯЛОВ,**  
кандидат медицинских наук, врач гастроэнтеролог-гепатолог Европейского медицинского центра, член Американской гастроэнтерологической ассоциации (AGA), Европейского общества изучения печени (EASL), Российской гастроэнтерологической ассоциации (РГА), Российского общества по изучению печени (РОПИП)



**ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА,**  
врач-диетолог, руководитель Центра персональной диетологии «Палитра питания»



**ВЯЧЕСЛАВ РОЛЬКО,**  
кандидат медицинских наук, врач-терапевт, медицинский директор группы клиник «Клазко»

# ВКУС НАЦИИ

Текст: Виктория КОЗЫРЬ

В НАШЕЙ СТРАНЕ СРЕДИ ВСЕХ НАРУШЕНИЙ В РАБОТЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЛИДИРУЮЩИЕ ПОЗИЦИИ ЗАНИМАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА И ПЕЧЕНИ. БЕЗУСЛОВНО, ВИНОВАТЫ В ЭТОМ И НЕКОТОРЫЕ ТРАДИЦИИ, НАПРИМЕР ПРИВЫЧКА НЕ ЗАВТРАКАТЬ, НАЕДАТЬСЯ НА НОЧЬ, ПЕРЕЕДАТЬ. ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТАМИ «К&З», КАК И ЧТО НАМ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ И ПИТЬ, ЧТОБЫ ЭТО НЕГАТИВНО НЕ СКАЗАЛОСЬ НА ЗДОРОВЬЕ...

## ЕДА ПО АДРЕСУ

Правильное питание подразумевает, что мы должны есть те продукты, которые обусловлены нашей национальностью и местом жительства. «Мы почему-то полностью забыли о своих гастрономических традициях, примеряя на себя то американскую, то японскую или индийскую систему питания. Между тем теория о том, что человеку полезно лишь то, что растет на земле, где он родился, абсолютно оправдана. Более того, очень важна сезонность фруктов и овощей. Россия не балует нас их широким круглогодичным выбором, а эти продукты должны быть в рационе ежедневно. Тут на помощь придут замороженные аналоги, которые отнюдь не теряют своих питательных свойств. Тропические же фрукты и заморские блюда пусть выступают как экзотическое дополнение к празднику, не более того. Скажем, если выбирать между картошкой и папайей, то выбрать следует именно картошку, несмотря на то что папайя содержит больше клетчатки», — говорит **Екатерина Белова**.

Для россиянина оптимальный рацион питания выглядит так: сложные углеводы, молочные и кисломолочные продукты — ежедневно, овощи и фрукты — от 500 г до 1 кг в день, красное мясо — 1–2 раза в неделю, птица — 2 раза, рыба — 3–4 раза.

«Огромная доля в рационе русского человека принадлежит именно сложным углеводам, мы же ограничиваем себя в них, а потом удивляемся, отчего нас так неудержимо тянет к конфетам и пирожным. Вообще, вокруг картошки, хлеба и круп сложилось множество мифов. Помните: «Щи да каша — пища наша!» И действительно, мы обязательно должны есть картошку, особенно запеченную в мундире, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, крупы и зерновую муку с добавлением клетчатки — из нее получатся замечательные блины», — подтверждает **Екатерина Белова**.

Необходимы также растительные жиры — подсолнечное и оливковое масло, но только нерафинированное. Жарить на нем совершенно необязательно. Лучше добавлять его в салаты или крупы. «Вопреки расхожему мнению, в растительном масле не содержится холестерин. Он есть только в продуктах животного происхождения. К тому же в разумных количествах холестерин полезен для организма. Добавление в ежедневный рацион 5 г сливочного масла утром вместе с кашей допустимо при условии, что вы не злоупотребляете другими продуктами с высоким содержанием холестерина. Все эти значения рассчитаны для здоровых людей. Если у человека уже развилось заболевание, дозы и нормы для него лучше обсудить индивидуально с врачом», — комментирует **Сергей Вялов**.

Придерживаетесь системы сбалансированного питания? Сбои в ней, спровоцированные, например, праздниками, опасны неприятностями со здоровьем. Так, если поджелудочная железа долгое время была избавлена от жирных продуктов, она может отреагировать на их внезапное появление болью в подреберье и даже приступом панкреатита.

## ПИТИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ СОЗНАНИЕ

В старой Руси патриархальный уклад серьезно сдерживал употребление спиртного. Знаменитый «Домострой» гласил: «Пей, да не упивайся. Пейте мало вина веселия ради, а

## Стоит прислушаться

### СОВЕТЫ ОТ ЕКАТЕРИНЫ БЕЛОВОЙ

- 1 Ваш максимальный размер порций должен быть 1–2 ладони.
- 2 Ешьте через каждые 3–5 часов.
- 3 Избегайте постоянных перекусов, иначе у организма не будет времени на то, чтобы переварить еду.

### СОВЕТ ОТ СЕРГЕЯ ВЯЛОВА

«Не употребляйте много соли и сахара. Дневная норма — не более 1 ч. л. соли и 10 ч. л. сахара. Избыточное потребление соли повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Лишний сахар может откладываться организмом про запас в виде жировых отложений, пагубно воздействуя на поджелудочную железу и способствуя развитию сахарного диабета».

