



Правильно питаться – это реально

Многие из нас замечают, что с возрастом стали набирать лишний вес. А он, как известно, спутник множества опасных заболеваний. О том, как избавиться от ненужных килограммов, сохранить здоровье и бодрость, мы говорим с врачом-диетологом Татьяной СЕЛЕЗНЕВОЙ.



Относитесь к еде как к лекарству, тогда не придется к лекарству относиться как к еде!

Если вам немного за тридцать...

— Татьяна Аркадьевна, обычно врачи всем пациентам говорят о необходимости правильного питания, но отличается ли это правильное питание в 20 – 30 лет и в возрасте за 50?

— Есть универсальные законы правильного питания, которые надо учитывать и в 20 лет, и в 60. Главное здесь помнить о том, что калорийность съеданной пищи должна соответствовать энергозатратам. Представьте себе подростка, который растет и находится в постоянном движении. Понятно, что ему есть надо больше, но не мучное и сладкое, а натуральные молочные, кисломолочные продукты, рыбу, мясо, овощи и фрукты.

А вот после 25 лет потребность человеческого организма в калорийной пище снижается. Во-первых, человек уже вырос, во-вторых, у него падает физическая активность, а к 30 годам начинается процесс замедления обмена веществ. Снижаются энергозатраты, значит, должна снижаться и калорийность рациона.

И вот тут у многих из нас начинаются проблемы: появляется лишний вес, а с ним и его неизменные спутники – гипертония, сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные заболевания, сахарный диабет... Почему так происходит? Да потому что пищевые привычки уже сложились, и менять их непросто. И если до сорока нам еще удается сохранять неплохую форму, то к пятидесяти годам, увы, от хорошей фигуры у многих зачастую остаются одни воспоминания.

— Другими словами, рацион 50-летнего человека должен различительно отличаться от рациона 20-летнего?

— Калорийность пищи должна быть иной. В этом возрасте человек уже должен научиться считать калории, учитывая свой пол, рост, вес и возраст, состояние здоровья и степень физической активности.

— Чтобы не переждать, многие диетологи советуют перед каждым приемом пищи выпивать стакан воды. Вы к этой рекомендации как относитесь?

— Это правильная рекомендация, только воду пить надо минут за двадцать-тридцать до приема пищи. Для нашего организма вода важнее, чем еда. Кстати, если вы будете выпивать стакан воды натощак, то обменные процессы в вашем организме будут проходить эффективнее. У вас улучшатся желчеотделение и работа пищеварительной системы в целом. Рекомендуется выпивать воды 25 – 30 миллилитров на 1 кг нормального веса, это в день примерно около полутора литров, если у вас нет противопоказаний, конечно.

— О каких противопоказаниях идет речь?

— Если у человека есть сердечная или почечная недостаточность, лечащий врач подскажет ему, какой должна быть норма суточного потребления жидкости.

Но чаще встречается другая ситуация – многие из нас замечают отеки, если накануне выпили много воды. И вот здесь надо разбираться, по какой причине жидкость задерживается в организме. Нередко это происходит потому, что мы употребляем много соли, сахара, животного жира и алкоголя. Уберите их из своего рациона, и вы увидите, как уйдут отеки.

Лучше недосолить

— Но без соли и сахара жить тоже нельзя.

— Сахар – это не только то, что вы в чай кладете, он содержится в белом хлебе, булочках, пирогах, пирожных, конфетах, сладких фруктах... Многие дамы чай без конфет пить не могут, зачастую перекусывают пирожком или булочкой. Опасная привычка, от которой стоит отказаться! Вместо конфет лучше побаловать себя сухофруктами или долькой горького шоколада.

Мы употребляем и много животных жиров, что тоже не делает нас здоровее. После пятидесяти надо вообще отказаться от колбасы, сосисок, полуфабрикатов и других продуктов с высоким содержанием жира. К этому перечню я бы еще добавила алкоголь. Спиртное тоже задерживает жидкость.

— Любителям солененького сейчас облегчили жизнь. В продаже появилась соль с пониженным содержанием натрия, но зато в ней содержится калий и магний...

— Соль есть соль. Норма потребления ее должна соблюдаться и не может превышать пяти граммов в день – это чайная ложка без горки. Надо учитывать, что соль уже содержится в любых продуктах. Некоторые пытаются заменить соль соевым соусом. Это обман, потому что соевый соус – это практически та же соль. Чрезмерное употребление соли не только задерживает воду, но и провоцирует риск развития артериальной гипертензии.

— Мы привыкли слышать о том, что «ужин надо сразу отдавать», однако не все диетологи столь категоричны. Кто-то призывает пожилых людей съедать на ужин... кашу. Это шутка?

