

Миф 1. Раздельное питание полезно и способствует похудению.

Природа изначально запрограммировала пищеварительную систему человека на смешанное питание. Набор ферментов, которые вырабатывают желудок и поджелудочная железа, позволяет одновременно переваривать белки, жиры и углеводы.

Похудение при раздельном питании объясняется просто: при строгом подборе продуктов люди невольно сокращают общую калорийность рациона, потому и худеют.

Миф 2. Нельзя читать и смотреть телевизор, когда ешь, иначе пища не усвоится и появится гастрит.

Французские врачи-диетологи утверждают, что пища у тех, кто во время еды смотрит телевизор, усваивается отлично. Люди куда не торопятся, пережевывают пищу медленнее и тщательнее. В результате еда поступает в желудок в измельченном виде и хорошо пропитывается пищеварительными соками. А вот у тех, кто перекусывает на бегу, шансы запустить гастрит намного выше.

Миф 3. Чем меньше ешь жирного, тем лучше фигура, поэтому от жиров нужно отказаться совсем.

Ограничивая жирные продукты, мы быстрее худеем. Однако жиры нужны и полезны. В отсутствие жиров в организме не усваиваются витамины А и Е, практически перестают вырабатываться половые гормоны. При недостатке жиров быстро стареет кожа и страдает печень. Поэтому употребление масла нужно ограничивать, но нельзя отказываться от него совсем. Лучше есть поменьше продуктов, содержащих скрытые и не всегда полезные жиры: колбасы, майонез, печенье, торты.

Миф 4. От сливочного масла толстеют, а от растительного — нет.



ДЕСЯТЬ МИФОВ

О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

ТИТЕЛЬНОГО — нет.

Растительное масло не содержит холестерина, поэтому полезно для сердца и сосудов. Однако его калорийность превышает калорийность сливочного масла. Если в сливочном масле есть немного воды и белков, то растительное представляет собой чистый жир. Поэтому поправиться можно от любой разновидности масла.

Миф 5. Черный хлеб намного полезнее белого, потому что в нем больше витаминов и клетчатки, от него не поправишься.

Темный цвет хлеба совсем не означает, что в нем много клетчатки. Коричневый оттенок могут придать тесту и карамельные красители. Калорийность черного и белого хлеба практически идентична. А вот наиболее полезны и богаты витаминами хлеб с отрубями и бездрожжевые хлебцы из цельного зерна.

Миф 6. Необходимо пить как минимум два литра воды в день: чем больше

вы пьете, тем больше шлаков выводится из организма.

Слово «шлаки» у врачей вызывает недоумение. До сих пор так и не удалось идентифицировать шлаки с какими-то конкретными веществами. Хотя физиология и биохимия человека изучены довольно хорошо. Если шлаки — это все токсические вещества, выводимые из организма, то скорость их выведения не зависит от количества выпитой жидкости. Очиститься, нагружая организм водой, невозможно. Однако некоторый резон пить много все же есть. Замечено, что у тех, кто выпивает за день 1,5-2 литра жидкости, реже появляются камни в почках. Обильное питье уменьшает и вероятность запоров.

Миф 7. Накопив за лето витамины, мы полностью готовы к встрече с холодами.

Наш организм, накапливая витамины: А, Е, D и К. В съеденных летом овощах и фруктах содержатся преимущественно водорастворимые витамины: С, фолиевая кислота. Они в организме долго не задерживаются и быстро выводятся. Так что овощи и фрукты нужно включать в свой рацион круглый год. Зимой и весной необходимы аптечные поливитамины.

Миф 8. Чтобы перебить аппетит, можно съесть яблоко или апельсин.

Выяснилось, что яблоки и другие фрукты аппетит не подавляют, а как раз наоборот — разжигают.

Чувство голода можно уменьшить, выпив чашку горячего не сладкого зеленого чая. А в качестве перекуса лучше использовать кукурузные хлопья или несладкий хлебец. Эти продукты содержат так называемые слож-

ные углеводы, над которыми организму нужно потрудиться.

Миф 9. Нужно есть больше сырых фруктов и овощей, только так можно обеспечить организм витаминами.

Сырая клетчатка многими людьми усваивается плохо. Появляются вздутие живота, изжога, жидкий стул. Из-за большого объема пища довольно быстро минует верхние отделы кишечника и не проходит должную обработку, поэтому не усваиваются и витамины. Во всем нужно соблюдать меру. Оптимальное соотношение сырых и вареных овощей и фруктов для здоровых людей должно составлять 2:3. Людям с заболеваниями желудка и кишечника долю сырых фруктов и овощей нужно уменьшать. А для того чтобы получить необходимые витамины, нужно периодически принимать поливитаминовые комплексы.

Миф 10. Фрукты и сладкое едят только на десерт.

На самом деле фруктовый десерт может надолго застрять в полном желудке. При этом он теряет многие полезные свойства и затрудняет процесс пищеварения. Фрукты, съеденные на полный желудок, чаще провоцируют боли в животе и избыточное образование газов. Поэтому фруктово-лакомство принесет организму больше пользы, если съесть его между приемами пищи.

