

Ешь много – будет ожирение, мало – либо анорексия, либо дефицит витаминов и минералов? Как же тогда питаться?

Наш эксперт – научный руководитель ФИЦ питания и биотехнологии, академик РАН, заслуженный деятель науки РФ, лауреат премии правительства РФ, эксперт ВОЗ по безопасности пищи, главный внештатный специалист-диетолог Минздрава России, доктор медицинских наук Виктор Тутельян.

Елена Нечаенко, aif.ru: Виктор Александрович, согласны ли вы с лозунгом «Ты то, что ты ешь»?

Виктор Тутельян: Абсолютно. Пища не только источник энергии, но и поставщик 200 жизненно важных химических биологически активных соединений, примерно треть из которых эссенциальные (незаменимые). При длительном дефиците этих веществ человек начинает болеть, а при глубоком может даже умереть. Среди алиментарно-зависимых состояний – избыточная масса тела (у 62% россиян), ожирение (у 25%), сахарный диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония, инфаркт, инсульт).

- Качественные продукты недёшевы. Значит, здоровое питание – прерогатива богатых?

- Правильное питание в большей степени зависит не от достатка, а от культуры и образования человека. Например, органическая пища более дорогая, и многие считают, что она полезнее. Но, покупая продукты с пометкой «эко», мы не можем быть уверены, что на всех этапах их производства, обработки и хранения были соблюдены соответствующие условия. Лучше уделять внимание сроку годности продуктов. Жуй шампиньон, закусывай кальмаром. Продукты для здоровья щитовидной железы
Подробнее

- Как построить рацион, где содержались бы все полезные вещества, и при этом не съесть слишком много?

- Потребность в витаминах и минеральных веществах у людей остались теми же, что и сотни лет назад. Однако благодаря технологиям, освободившим человека от физического труда, оптимальная калорийность рациона снизилась. А чем «легче» рацион, тем меньше в нём полезных веществ. Оптимальный выход – употреблять обогащённые пищевые продукты, в которые добавлены недостающие витамины, минералы, микроэлементы. Среди них есть продукты, подходящие, например, детям и пожилым людям, у которых ферментные системы работают не в полную силу. Но в

России витамины и БАДы употребляют лишь 15–20% населения, а в Америке – 80%. Поэтому у специализированного питания в нашей стране большие перспективы.

- Россияне испытывают дефицит йода. Он лучше усваивается из пищи или из таблеток?

- Да, в России йода недостаточно и в почве, и в воде, что может привести к патологиям, в том числе к раку щитовидной железы, пагубно отразиться на умственных способностях (особенно детей и подростков). Нехватка йода на 20% снижает интеллект, а крайняя степень йододефицита приводит к кретинизму.

Самый простой и безопасный в плане передозировки путь обеспечить себя йодом – употреблять обогащённые этим микроэлементом продукты питания, например, йодированную соль. Йодом можно обогащать хлеб, молочные продукты (добавки не меняют вкус пищи, но повышают её ценность). Или включать в рацион естественные источники йода: морские водоросли, морепродукты. Что за принцип гарвардской тарелки для здорового питания? Подробнее

- Население растёт. Еды не хватает. В качестве альтернативных источников питания рассматривают насекомых...

- Вряд ли россияне начнут массово есть сушёных насекомых – у нас иная традиция питания, чем в Азии. Тем не менее в будущем ресурсная база пищевой промышленности может быть расширена за счёт альтернативных источников белка, который является одним из наиболее дефицитных нутриентов. Съедобные насекомые, по разным оценкам, содержат 20–75% полноценного белка, что сопоставимо с традиционными продуктами животного происхождения. При этом выращивание насекомых (мучной хрущак, муха чёрная львинка, саранча перелётная, сверчок домашний, зофобас) экономически и экологически выгоднее: насекомые занимают меньшую площадь, потребляют меньше корма и воды, выделяют меньше парниковых газов. Кстати в России уже существуют фермы, где выращивают насекомых для корма животным, однако о пищевом использовании говорить пока рано. Насекомые относятся к пищевой продукции нового вида, выход которой на рынок может быть разрешён только после выполнения комплексных исследований, гарантирующих безопасность для здоровья потребителей. ФИЦ питания и биотехнологии формирует перечень гигиенических требований к этому сырью.

- Приучать к правильному питанию нужно с детства?

- Рациональное питание необходимо человеку задолго до рождения. Нехватка

определённых веществ в рационе женщины в первые 5 дней беременности может пагубно отразиться на здоровье ребёнка. Например, дефицит фолиевой кислоты грозит врождёнными патологиями, внутриутробной гибелью плода. Женщина репродуктивного возраста должна быть полностью обеспечена белком, витаминами и кислотами омега-3 и омега-6, а также пищевыми волокнами – клетчаткой.

- Как привить детям любовь к полезной еде?

- Важно с рождения кормить детей рационально, в частности, с минимумом соли и сахара. Сладкое надо давать не чаще раза в неделю, иначе можно извратить восприятие вкуса на всю жизнь. А избыток соли в любимых детьми чипсах, орешках, фастфуде, полуфабрикатах повышает риск развития гипертонии и других заболеваний сердца и сосудов.

Также нужно ограничивать жиры, особенно насыщенные: сливочное масло, жирные молочные продукты, колбасы. Употребляя такую пищу, мы съедаем в 2-3 раза больше допустимого. Нужно с малых лет приучать детей к тому, что, если получил энергию из пищи, изволь её потратить: бегай, прыгай, катайся на велосипеде.