



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ НАУКОГРАДА

РЕДАКТОР ВЫПУСКА
ЛЮБОВЬ КЛЮЕВА

НЕВИДИМАЯ УГРОЗА НА ВАШЕЙ ТАРЕЛКЕ

СВЕТЛАНА ЛАЗАРЕВА

Современный человек живёт в эпоху пищевого изобилия, но парадоксальным образом это изобилие стало главной угрозой для здоровья нации. Мы привыкли считать калории, избегать жирного и выбирать продукты с пометкой «фитнес», однако истинная опасность может скрываться там, где её не ждут, — в корзине с фруктами, банке мёда и даже безобидной овсянке быстрого приготовления. О том, как правильно выбирать еду, мы поговорили со специалистом.



ОКСАНА ГАВРИКОВА

• Врач-гастроэнтеролог
ФГБУЗ МСЧ 170 ФМБА России

— В наше время в магазинах, где мы покупаем еду для своих завтраков, обедов и ужинов, преобладают рафинированные углеводы. Это переработанные вещества, которые очень быстро попадают в кровь, вызывают повышение уровня глюкозы и провоцируют инсулиновый отклик — реакцию гормона, который утилизирует эту глюкозу из крови. Далее этот избыток преобразуется в накопленный жир и приводит к последствиям, вызывающим сердечно-сосудистые катастрофы, сахарный диабет, а также повышающим риски различных онкологических проблем в 30 и более раз. Поэтому фрукты и мёд, не говоря уже о булочках и всех продуктах, которые находятся в отделе «к чаю», мы должны строго контролировать. Повторяю: это касается, в том числе, фруктов и мёда. Некоторые считают их здоровой альтернативой шоколаду и современным сладостям, но это глубокое заблуждение.

— Оксана Анатольевна, о каких конкретных продуктах в первую очередь идёт речь?

— В первую очередь мы говорим про полуфабрикаты. Если брать отдел замороженных продуктов — это пельмени, пиццы, а также всё тот же отдел «к чаю». Туда же входят фрукты, сухофрукты и мёд. Это и молочная продукция с подсластителями, кондитерские изделия и любые продукты, где есть сахара — неважно, искусственного происхождения или натурального, например бананы, другие сладкие фрукты, соответственно, то же самое относится и к сухофруктам.

— А как отличить эти вредные продукты от других человеку, который не разбирается в вопросе?

— Ориентируйтесь, в том числе, по времени приготовления. Если продукт готовится очень быстро, за три—пять минут, то, ско-



СГЕНЕРИОВАНО В GIGASCHART

рее всего, это быстрые углеводы. Они на короткое время дадут энергию и чувство насыщения, заставят активно работать наши железы (в частности, поджелудочную), вызовут быстрый выброс инсулина, но так же стремительно переработаются.

Ну и справочники пищевой ценности никто не отменял. Если мы берём какой-то фрукт и смотрим его инсулиновый индекс — существует такое понятие, — мы видим, какой продукт даёт нам большой отклик в выработке инсулина. Ягоды чаще относятся к фруктам, которые дают низкий отклик у поджелудочной железы.

Соответственно, вы снижаете риск развития сахарного диабета и ожирения. Кроме того, важно помнить: все фрукты — это десерты, и употреблять их следует в течение 40–60 минут после основного приёма пищи. Мы забываем про перекус в виде фрукта: «съешь банан, яблоко» — это было популярно в советское время. Сейчас лучше отдавать предпочтение белково-жировому перекусу. Это может быть яйцо, паштет, кусок рыбы, кусок курицы или огурец вместе с этими продуктами, чтобы было больше белка и меньше углеводов.

— Вы упомянули макароны. Имеется ли в виду разница между лапшой быстрой варки (например, паутинкой) и макаронами из твёрдых сортов пшеницы?

— Продукты из твёрдых сортов пшеницы или крупы, на которых указано время варки 11–13 минут, будут медленно перевариваться и поступать в кровь постепенно. Отклик наших желёз тоже будет медленным. Соответственно, вы дольше будете сыты, у вас не будет резких скачков сахара и чувства голода, которое обычно возникает в ответ на быстрые углеводы. А те, что готовятся моментально — паутинка, манка, кускус, — переработаны настолько мелко, они быстро поступают в кишечник, дают быстрое насыщение, но в дальнейшем это снова приводит к голоду.

— То есть в принципе лучше отказаться от таких продуктов вообще, либо их как-то сочетать с более полезными? Например, овсяная каша долгой варки и кусочек торта. Или от торта стоит отказаться совсем?

