

# СКАЖИ МНЕ, ЧТО ТЫ ЕШЬ, И Я СКАЖУ, ЧЕМ ТЫ БОЛЕЕШЬ

**ЗАДУМЫВАЕМСЯ ЛИ МЫ НАД ТЕМ, ЧТО ЕДИМ? НЕ ВСЕГДА И НЕ ВСЕ**

## НА ПРИЕМЕ У ДИЕТОЛОГА

Обычно после работы мы прямиком отправляемся в ближайший продуктовый магазин, затариваем пакеты, а дома, к радости родных, выгружаем их содержимое на стол... Ну-ка, что там у нас? Так, колбаса (недорого купила, вроде хорошая, а муж без мясного ни дня прожить не может), глазированные сырки (сама с чаем съем), чипсы и газировка (ребенок утром так просил, так просил)...

Так что же все-таки нужно есть? Какие продукты полезные, а от каких следует воздержаться? На эти и другие вопросы я попросила ответить врача-диетолога областной клинической больницы Г. А. МЕДВЕДЕВУ.

— Галина Алексеевна, сейчас много говорят о сбалансированном питании. Что обозначает этот термин?

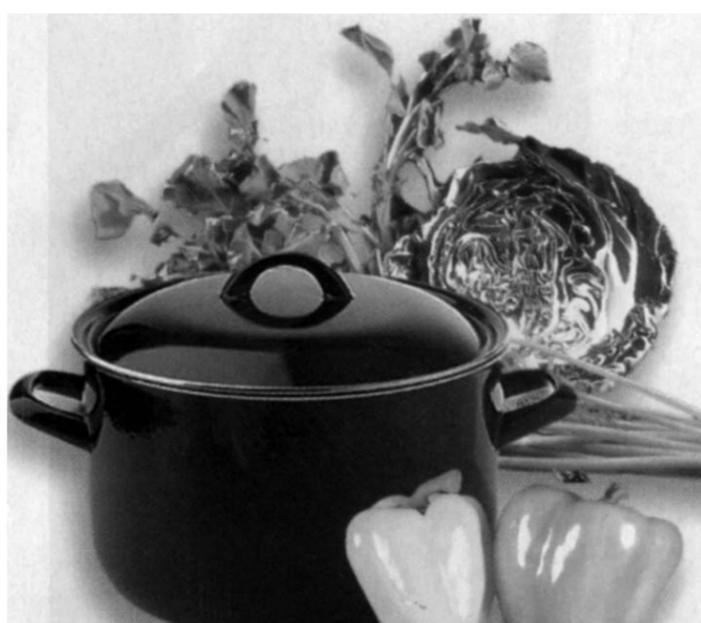
— Понятие "сбалансированное питание" — комплексное. Сбалансированное питание должно соответствовать энергетическим затратам. То есть сколько человек тратит килокалорий, столько он и должен получать. Что влияет на энергозатраты? В первую очередь труд.

Существует несколько категорий физических затрат труда: легкие энергозатраты, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый труд. У бухгалтера, например, труд считается легким, у учителя — средней тяжести, у врача-хирурга — тяжелым. А вот у человека, занятого на земляных работах, — очень тяжелым. При такой деятельности затрачивается где-то 4000—4500 ккал в сутки. Для сравнения: легкий труд "съедает" 2000—2300 ккал. Кстати, зимой и летом энергозатраты разные. В зимний период времени килокалорий затрачивается немного больше, чем летом, так как человек должен поддерживать температуру тела.

— А существуют ли различия, из каких продуктов поступает энергия, или все равно, что ты съешь: пирожок или кусок мяса?

— В нашем рационе обязательно должны быть белки, жиры, углеводы в том количестве, в котором они необходимы для нормальной жизнедеятельности. Оптимальное соотношение — 1:1:4 (например, белки — 80 г, жиры — 80 г, а вот углеводы — уже 320 г).

Но в сбалансированное питание входят не только белки, жиры и углеводы. Вы не сможете обойтись без витаминов, микро- и макроэлементов.



Микроэлементы: йод, фтор, селен — необходимы организму. Йод требуется в очень маленьких количествах, но нормальная работа щитовидной железы без него невозможна. Орловская область является йододефицитной, так как у нас в почве отсутствует йод. А после Чернобыля радиоактивный йод стал замещать тот, который содержится в продуктах. Попадая в наш организм, он способен вызывать злокачественные образования щитовидной железы.

В больницах, детских садах,

школах при приготовлении пищи обязательно используется йодированная соль. Учтите, что после термической обработки йод уже не попадает в организм в достаточном количестве. Диетологи советуют солить еду в самом конце варки, а еще лучше — уже в тарелке. Йод обязательно должен поступать к нам в организм для профилактики рака щитовидной железы.

— В состав каких продуктов входит йод?

— Полезный йод содержится в йодированных батонах, а в батоне "Умница" есть йод-казеин — сочетание йода с белком, который не распадается при термической обработке. В магазинах много нату-

рально, есть ее банками. 2—3 грамма морской капусты раз в 2 дня достаточно, чтобы обеспечить ваши потребности в йоде. А если уж категорически ее не выносите — ешьте блюда из кальмаров, креветок, из любой морской рыбы.

— А если человек может себе позволить купить красную или черную икру?

— И в той, и в другой содержится холестерин. Сейчас в магазине продается икра мойвы. По своим биологическим качествам она ни в чем не уступает более дорогому аналогу, а вот холестерина там значительно меньше. Так что не обязательно тратить большие деньги.

— С микроэлементами разобрались. А что такое макроэлементы, и для чего они нужны?