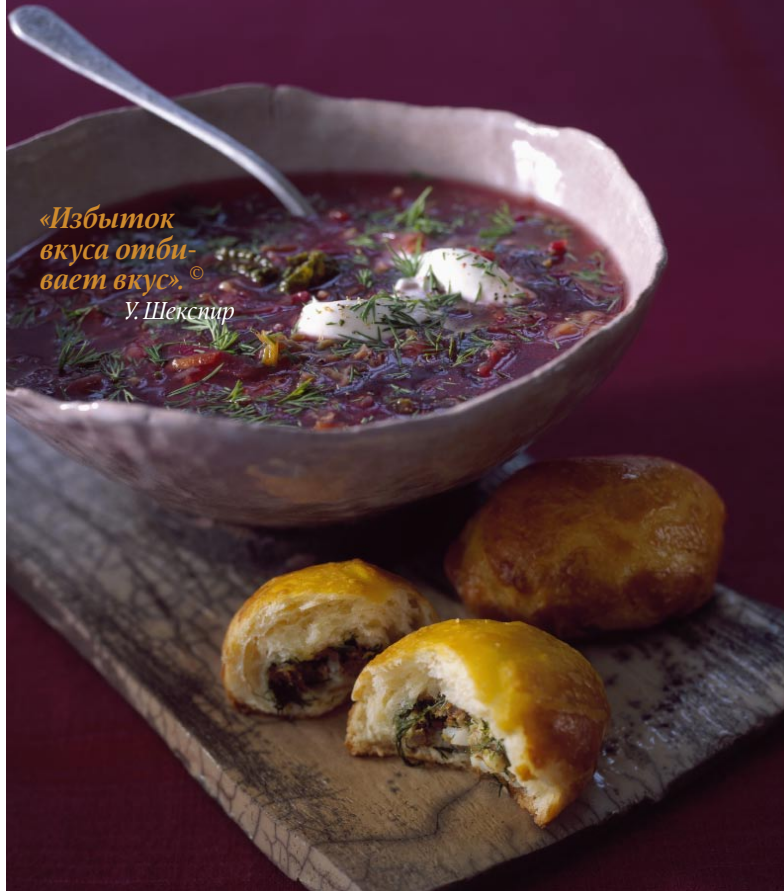


не для пьянства». Сегодня вопрос о том, почему русская нация так сильно страдает от непомерного употребления спиртного, конечно, значительно шире, чем данные о выработке алкогольдегидрогеназы. Рассуждать об этом можно долго, потому что факторов множество: северный климат, печальная история XX века, очевидное отсутствие культуры питания, качество напитков и уровень жизни.

*«Необходимо следить за тем, что вы пьете. Ведь зачастую то, что в магазине продается в отделе «Вина», является винопродуктами. Такое спиртное опасно не только гарантированным похмельем, но и консервантами (тем же самым E220), которые очень плохо выводятся из организма. Мы не говорим уже о дешевых крепких напитках, полных токсичных химических элементов. Например, водка класса премиум из не только очищенного спирта, но и специально подготовленной воды не может стоить меньше 250–300 рублей за бутылку»,* — комментирует **Вячеслав Ролько**.

Правильно произведенное качественное красное вино действительно оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Полифенолы, которые содержатся в красном сухом вине, — эффективные защитники сосудов. При всей противоречивости мнений по этому вопросу некоторые исследователи считают, что ежедневное допустимое количество красного вина для мужчин — около 250 мл, для женщин — до 150 мл. Лишь эта доза является кардиопротекторной. Все, что ее превышает, уже вредит. Однако и в этом случае придерживайтесь следующих весьма логичных рекомендаций кардиологов: если вы совсем не употребляете алкоголь, не начинайте его пить исключительно с целью заботы о здоровье, поскольку не установлено, что причиной улучшения самочувствия является сам алкоголь. Если вы не находитесь в группе риска (беременные и кормящие женщины, водители, люди с семейной историей алкоголизма), в день не употребляйте более 12 (женщины) — 24 (мужчины) граммов в пересчете на чистый этанол; тем, кто употребляет алкоголь сверх указанных доз, настоятельно рекомендуется снизить его количество.

*«Есть показательная статистика. Исследования выявили, что смертность у «много пьющих», «непьющих» или «бросивших выпивать» на 15–18% превышает смертность в группе «умеренно пьющих». За этим стоит многое: если человек способен ограничивать себя в спиртном, наверняка то же касается и пищи, и образа жизни в целом. Можно*



*быть фаталистом и полагаться на судьбу, но сложно спорить с тем фактом, что тот, кто занимается спортом, правильно питается, бережет организм от перегрузок и следит за своим здоровьем, с большей вероятностью проживет долгую и счастливую жизнь.*

*Применяя в работе данные генетического тестирования своих пациентов, со всей ответственностью могу сказать, что разумные профилактические действия помогают нам избежать или значительно отсрочить возникновение заболевания, к которому мы изначально генетически предрасположены. Чувство меры — мощная превентивная мера»,* — говорит **Вячеслав Ролько**.

Диетологи советуют принимать алкоголь лишь в сочетании с едой. Обратим внимание на то, как пьют, например, в Южной Европе. Несмотря на то что даже подросткам не возбраняется стаканчик хорошего вина за семейным столом, алкоголиков там значительно меньше, чем у нас. Все дело в культуре питания — когда вино становится лишь приятным дополнением к ужину и беседе, а не главной составляющей встречи. Порция крепких напитков там минимальная — в барах и ресторанах она обычно составляет 20 граммов. Крепкие напитки, например яблочную водку или лимончелло, зачастую не пьют, а лишь макают в рюмку печенье и едят его крошечными кусочками. **К&З**

## ➤ НА ЗАМЕТКУ

● В России потребление алкоголя возрастает и выводит страну в мировые лидеры по этому показателю. При анализе ситуации необходимо понимать, что в сравнении с западными странами качество алкогольной продукции в нашей стране на порядок ниже, а частота отравлений суррогатами алкоголя намного выше. Поэтому потребление потреблению рознь.