

УДК 371.71

«Правильное питание – основа здорового образа жизни!»

Чижикина О.В.¹; Возгорькова Е.О.¹

e-mail: 89150086790@mail.ru

¹ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И. М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет) Ресурсный центр «Медицинский Сеченовский Преуниверсарий», г. Москва

Аннотация.

Русское слово «здоровый» восходит к общеиндоевропейскому выражению so-dorvъ-o. Корневой основой здесь является dorvъ, то есть «дерево», а полностью фразу можно перевести так: «Сделанный из хорошего дерева». Все жители старой лесной Европы — и славяне, и кельты, и германцы — именно в деревьях видели эталон жизненной силы и крепости.

Но именно у славян сохранилась наиболее архаичная форма приветствия — когда мы говорим: «Здорово» или даже «Здравия желаю», это означает, что собеседнику полагается быть «крепким, как лесное дерево».

Видный врач и мыслитель Средней Азии Авиценна (Абу Али Ибн-Сина) воспринял от греков учение о четырех соках. Здоровье Авиценна рассматривал как способность или состояние, благодаря которому функции организма оказываются безупречными. Авиценна полагал, что бывает тело здоровое до предела; тело здоровое, но не до предела; тело не здоровое и не больное, быстро воспринимающее здоровье; тело больное легким недугом; тело больное до предела. Он выделил причины здоровья и болезни: материальные – это заложенные в теле человека основы; действенные – это причины, которые изменяют состояние тела человека или сохраняют его неизменным (воздух, еда, вода, напитки, телесные и душевные движения, покой, сон, переход из одного возраста в другой, бодрствование, различия по полу, привычка).

В этой статье мы поговорим о причинных действенных, в большей степени о правильности питания.

Ключевые слова: здоровый, престижный образ жизни, лишний вес, гликемический индекс [6, 7].

"Proper nutrition is the basis of a healthy lifestyle!"

Chizhikova O. V. ¹; Vozgorkova E. O. ¹

e-mail: 89150086790@mail.ru

¹Sechenov First Moscow State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation (Sechenov University) Resource center "Medical sechenovskiy Preuniversity", Moscow

Annotation.

The Russian word "healthy" goes back to the common Indo-European expression so-dorv-o. The root basis here is dorv, that is, "tree", and the whole phrase can be translated as "Made of good wood". All the inhabitants of the old forest Europe — the Slavs, the Celts, and the Germans — saw in the trees the standard of vitality and strength.

But it is the Slavs who have preserved the most archaic form of greeting — when we say: "Great" or even "I wish you good health", it means that the interlocutor is supposed to be "strong as a forest tree".

Avicenna (Abu Ali Ibn Sina), a prominent physician and thinker of Central Asia, received the teaching of the four juices from the Greeks. Avicenna considered health as an ability or condition, thanks to which the functions of the body are impeccable. Avicenna believed that there is a healthy body to the limit; the body is healthy, but not to the limit; the body is not healthy and not sick, quickly perceiving health; a sick body slight illness; the sick body to the limit. He identified the causes of health and disease: material-these are the foundations laid in the human body; effective-these are the reasons that change the state of the human body or keep it unchanged (air, food, water, drinks, bodily and mental movements, rest, sleep, transition from one age to another, wakefulness, differences in sex, habit).

In this article we will talk about the cause effective, to a greater extent on the correctness of the supply.

Key words: healthy, prestigious lifestyle, healthy weight, glycemic index

Что такое здоровый образ жизни?

«Ты есть то, что ты ешь» — о смысле этой крылатой фразы Гиппократ, как и о прямом влиянии качества питания на здоровье не задумывался разве что совсем равнодушный к своему образу жизни человек. Даже яростные поклонники фастфудов в глубине души осознают, что рацион неплохо бы поменять.

Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

Сохранить молодость, красоту и здоровье можно только одним способом! Нужно выбрать для себя путь здорового образа жизни. Иначе можно назвать путь престижного образа жизни (далее ПОЖ). Вы можете хоть поселиться в фитнес-зале, неустанно посещать салоны красоты и иметь личный состав лучших медиков мира, но всё это не поможет вам продлить годы жизни, оставаясь в добром здравии и с привлекательной внешностью, если вы едите что попало, пьёте всякую гадость, не уделяете время активным нагрузкам. А ведь что может быть проще? Начните со здорового, правильного питания.

Здоровое, правильное питание — это не диета. Вы просто убираете лишнее и выбираете лучшее навсегда! Есть нужно всё то, что действительно нужно вашему организму и не стоит разменивать своё здоровье ради сиюминутного удовольствия от какой-то вредной пищи [3, 5].

Лишний вес и как с ним бороться.

Уверена, что каждый задавал себе вопрос – как бороться с лишним весом? Понимание процессов, которые происходят в нашем организме, осознание необходимости самого этого понимания дают нам возможность пересмотреть свой образ жизни, а именно питание.

Давайте рассмотрим по порядку отчего возникает лишний вес. Первое это – систематическое переедание, пропуски пищи днем и обильный ужин вечером, второе - замедление обмена веществ и третье это - высокий уровень инсулина и питье алкоголя.

Что касается инсулина, то можно отметить следующее. Инсулин (от лат. insula «остров») - гормон пептидной природы, образуется в клетках поджелудочной железы. Оказывает многогранное влияние на обмен веществ практически во всех тканях. Основное действие инсулина – регулирование углеводного обмена, в частности – утилизация глюкозы в организме. Т.е. инсулин - это транспортный гормон, который перераспределяет глюкозу в разные части нашего тела.

Глюкоза свободно транспортируется в клетки специальным белком-переносчиком. В клетке глюкоза подвергается гликолизу и далее окисляется в дыхательном цикле с образованием аденозинтрифосфорной кислоты (далее АТФ), интенсивность синтеза АТФ зависит от уровня глюкозы в крови.

Правда заключается в том, что универсального средства, универсального решения по снижению веса не существует. Хотим мы этого или нет, но нам придется разрабатывать и приводить в жизнь свои собственные принципы питания и здорового образа жизни, чтобы выглядеть и чувствовать себя одинаково хорошо.

- Итак, чтобы избавиться от лишнего веса должны быть соблюдены следующие условия:
- отсутствие скачков инсулина (т.е. исключаем из своего рациона всё сладкое и мучное);
 - высокий метаболизм, который достигается дробным питанием небольшими порциями;
 - подвижный образ жизни [1, 4].

БЖУ (белки, жиры и углеводы)

Белки, жиры и углеводы (далее БЖУ). Что это такое? Давайте рассмотрим по порядку.

Белки - наиболее важные биологические вещества (аминокислоты). Они являются основным строительным материалом живых организмов. Содержатся в мясе, рыбе, яйцах и т. д. Белки способствует восстановлению и обновлению организма. Также, вся белковая пища разрушает токсины и обеспечивает организм энергией. Если регулярно недополучать белка, то начнутся проблемы с работой печени, других органов и систем.

Почему от белка худеют? Для усвоения белковой пищи требуется много энергии, а значит, расходуются углеводы. Плюс к этому, белок быстро насыщает организм, благодаря чему можно снизить калорийность суточного рациона и начать наконец-то худеть. Поэтому если вы хотите похудеть, ни в коем случае не отказывайтесь от мяса или рыбы.

Сколько белка нужно съедать в день? Этот вопрос является так же достаточно важным и актуальным в сбалансированном диетическом питании. Каждый человек должен употреблять в пищу около 1,3 – 1,5 грамма белка на 1 килограмм веса тела. Благодаря этой формуле не сложно посчитать, сколько белка в день необходимо именно вам.