— Если в основном рацион построен без этих углеводов, но в какой-то из дней, например, в выходной, вы угоститесь куском торта, пиццы или любым другим десертом, организм, скорее всего, этого не заметит. Но если в правилах вашего дома принято после каждой еды пить чай с конфетой — это совсем не полезно. И стоит упомянуть зефир и мармелад, люди часто думают, что это более безопасные продукты и отдают им предпочтение, — это большое заблуждение.

— А имеет ли значение калорийность? Сейчас появились низкокалорийные сладости.

— Это скорее маркетинговый ход. Мы сейчас уходим от простого подсчёта калоража и приходим к концепции тарелки (так называемой гарвардской). На одной тарелке соблюдаются пропорции: белок, сложные углеводы и клетчатка. Клетчатка — это овощи и зелень; белок занимает четверть этой тарелки; углеводы — тоже четверть. Когда вы поймёте это правило, вам не нужно будет смотреть на цифры калорийности на этикетке, а больше внимания уделять составу: балансу белков, жиров и углеводов. Поскольку даже колбасы, о которых часто спрашивают пациенты, сегодня являются преимущественно жировым продуктом, а не белковым, как могло быть в советское время. По сути, они ничего полезного нам не дают.

— Оксана Анатольевна, эту тарелку можно рассматривать как основу для основных приёмов пищи — завтрака, обеда и ужина. А куда в этой схеме вписываются перекусы и десерты?

— Давайте проговорим главное: при любых ситуациях, кроме некоторых опре-

делённых медицинских показаний, мы переходим на трёхразовое питание. Только людям, страдающим дефицитом массы тела, или тем, кто только начинает путь к правильному питанию, мы оставляем один перекус. Через четыре часа после обеда можно дать белково-жировой продукт. Как я уже говорила выше, это может быть яйцо с огурцом, паштет с цельнозерновым кусочком хлеба и зеленью (или листиком салата, чтобы было сочнее). Или кусок курицы или рыбы как источник белка. На перекус лучше не брать углеводы вовсе. Десерты мы оставляем исключительно как дополнение после завтраков и обедов в течение часа после этих приёмов пищи.

— Есть мнение, что десерт, поскольку он легко усваивается, лучше есть перед основным приёмом пищи, потому что фрукты быстрее разлагаются в желудке. Имеет ли это смысл?

— Нет-нет-нет, сейчас мы, наоборот, уходим к тому, что начинать приём пищи нужно с белка. Белок стимулирует выработку пищеварительных соков, даёт необходимый отклик ещё до того, как еда попадёт в желудок — начиная с момента, когда мы чувствуем запах в ротовой полости. Отсюда возникает правильное чувство голода и корректная работа пищеварения в дальнейшем. А когда мы начинаем приём пищи с фруктов, мы сразу вбрасываем в кишечник большое количество глюкозы или фруктозы. Это вызывает стимуляцию поджелудочной железы. Во-первых, клетки перестают чувствовать инсулин — развивается инсулинорезистентность. Это прямой путь к диабету, метаболическому синдрому, инфаркту, инсульту и онкологии. Плюс, это вызывает основную причину жалоб пациентов — вздутие живота. Принимая фрукты натощак, вы даёте пищу недружественной флоре, и метеоризм будет долго вас тревожить.

— Вы упомянули вред промышленных полуфабрикатов. А что-то из полуфабрикатов вообще можно использовать без вреда?

— Можно говорить только о полуфабрикатах домашнего изготовления. Когда вы знаете, какие продукты в них использованы. Можно замораживать свои заготовки и быть уверенным, что это не приведёт к воспалению желудочно-кишечного тракта. Это будет максимально прозрачно и безопасно.

— Сейчас есть тренд на экопродукты, которые позиционируются как сделанные чуть ли не по домашним рецептам: всё натурально, без консервантов и ароматизаторов.

— Думаю, поначалу такие продукты действительно могут соответствовать заявленному. Но мы ведь не знаем реальную технологию производства, и, когда слышим рекламу, мы не можем гарантировать честность обещаний. Поэтому, если вы уверены в производителе, такой продукт можно использовать редко, как вариант выходного дня. Но всё-таки лучше не отдавать ему системное предпочтение.

— Оксана Анатольевна, дайте рекомендации по способу обработки продуктов. Насколько важна текстура? Например, мелкость фарша, или мясо полезнее для пищеварения использовать кусковое?

— Чётких градаций нет. Для здорового человека выбор строится по переносимости. Лучше отдавать предпочтение птице и