

ЗОЖ мотивация

ВОПРОС-ОТВЕТ

Как выглядит день человека, ведущего здоровую жизнь?

Часто слышу о том, что один из главных принципов ЗОЖ — правильное питание. Не могли бы вы привести пример — как может выглядеть такой рацион, сколько раз в день нужно есть и т. д.

Спасибо.

Ольга

Отвечает **Главный внештатный специалист-терапевт Минздрава России, директор Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины Оксана Драпкина:**

- Первое: утром после подъема выпейте стакан воды комнатной температуры. Второе: завтрак обязателен, и он должен быть плотным. Его должно хватить до следующего приема пищи. На обед — обязательно суп. Если вы хотите быть стройным и здоровым, то полюбите супы. Суп — это тот продукт, который будет препятствовать ожирению.

В целом обед должен быть полноценным, содержать белки и жиры. А вот ужин не должен быть таким же плотным, как завтрак и обед. И обязательно ужинайте не менее, чем за 3 часа до отхода ко сну. Кстати, известно, что вещества, которые препятствуют набору веса во сне, синтезируются в основном в первую половину ночи. Поэтому идеально было бы ложиться спать часов в 10 - 11. И спать нужно не менее 7 часов, самый минимум — 6 часов.

В ТЕМУ

И добавьте воды

- Человеку, который хочет снизить массу тела, очень важно потреблять достаточное количество жидкости, - отмечает **главный врач Московского областного центра медицинской профилактики, главный специалист по медицинской профилактике ЦФО РФ и Министерства здравоохранения Московской области, профессор кафедры медицинской реабилитации и физиотерапии МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского Екатерина Иванова.** - Есть пищевая пирамида, а есть - питьевая пирамида. Не все знают, что больше всего нужно пить чистой воды без примесей. Меньше по количеству - чая и кофе. Дальше идет молоко невысокой жирности, затем — свежавыжатые фруктовые соки. Потребление напитков с подсластителями (в том числе сладкие газированные напитки) нужно свести к минимуму, а лучше от них отказаться совсем.

Уже доказано, что одна из главных причин пандемии ожирения во всем мире и в нашей стране - как раз сладкие напитки. Их потребление за последние годы выросло в десятки и сотни раз. И в первую очередь они наносят огромный вред детскому здоровью — посмотрите, как растет ожирение у детей и подростков. При этом принципы здорового питания должны закладываться в семье, это играет решающую роль. Поэтому родителям важно отказаться от использования сладких напитков, конфет и выпечки в качестве мер поощрения для своих детей. Помните, что награждая своего ребенка сладостями, вы формируете у него тип поведения, который в дальнейшей жизни с большой вероятностью приведет к возникновению ожирения и сопутствующих ему тяжелых заболеваний.

ЗОЖ йод

ВОПРОС-ОТВЕТ

Можно ли «объесться» йодированной солью?

Читала, что во Франции только производителям классических национальных продуктов — сыров, багетов — разрешено выбирать соль по своему усмотрению, чтобы не нарушать традиционные рецепты, а все остальные «пищевики» обязаны применять йодированную соль. Не может ли возникнуть избыток йода в организме, если полностью заменить обычную соль йодированной?

Марина.

Отвечает **вице-председатель Российской ассоциации эндокринологов, директор института клинической эндокринологии ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России Галина Мельниченко:**

- Мы не можем съесть столько соли (около 100 граммов ежедневно), чтобы случилась «передозировка» йода. Поэтому опасаться избыточного поступления микроэлемента через пищу не стоит.

Другое дело, что мы также получаем йод через кожу, то есть наружно, например, через йодную сеточку. И в таком виде на организм действительно может обрушиться колоссальное количество йода. Ударная доза грозит заблокировать щитовидную железу или, наоборот, спровоцировать повышенную выработку гормонов.

Многие опасаются аллергии на йод, но правильнее говорить о так называемом «йодизме» – то есть непереносимости больших доз йода. Такое количество содержится в настойках йода, некоторых лекарствах, поэтому их необходимо принимать под контролем специалиста.

ЗОЖ алкоголь

ВОПРОС-ОТВЕТ

Кто рискует заработать алкогольную зависимость?