— Вовсе нет. Известно, что ужинать надо за три-четыре часа до сна. И каша, сваренная на воде, в качестве основного блюда для ужина вполне подойдет. Это может быть и гречневая, и ячневая, и пшеничная, и пшенная – и перловая каша. Главное – не переусердствуйте с солью и сахаром. Нежирного молока добавить немного можно.

Если у вас на ужин творог или кефир, обратите внимание, какой процент жира в них содержится. Лучше, если для творога этот показатель будет не выше 5 процентов, а для кефира и ряженки – 2,5. Сметану тоже покупайте нежирную – 10 – 15 процентов вполне подойдет. Если в кефир или ряженку вы добавите столовую ложку отрубей, будет замечательно! Но отруби – это жесткая пища, поэтому, если у вас обострилась язвенная болезнь или гастрит, лучше их не употреблять в пищу.

Зелень полезнее жиров

— Сколько раз в день рекомендуется есть?

— Есть надо четыре-пять раз в день, но понемногу. Существует простое правило: одно блюдо – один прием пищи. Например, на завтрак можно съесть гречневую кашу с небольшим кусочком

сливочного масла. Спустя минут сорок можно выпить чай или кофе, а вот бутерброды я не рекомендую. Особенно если это белый хлеб с маслом, сыром или колбасой. Замените бутерброды сухим печеньем или просто съешьте кусочек сыра.

Во время второго завтрака можно съесть легкий омлет с брокколи, помидорами и другой зеленью, а можно сделать овощной салат из огурцов и помидоров с добавлением яйца и оливкового масла. Еще как вариант – 150 граммов нежирного творога и яблоко.

Пообедать можно борщом или щами, сваренными на втором бульоне, но мясо на кости для них лучше не брать, а вот около ста граммов филе – пожалуйста. Хлеб съесть тоже можно, но не белый, а черный зерновой, лучше бездрожжевой.

Через час можете выпить стакан компота или чаю или съесть какой-то фрукт. Вечером фрукты употреблять уже не стоит, потому что они стимулируют аппетит. Кстати, заменять ужин тем же фруктовым салатом тоже не рекомендуется. И еще запомните простое правило – пожилым полным людям можно есть не более двух фруктов в день и только в первой половине дня. Не злоупотребляйте бананами и виноградом, они содержат слишком много сахара, а вот абрикосы, киви, ананас, наши любимые русские ягоды – черника, брусника, смородина, малина – очень полезны.

— Врачи рекомендуют дамам после 45 лет есть жирную морскую рыбу, мотивируя это тем, что именно в рыбе содержатся вещества, необходимые для укрепления костей. Однако и калорийность подобных продуктов тоже наверняка высокая?

— Морская рыба и все морепродукты очень полезны! Они не только укрепляют кости, но и помогают сохранить в хорошем состоянии стенки сосудов. Однако помимо морепродуктов хорошим источником полезных жиров является льняное масло. Даже в некоторых овощах и

фруктах содержатся полезные Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Причем они свободно у нас продаются: это и капуста брокколи, и авокадо. Авокадо можно добавлять в салаты, делать из него различные соусы и пасты, это и вкусно, и полезно.

Запекать, но не жарить!

— Татьяна Аркадьевна, поговорим о способах приготовления различных блюд. Насколько я понимаю, от этого тоже зависит их калорийность.

— Верно. Если вы хотите убрать лишние килограммы и не иметь проблем со здоровьем, не надо ничего жарить, лучше тушить, запекать, готовить на гриле и в мультиварке. Обжарка – это очень агрессивный и вредный способ приготовления пищи, который в буквальном смысле убивает сосуды.

— Многие наши читатели, особенно те, кому за 60, спрашивают: можно ли есть сливочное масло и если да, то в каком количестве?

— Натуральное сливочное масло жирностью 82,5 процента – полезный и замечательный продукт. Но есть его надо в меру, особенно тем, кто склонен к ожирению, в любом случае суточная доза потребления масла не должна превышать одной чайной ложки, добавьте его утром в кашу – это будет то, что надо!

— Сегодня в магазинах немало мягких сыров, которые многие используют вместо сливочного масла для бутербродов. Насколько они полезны?

— Надо состав смотреть. Если в них высок процент содержания жира и много добавок, их покупать не стоит.

В принципе я рекомендую всем отслеживать состав продуктов, ведь большое количество искусственных пищевых добавок здоровья точно не прибавляет. Чем проще состав продукта и чем меньше срок его хранения, тем лучше!

Мария ИВАНОВА

Фото из архива Татьяны СЕЛЕЗНЕВОЙ