**Для использования в СМИ и
на сайтах медучреждений МЗ СК**

*«Здоровье гораздо более зависит
от наших привычек и питания,
чем от врачебного искусства».*

Джон Леббок, британский биолог

О крайностях в питании и ...

Первая крайность – голодание. Голодание, даже трехдневное, зимой крайне нежелательно. Лучше - разгрузочные дни: например яблочные (несладкие яблоки любого урожая) - один день в неделю. Но этот разгрузочный день проводите исключительно дома. Хорош творожный или рисовый разгрузочный день: 500-600 граммов творога или 200-300 граммов сваренного без соли риса, поделить на 5-6 приемов. Эти дни можно проводить и на работе, взяв с собой творог или вареный рис в баночке. Но предварительно обязательно посоветуйтесь с вашим доктором. Не злоупотребляйте разгрузочными днями! Не чаще одного дня в неделю и лучше чередовать: яблочный, творожный, рисовый...

Вторая крайность - сыроедение. Потребление сырых продуктов (овощи, фрукты, орехи, размоченные и пророщенные зерна) не приводит к насыщению, несмотря на высокую калорийность некоторых продуктов (орехи). Зимой хочется горячего - для согревания и легкого - для жевания. А попытка сесть на овощные или фруктовые диеты в конце зимы или начале весны чаще всего заканчивается поглощением без разбора всего, что находится в холодильнике. Это и понятно: клетчатка, пектины и органические кислоты, в избытке содержащиеся в сырых овощах и фруктах возбуждают аппетит, а при отсутствии поступления в организм других продуктов создают сильное чувство голода.

Третья крайность - низкокалорийные диеты. Даже для «сидячих» работников ежедневно рекомендуется 2000-2300 килокалорий. Для людей, чья работа сопряжена с физической активностью, соответственно, больше - 2500-3500 килокалорий в день. Так что стремление выжить на 1200-1500 килокалориях в день достойно не похвалы, а порицания: оставьте такие диеты пока в покое, а уж рацион питания на 1000 и менее килокалорий в день - это прямой путь к заболеваниям. Лучше не переедать, сделать рацион разнообразным и равномерным и придерживаться рекомендуемых 2000-2300 килокалорий, при этом, не забывая о пеших прогулках и легком домашнем или офисном фитнесе. Помните, что сигнал о сытости появляется в мозге только через 20 минут спустя того момента, как желудок уже заполнен. А за эти 20 минут можно съесть столько всего лишнего и ненужного...

Четвертая крайность - сокращение жиров в рационе. При минимизации жиров чувство насыщения едой длится меньше, одолевает зябкость, и быстро наступает гнетущее чувство голода. Что делать: придерживаться примерно такого расклада - 30-40 граммов растительного масла плюс 10-20 граммов животного жира (сливочное масло или сало). Если вы не доверяете маргаринам (в них сплошные трансизомеры жирных кислот), бутербродным спредам и сливочному маслу (под него легко замаскировать тот же маргарин), то замените все это кусочком сала, уж сало то подделать невозможно, его даже можно пустить в ход, добавив в мясное жаркое или в овощное рагу

Резюме. Все вышеупомянутые зловерные крайности не только некомфортны, но и отрицательно сказываются на иммунитете - снижают защитные силы организма. В результате любая простуда растягивается на много дней, не единожды повторяется, да еще «украшает» герпетической лихорадкой на губе - при пониженном иммунитете.

Наверное, все-таки не стоит сильно снижать углеводную составляющую рациона, особенно до таких низких доз, как 20 граммов углеводов при норме 300 г в день. Но не стоит и «перебирать» с белками и, особенно с жирами, а также строго придерживаться выбранного низкоуглеводного рациона (скажем, 120 граммов в день) - если ваш организм здоров и допускает повышенный процент белков. При «слабых» почках и гипертонической болезни белковые диеты не показаны. Зато при диабете они даже рекомендуются, но конкретно, диетические указания больному диабетом пусть лучше даст врач. Что является самой большой ошибкой, допускаемой

при белковых диетах - срыв с них, резкий переход в углеводное питание. Скажем, сидели на 100 граммах углеводов в день, а в праздник наелись сладкого. Переключение на высокоуглеводное питание (даже со 100 граммов в день на 200 граммов) приводит к тому, что все успешно сброшенные килограммы очень быстро возвращаются.

25.03.2019.

(В материале использована
информация из интернета)

**Игорь Долгошеев,
специалист по связям
с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**