Мы с друзьями и коллегами не считаем себя алкоголиками, периодически выпиваем во время встреч-посиделок, когда отмечаем дни рождения на работе и т. д. Но недавно, когда я переоформляла водительские права, врач наркодиспансера меня напугал: говорит, что такие «возлияния» могут со временем привести к алкогольной зависимости. Подскажите, пожалуйста: есть ли признаки, по которым можно самостоятельно определить риск алкогольной зависимости? И от чего зависит, насколько велика у человека склонность к алкоголизму?

Спасибо.

Мария.

Отвечает главный врач наркологического диспансера по Калужской области Игорь Горбачев:

- Риск попасть в зависимость от алкоголя во многом определяется длительностью употребления спиртного. Речь идет в первую очередь о стаже, то есть о том, как долго в течение жизни человек употребляет алкогольные напитки. Дело в том, что со временем организм приспособливается, начинает вырабатывать ферменты, которые быстро метаболизируют алкоголь (то есть расщепляют его. - Ред.), и повышается так называемая толерантность к спирту. То есть, если раньше малые дозы вызывали эйфорию, удовольствие, а чуть больше – приводили к рвотному рефлексу, то со временем человек может выпить очень много, но рвотного рефлекса не будет. В этом случае алкоголь перестает в принципе негативно влиять на человека мгновенно. Это побуждает пить еще и еще, а глубинные опасные процессы в организме тем временем идут, не прекращаясь. Такая толерантность к алкоголю характеризует формирование первой или второй стадии зависимости.

Если говорить о людях, которые выпивают каждую пятницу на протяжении 10 - 15 лет, то это, конечно, тоже зависимость. Ведь, как правило, «алкогольная» пятница плавно переходит в субботу и заканчивается уже воскресеньем. Вообще, любая зависимость, будь то никотиновая или алкогольная, начинается с первых проб, дальше — употребление по ситуации, по случаю, а потом это уже входит в привычку, сопровождается развлечениями, положительными эмоциями. Ситуационное потребление обычно переходит в систематическое. И даже если человек, например, сменяет свой круг общения, тех, с кем он по пятницам выпивал, рядом уже нет, привычка остается. И тогда он выпивает дома, без компании.

А если вы хотите самостоятельно определить — есть у вас уже зависимость или нет, то это можно сделать по простому симптому: если вам хочется выпить и для этого не нужна ни компания, ни повод, вы делаете это часто (2 - 3 раза в день) и без особой причины – это повод, чтобы всерьез обеспокоиться. И обратиться к врачу-наркологу.

Здоровое питание

ВОПРОС-ОТВЕТ

Как вычислить безопасную норму сладкого и соленого в ежедневном меню?

Меня постоянно «тянет на сладенькое»: то печеньку, то варенье, то конфетку или шоколадку обязательно съедаю несколько раз в день. Уже даже проверилась на «сахар», но все анализы в норме. Чувствую, надо как-то ограничить сладкое, а как зайду в магазин – обязательно что-нибудь куплю. В общем, постоянно из-за этого нервничаю, но, может, и нет ничего критичного в том, чтобы быть сладкоежкой?»

Елена.

Отвечает главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева:

- Сахар сам по себе не является токсичным или вредным, его негативное влияние проявляется в избыточном, чрезмерном употреблении. Важно понимать, что сладкое – это не еда, а деликатес, десерт. Как это ни парадоксально, удовольствие от сладкого зависит не от количества съеденного, а от времени его пребывания в ротовой полости: все вкусовые рецепторы находятся не в пищеводе и желудке, а во рту, и чем медленнее мы будем съедать порцию сладкого, тем меньше калорий и энергии нам хватит. Чтобы не отказывать себе в удовольствии, попробуйте перейти на канапе, маленькие порции. И ни в коем случае не заменяйте сладостями обычный прием пищи. И еще имейте в виду, что биохимические процессы в организме таковы, что он сам может синтезировать глюкозу – необязательно постоянно есть шоколад для поднятия настроения и работоспособности. Кстати, для профилактики зависимости от сладкого у детей, старайтесь не идти у них на поводу и не покупать регулярно шоколадки и сладкие соки.

Мои родители-пенсионеры постоянно пересаливают всю еду – и пока готовят, и за столом: салаты, картошку, мясо. Пытаюсь объяснить, что это вредно для здоровья, но они говорят, что иначе «не чувствуют вкуса». Может, им правда не хватает соли в организме? Что посоветуете?

Владимир.

