

«Mens sana in corpore sana» -  
Надо стремиться к тому,  
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.

Римский поэт Ювенал

## Сердце и ваша пища

Нужно ли что-нибудь менять в своем питании тому, кто ощущает себя вполне здоровым; кто не знает, с какой именно стороны расположено у него сердце, потому что оно никогда не болело; не знает своего артериального давления и находится в блаженном неведении об уровне холестерина, триглицеридов и сахара в крови? И хотя таких, кто вечно занят, чтобы узнавать о таких «пустяках», сегодня еще много, мы предлагаем ознакомиться с факторами, способствующими появлению проблем с сердцем. **Как рекомендует врач-диетолог, кандидат медицинских наук Юлия Москвичёва:**

Если вы:

мужчина или женщина старше 50 лет;

если вы курите;

если у ваших кровных родственников имеются проблемы с сердцем и возникли они у них в возрасте до 55 лет;

если у вас избыточная масса тела;

объективно в наличии у вас есть хотя бы 2 признака из перечисленных,

то вам следует обязательно узнать уровень общего холестерина, холестерина липопротеидов высокой и низкой плотности, триглицеридов и уровень глюкозы в крови (натощак и после еды).

Если перечисленные анализы зафиксируют неблагоприятные отклонения, то необходимо немедленно произвести коррекцию питания. С помощью современных лекарств можно и сахар в крови снизить, и холестерин, и давление. Но профилактика сердечно-сосудистых заболеваний обходится гораздо дешевле, чем лечение. И в профилактическом аспекте значение здорового питания трудно переоценить. Проведение контролируемых исследований различных рационов питания, таких же, какие проводятся для непредвзятой оценки лекарственных средств, показывает необходимость изменения питания у пациентов с риском поражения сердечно-сосудистой системы. Предпосылкой к подобным выводам послужили наблюдения за уровнем смертности от заболеваний сердца у жителей средиземноморского региона. Было проведено научное исследование, включившее 605 пациентов, сравнивалось влияние «средиземноморской диеты» на частоту смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов, инсультов. Уже через 3 года и 8 месяцев стало очевидно, что в группе, получавшей «средиземноморскую диету», более чем у половины пациентов зарегистрировано существенное снижение риска сердечно-сосудистых осложнений. «Средиземноморская диета» показала свои преимущества еще в одном исследовании: 1000 пациентов, имевших хоть

один из перечисленных выше факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, были распределены по группам в зависимости от рекомендуемой диеты - средиземноморской или иной диеты, рекомендуемой по снижению холестерина. Все пациенты получали одинаковую лекарственную терапию. Спустя 2 года в обеих группах отмечалось снижение уровня общего холестерина, липопротеидов низкой плотности и триглицеридов, однако факт снижения развития сердечно-сосудистых катастроф подтвердился именно в группе со «средиземноморской диетой».

Чем же таким особенным питаются жители Средиземноморья? Почему еда греков, киприотов, итальянцев (жителей Южной Франции) обладает такими удивительными свойствами? Выяснилось, что у них есть определённые предпочтения в еде: овощи, фрукты, зеленные культуры, продукты из зерна (в том числе хлеб), картофель. Жировой компонент питания (кстати, даже больше, чем рекомендовано ВОЗ) составляет около 30%, но представлен в основном растительными маслами (преимущественно оливковым). Потребление рыбы и морепродуктов превышает потребление мяса. Выяснилось, что жиры представлены ненасыщенными жирными кислотами: это и омега-3-полиненасыщенная, олеиновая, линоевая, линоленовая, которые не только замещают собой насыщенные жирные кислоты, которые оказывают положительное влияние, в том числе и профилактику тромбов. Овощи, фрукты, корнеплоды и бобовые богаты калием, магнием, клетчаткой и необходимыми микронутриентами: биофлавоноидами, каротиноидами, хлорофиллом, терпеноидами и др. Хлеб из муки грубого помола является источником витаминов группы В и пищевых волокон.

Однако многие продукты из рациона населения средиземного моря мы не можем ежедневно употреблять в пищу. Но составить свое, не менее полезное для сердечно-сосудистой системы, меню, опираясь на современные научные данные и традиции отечественной кулинарии, оказывается совсем несложно. Самое важное - увеличить потребление овощей. Мы в какой-то мере сами можем обеспечить свои семьи вполне доступными свежими и замороженными овощами (морковь, белокочанная капуста, цветная капуста и брокколи, свекла, зеленый горошек и фасоль, болгарский перец и баклажаны). Мониторинг питания, проведенный Институтом питания РАМН, показал, что структура питания в семьях с разным уровнем доходов неодинакова: чем выше доход, тем чаще на столе появляются фрукты и овощи. Обязательно нужно съедать не менее 2-3-х фруктов в день: пригоршня ли смородины, полчашки вишни, причем ягоды могут быть и из морозилки (естественно, размороженные).

Постное мясо должно быть на столе, не чаще 1-2 раз в неделю, а вот употреблять больше рыбы просто необходимо, в том числе той, которая является источником полиненасыщенных жирных кислот - жирую морскую рыбу: сельдь, скумбрию. Оливковое масло, кукурузное и подсолнечное, особенно нерафинированное (с запахом семечек), которые содержат линоевую и линоленовую полиненасыщенные жирные кислоты. А ведь русская кухня использовала и конопляное, и кедровое, и льняное масло, обладающие уникальным набором полиненасыщенных жирных кислот. Тушение, запекание (традиционные для русской кухни), гриль использовать можно, а вот от жаренья на сковороде, во

фритюре, кляре и панировке нужно отказаться. Включайте в свой рацион молочные продукты пониженной жирности. Это не только традиционные для русского стола кефир, ряженка, но и йогурт, слабосоленая брынза.

Блюда из зерновых: хлеб из муки грубого помола, с добавлением цельного зерна, отрубей, ржаной хлеб - не менее 3-4 кусков в день. Гречка и овсянка, пшено, перловка, рис и макаронные изделия из муки пшеницы твердых сортов - должны появляться в нашем меню 2 раза в день. Стоит обратить внимание на квас и зеленый чай: их полезные свойства для сердца неоднократно подтверждены. Не забудьте добавлять чеснок и душистые травы. Оздоровить питание по типу «средиземноморской диеты» в наших условиях средней полосы вполне возможно - все в ваших руках.

**21.09.2017**

**По материалам прессы и интернет сайтов**

**подготовил Игорь Долгошеев,**

**ГБУЗ СК «Ставропольский краевой центр**

**медицинской профилактики»**