— Макроэлементы требуются нам в большом количестве. В первую очередь это кальций, затем — фосфор, магний, железо. Всем известно: когда ребенок растет, ему нужен кальций, но он также необходим и женщинам после 35 лет.

— Помню, моя бабушка советовала толочь яичную скорлупу...

— Кальций в чистом виде усваиваться не будет. Даже если его есть ложками, эффекта не дожидаетесь. Он усваивается в организме только в соотношении с фосфором 1 к 1,5.

Идеальный в этом плане продукт — творог.

— А если домашние творог не любят? Можно ли делать сырники, запеканки, или кальций, как и в случае с йодом, теряет при термообработке свои свойства?

— При термообработке кальций остается в продуктах.

— Как быть с теми препаратами, которые нам навязывает реклама?

— Не нужно забывать, что эти препараты не лекарства, а биологически активные добавки. Нельзя, принимая добавки, когда уже случился перелом кости, ждать необыкновенного эффекта. Кальций нужно принимать постоянно, и не обязательно дорогие таблетки — подойдет и обычный глюконат кальция. Но делать это

### Рецепт вкусного и полезного блюда от Галины Медведевой: ЯБЛОКИ С ТВОРОГОМ

Взять несколько яблок (из расчета на семью), вынуть из них сердцевину, смешать творог с яйцом (если у вас сахарный диабет, сахар можно исключить), начинить яблоки и запечь в духовке.

Блюдо вкусное, да к тому же очень полезное. В яблоках содержится аскорбиновая кислота, клетчатка. В твороге — белок, кальций, фосфор, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>.

ральных продуктов, в которых присутствует йод, — морская капуста, например.

— Но ведь многие ее на дух не переносят...

— Так совсем не обязательно

## АВТОКРЕДИТ U·Auto

### ЛЮБЫЕ РАЗМЕРЫ

В ЮНИАСТРУМ БАНКЕ  
Вы можете получить кредит  
на любой автомобиль:

новый И подержанный  
иностранной И отечественной  
легковой И грузовой

Подробные условия смотрите на сайте и спрашивайте в офисах Банка: ул. Московская, 28.



ЮНИАСТРУМ БАНК

8-800-333-04-04  
звонок по России бесплатный  
www.uniastrom.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 2771. КБ «ЮНИАСТРУМ БАНК» (ООО) ОСНОВАН В 1994 Г.

нужно регулярно, хотя бы 2 раза в год.

— Могу я самостоятельно закупить витаминов, или все же нужно посоветоваться с врачом?

— С врачом посоветоваться все же стоит. У вас может быть почечная недостаточность или склонность к инфекционным заболеваниям. Каждый человек индивидуален, и одного рецепта на всех просто не существует.

А вот весной диетологи всем рекомендуют принимать витамины. В это время года мы начинаем ощущать недостаток аскорбиновой кислоты.

Появляются утомляемость, раздражительность, плохой сон. Чистим зубы, и вдруг выступила кровь — это явный признак того, что в организме не хватает витамина С. Но весной во фруктах снижается содержание этого витамина, так что приходится идти за ним в аптеку.

— Как выбирать витамины? Может, покупать те пузырьки, где их больше?

— Если приобретать комплекс, где их больше 12, толка не будет. Уже доказано, что многие витамины препятствуют усвоению друг друга. Особенно внимательно нужно относиться к витаминам и микроэлементам в одной таблетке.

— Галина Алексеевна, теперь мы уже знаем, что необходимо нашему организму. Возможно ли, учитывая пожелания диетологов, одними продуктами вкусно и полезно накормить всю семью — начиная от маленьких и заканчивая пожилыми ее членами?

— Мясо или рыба и морепродукты, хотя бы 100 граммов, должны быть на вашем столе ежедневно. А также творог, крупы (гречка, пшено и т. д.), любые овощи (желательно свежие, но можно и консервированные), обязательно петрушка и укроп, в которых содержится аскорбиновой кислоты такое же, как и в шиповнике, и больше, чем в лимоне; кисломолочная продукция.

И учесть потребности всех домочадцев можно. Ребенка до 15 лет кормите чаще, пять-шесть раз в день, взрослому достаточно четырехразового питания. И учтите, что обязательно нужно завтракать, а не перекусывать бутербродами с чаем. Идеальный вариант — каша, творог. Ни в коем случае нельзя отказываться от завтрака, даже если вы сидите на диете. Впереди рабочий день, и трудиться придется не только нам, но и нашему организму — сердцу, легким, почкам и т. д.

— А какие продукты вредны?

— Газированная вода (там содержатся красители, углекислота, которая негативно влияет на работу желудка), творожные глазированные сырки (много сахара, но очень мало творога), чипсы (самые вредные — которые приготовлены из картофельного пюре, на вид они ровные, без всяких прожигов), недорогие колбасы и сосиски (соя, крахмал, краситель, нитрит натрия), сухарики и куры-гриль.

— А куры-то чем не угодили? Мы ведь говорили о том, что белки обязательно должны присутствовать в нашем рационе...

— При приготовлении кур-гриль очень часто производители используют некачественное сырье, а также добавляют глютамат натрия (усилитель вкуса и запаха). Ничего, кроме вреда, он не приносит, а привести может даже к онкологии.

Поменьше нужно есть конфет, шоколада, пирожных, кремов и булочек.

Но и абсолютное исключение каких-то продуктов нежелательно. Ведь недаром мы советуем школьникам, студентам перед сдачей экзамена есть горький шоколад. Он прекрасно стимулирует работу нервных клеток головного мозга. Но во всем нужна мера.

Ирина АЛЁШИНА.