Сладкое тоже совершенно не обязательно есть в конце трапезы. Съеденная до обеда долька шоколада может сыграть роль своеобразного антиаперитива, успокаивающего волчий аппетит. Если пропустили очередной прием пищи, начните еду с пары конфет, нескольких ложек варенья или мороженого.

По материалам медицинских изданий.

ДОМАШНЯЯ ДИАГНОСТИКА ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ

Изжога бывает вестником гастрита, а может быть, и язвы желудка. Надо проследить за режимом питания и обратиться к гастроэнтерологу.

Судороги голени или ступней чаще развиваются при почечной недостаточности, недостатке сна и дефиците кальция, магния и цинка.

Изменение вкуса — если большинство продуктов стали казаться горькими, то надо срочно отправляться к гастроэнтерологу: возможно, неполадки с печенью или с желчным пузырем.

Хруст в суставах означает, что пора заняться профилактикой артроза и показаться ортопеду.

Белые пятна на ногтях говорят о том, что в организме не хватает железа, кальция и цинка, а также витаминов А, С, Е. Может, это последствия жесткой диеты.

Сухость ладоней или ступней — организму не хватает витаминов А, С, Е, РР или же вы применяете не подходящие для вас моющие средства — надо попробовать сменить мыло или гель.

Чрезмерная сонливость означает, что либо надо нормально выспаться, либо пора заняться чистой печени, либо снизилась активность щитовидной железы, так что имеет смысл сходить к эндокринологу.

Беспричинное слезотечение — опасный признак, так как он говорит о состоянии щитовидной железы, поэтому надо срочно обратиться к эндокринологу.

Среди многочисленных желудочных болезней особо следует выделить хроническое воспаление поджелудочной железы — панкреатит, очень уж распространённое заболевание в последние годы.

СИМПТОМЫ

Основными признаками обострения хронического панкреатита являются выраженные боли в верхней половине живота, обычно усиливающиеся после еды. Приступы боли нередко сопровождаются ухудшением аппетита вплоть до отвращения к еде, тошнотой и рвотой. Нередко хронический панкреатит является следствием травмы брюшной полости. Часто его возникновению способствует злоупотребление алкоголем.

ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНА

В лечении хронического панкреатита и в стационаре, и дома важнейшую роль играет диетическое питание, которое должно обеспечить щадящий режим для больного органа. Для предупреждения очередного обострения после стихания симптомов панкреатита рекомендуется соблюдать диету не менее шести месяцев.

Питание должно быть дробным и частым (5—6 раз в день небольшими порциями), чтобы максимально снизить нагрузку на поджелудочную железу. Не рекомендуются бобовые и белокочанная капуста, поскольку они вызывают брожение и усиленное газообразование в кишечнике. Сливочного масла можно не более 15—20 граммов в день, старайтесь заменять его расти-

РАЦИОН

ДИАГНОЗ — ПАНКРЕАТИТ



тельным: кукурузным, оливковым. Каши (овсяную, гречневую, рисовую), лапшу, вермишель, макароны варите только на воде.

Полезен творог и блюда, приготовленные из него. Также рекомендуются любые кисломолочные продукты. Все блюда готовят в отварном виде или на пару. Больному панкреатитом вреден перегретый жир, поэтому масло добавляют уже в приготовленную пищу, перед тем как подать ее к столу.

При хроническом панкреатите категорически противопоказаны продукты, стимулирующие секрецию поджелудочной железы: наваристые мясные, рыбные, куриные, грибные супы и бульоны, жирные сорта говядины, баранины, свинины, гусяное и утиное мясо.

ЛЕЧЕБНОЕ МЕНЮ

Предлагаем вам примерное меню, блюда которого можно использовать в период ремиссии хронического панкреатита.

Первый завтрак: творог с молоком, или

каша из различных круп на воде, или картофель с отварным мясом или рыбой; белковый омлет; чай полусладкий.

Второй завтрак (11 часов): яблоко или творог.

Обед: суп овощной, крупяной, фруктовый или молочный; отварная курица или мясо, рыба, паровые котлеты, каша, картофельное пюре, морковное пюре; кисель или компот, свежие ягоды или фрукты.

Полдник (17 часов): кефир или сок.

Ужин: блюдо из творога, или каша, или отварной картофель; омлет белковый или отварная рыба.

Перед сном: свежий кефир или простокваша.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО

При любых проблемах с поджелудочной полезен кисель из проросшего овса. Овес надо перебрать, замочить и поставить в теплое место. На вторые сутки зерна прорастут. Их нужно промыть, просушить, а затем смолоть. После этого десертную ложку муки разводят в холодной воде (половина стакана), заливают кипятком (ещё полстакана) и кипятят 2 минуты. По желанию можно сделать более густой или более жидкий кисель. Ещё минут 20 напиток нужно настаивать. Процедить и выпить. Употреблять напиток надо только свежим, поэтому заранее или в запас на несколько дней его не готовить.

Прежде чем использовать народное средство, проконсультируйтесь с врачом.