Отвечает главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов:

- После 35 лет надо быть особенно внимательным к приему соли. Если после употребления соленой пищи наутро, например, у ваших родителей проявляется отечность в области лица, на пальцах и руках – это повод беспокоиться. Эти признаки говорят о том, что организм плохо справляется с избыточным поступлением соли, и высока вероятность, что такое питание спровоцирует развитие артериальной гипертонии. В качестве альтернативы попробуйте им предложить добавлять в блюда немного перца или пряные травы и лимон

Йод морепродукты

Вопрос - ответ

- Я время от времени ем рыбу и морскую капусту. Как узнать хватает ли мне этого количества йода? Как заметить у себя дефицит?

Олеся Г.

Председатель филиала Курского регионального отделения Российской ассоциации эндокринологов, заведующая кафедрой эндокринологии Курского государственного медицинского университета Лариса Жукова:

- Существует мнение, что для восполнения йода в организме нужно употреблять морепродукты, морскую капусту, ходить в соляные пещеры, но я все-таки считаю, что йод эффективнее употреблять в форме таблеток, где указана строгая доза, которую вы потребите. Потому что до сих пор мы не знаем, сколько нужно морской капусты съесть, чтобы восполнить ежедневную нехватку в йоде. Препараты калия йодида отпускаются без рецепта и рекомендованы в принципе всем, так как по всей стране у нас есть легкий йододефицит. Среднесуточная доза - 150-200 мкг, для беременных выше. Что касается симптомов, то в первую очередь на дефицит йода реагируют мозг и щитовидная железа. Если есть изменения в щитовидной железе из-за йододефицита, их легко выявит эндокринолог во время осмотра – появляются мелкие кисты и узлы, а сама железа увеличивается в размерах. Изменения в работе мозга – менее очевидны, сам человек может о них не догадываться. Обратитесь к вашему участковому терапевту. Он направит вас на скрининг функций щитовидной железы.

- Говорят, если йода не хватает, человек глупеет. А если я буду есть больше нормы, поумнею или отравлюсь? У меня в следующем году ЕГЭ. Очень хочу его сдать хорошо, чтобы поступить в институт.

Алексей М.

Директор института клинической эндокринологии ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России, вице-председатель Российской ассоциации эндокринологов Галина Мельниченко:

- При легкой степени нехватки йода действительно IQ снижается на 10-15 пунктов по сравнению с теми, кто живет в регионе с достаточным количеством йода. Согласитесь, разница значительная. Кроме того, такие качества как рассеянность, заторможенность и трудности с концентрацией также могут быть связаны с дефицитом йода. Чтобы восполнить суточную дозу йода, достаточно заменить обычную соль на йодированную. Ежедневной нормы соли – 5-7 г в день будет достаточно для наполнения организма йодом. Чтобы передозировать поступающий в организм йод, нужно потреблять около 100 г такой соли ежедневно. Мы физически не можем столько съесть, поэтому опасаться в данной ситуации нечего.

Йодированная соль

ВОПРОС-ОТВЕТ

Можно ли «объесться» йодированной солью?

Читала, что во Франции только производителям классических национальных продуктов – сыров, багетов – разрешено выбирать соль по своему усмотрению, чтобы не нарушать традиционные рецепты, а все остальные «пищевики» обязаны применять йодированную соль. Не может ли возникнуть избыток йода в организме, если полностью заменить обычную соль йодированной?

Марина.

Отвечает вице-председатель Российской ассоциации эндокринологов, директор института клинической эндокринологии ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России Галина Мельниченко:

- Мы не можем съесть столько соли (около 100 граммов ежедневно), чтобы случилась «передозировка» йода. Поэтому опасаться избыточного поступления микроэлемента через пищу не стоит.

Другое дело, что мы также получаем йод через кожу, то есть наружно, например, через йодную сеточку. И в таком виде на организм действительно может обрушиться колоссальное количество йода. Ударная доза грозит заблокировать щитовидную железу или, наоборот, спровоцировать повышенную выработку гормонов.

Многие опасаются аллергии на йод, но правильнее говорить о так называемом «йодизме» – то есть непереносимости больших доз йода. Такое количество содержится в настойках йода, некоторых лекарствах, поэтому их необходимо принимать под контролем специалиста.

Сахар

Вопрос-ответ

Как сократить количество сахара в рационе, если кажется, что без сладкого нет жизни?

«Повсюду – в журналах, по телевизору, в рекламе говорят, что сахар вреден, приводит к лишнему весу и прочим проблемам со здоровьем. Понятно, что надо от него отказаться. Но как сокращать потребление сахара? И как быть людям, которые жить без сахара не могут, вроде меня? Даже чай всегда пью с сахаром». **Дмитрий.**

Отвечает главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов:

- Сахар содержится во многих промышленных продуктах – это соки, сиропы, консерванты, даже мед. Его непросто посчитать и ограничить, поэтому прежде всего нужно перестать сладить продукты. Например, начать пить чай и кофе без сахара. Желательно, чтобы сахар поступал в ваш организм только с фруктами. Этого будет вполне достаточно. Так удастся потихоньку изменить свои пищевые пристрастия. И вы почувствуете совсем другие вкусовые ощущения. А если вам кажется, что вы без сахара не можете жить, поверьте – это миф. Биохимические процессы в организме таковы, что ваше тело само может синтезировать глюкозу.

«У меня избыточный вес. Но я так люблю сладости, не могу себе представить жизни без конфет, печенья и мороженого! Замечаю, что если отказываю себе в сладком, у меня быстро портится настроение, не могу эффективно работать, мир становится скучным и серым. Что делать? Можно ли выжить без «сахарного допинга?». **Ксения.**

Отвечает главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева:

- Когда вы едите сладкое, в организме вырабатываются гормоны, отвечающие за наслаждение. Однако нужно понимать – удовольствие от сладкого зависит не от его количества, а от времени его пребывания во рту. Все вкусовые рецепторы находятся не в пищеводе или желудке, а в ротовой полости. Чем медленнее вы будете пережевывать треть шоколадки вместо целой плитки, тем больше удовольствия и меньше калорий получите. Сладкое нужно есть медленно и в небольших количествах. Переходите на маленькие порции и увеличивайте время приема пищи, продлевайте удовольствие. И ни в коем случае не заменяйте сладостями обычный прием пищи. Ведь если человек питается сладкими продуктами вместо полноценного завтрака, обеда или ужина, это фактически гарантия того, что он поправится. Сладкое – это не еда, оно не должно заменять основную пищу. Это деликатес, десерт и праздник.

Алкоголь

Вопрос-ответ

Как сократить количество сахара в рационе, если кажется, что без сладкого нет жизни?

«Повсюду – в журналах, по телевизору, в рекламе говорят, что сахар вреден, приводит к лишнему весу и прочим проблемам со здоровьем. Понятно, что надо от него отказаться. Но как сокращать потребление сахара? И как быть людям, которые жить без сахара не могут, вроде меня? Даже чай всегда пью с сахаром». **Дмитрий.**

Отвечает главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов:

- Сахар содержится во многих промышленных продуктах – это соки, сиропы, консерванты, даже мед. Его непросто посчитать и ограничить, поэтому прежде всего нужно перестать сладить продукты. Например, начать пить чай и кофе без сахара. Желательно, чтобы сахар поступал в ваш организм только с фруктами. Этого будет вполне достаточно. Так удастся потихоньку изменить свои пищевые пристрастия. И вы почувствуете совсем другие вкусовые ощущения. А если вам кажется, что вы без сахара не можете жить, поверьте – это миф. Биохимические процессы в организме таковы, что ваше тело само может синтезировать глюкозу.

«У меня избыточный вес. Но я так люблю сладости, не могу себе представить жизни без конфет, печенья и мороженого! Замечаю, что если отказываю себе в сладком, у меня быстро портится настроение, не могу эффективно работать, мир становится скучным и серым. Что делать? Можно ли выжить без «сахарного допинга?». **Ксения.**

Отвечает главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева:

- Когда вы едите сладкое, в организме вырабатываются гормоны, отвечающие за наслаждение. Однако нужно понимать – удовольствие от сладкого зависит не от его количества, а от времени его пребывания во рту. Все вкусовые рецепторы находятся не в пищеводе или желудке, а в ротовой полости. Чем медленнее вы будете пережевывать треть шоколадки вместо целой плитки, тем больше удовольствия и меньше калорий получите. Сладкое нужно есть медленно и в небольших количествах. Переходите на маленькие порции и увеличивайте время приема пищи, продлевайте удовольствие. И ни в коем случае не заменяйте сладостями обычный прием пищи. Ведь если человек питается сладкими продуктами вместо полноценного завтрака, обеда или ужина, это фактически гарантия того, что он поправится. Сладкое – это не еда, оно не должно заменять основную пищу. Это деликатес, десерт и праздник.