Так же следует обратить внимание не только на общее количество белка, которое необходимо каждой из нас для нормальной жизнедеятельности, но и на равномерность его употребления. Так,

ученые считают, что человеческий организм способен усвоить за один прием пищи не больше 30 грамм белка (в переводе на еду – это около 150 грамм куриного мяса) [10].

Углеводы - являются главным источником энергии в организме. Основными источниками углеводов являются зерновые и картофель. Фрукты, фруктовый сок, ягоды также содержат сахара (моно- и дисахариды). Сладости, сладкие напитки, фруктовые сиропы, подслащенные кондитерские изделия и молочные продукты со вкусовыми добавками – основные источники добавленных сахаров. Добавленными сахарами называются сахара, добавляемые в продукты в процессе их обработки или приготовления.

Глюкоза – основное «топливо» для большинства клеток тела. Она откладывается в печени и мышцах в виде гликогена. Гликоген печени используется для поддержания в норме уровня глюкозы в крови в перерывах между едой, гликоген мышц является основным источником мышечной энергии.

В пищеварительном тракте человека, питающегося богатой крахмалом пищей, происходит расщепление крахмала, в результате которого образуется большое количество глюкозы. Наиболее богаты крахмалом зерновые и картофель.

Можно выделить простые и сложные углеводы. Простые или быстрые углеводы - это сахар, сладости, кондитерские изделия. Сложные это – крупы (гречка, рис, овсянка, перловка, пшенка). Так вот именно простые углеводы нам следует избегать.

Жиры - это самые энергоемкие органические соединения, не менее важные для нормального функционирования организма, чем белки и углеводы.

Несмотря на то, что, когда говорят о жирах, используют термины “жиры” и “липиды”, на самом деле это не совсем одно и то же. К липидам принадлежат простые липиды или триглицериды, сложные липиды (например, фосфолипиды) и холестериды или циклические липиды. Термин “жиры” применяется преимущественно в отношении триглицеридов, состоящих из трех молекул жирных кислот и глицерола. В повседневном рационе жиры составляют 95–98% липидов. Именно поэтому в смысле пищевой энергии используется термин “жиры”.

Жиры состоят из жирных кислот. Пищевые жиры содержат жирные кислоты трех типов:

- насыщенные жирные кислоты;
- мононенасыщенные жирные кислоты;
- полиненасыщенные жирные кислоты.

Насыщенные жирные кислоты преобладают в жирах животного происхождения, например, в сале или сливочном масле. При комнатной температуре животные жиры находятся обычно в твердом состоянии.

Моно- и полиненасыщенные жирные кислоты в подавляющем большинстве присутствуют в жирах растительного происхождения, например, в рапсовом масле. Человеческий организм не в состоянии синтезировать две полиненасыщенные жирные кислоты (незаменимых кислоты) – линолевую (жирную кислоту Омега-6) и линоленовую (жирную кислоту Омега-3), поэтому их нужно получать с пищей. Содержание эти трех типов жирных кислот в различных жирах варьируется.

Пищевые жиры необходимы, потому что они являются носителями аромата пищи и создают чувство насыщения. Пища без жира имеет менее выраженный вкус и запах.

Источниками моно- и полиненасыщенных жирных кислот являются:

- рыба;
- орехи и семена;
- растительные масла (кроме пальмового и кокосового).

Насыщенные жирные кислоты. Сливочное масло, сыр, мясо, мясные продукты (сосиски, сардельки, гамбургеры), молоко и йогурт (высокой жирности), кондитерские изделия, твердые маргарины, сало, пальмовое и кокосовое масло

Мононенасыщенные жирные кислоты. Оливки, семена рапса, орехи (фисташки, миндаль, фундук, орехи пекан), арахис и его масло, авокадо

Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Лосось, сельдь, форель; семена рапса, соевые бобы, семена льна и их масло.

Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-6. Семена подсолнечника, ростки пшеницы, кунжут, орехи, соевые бобы, кукуруза и ее масло.

Трансжирные кислоты. Некоторые жиры для выпечки и жарки, используемые в производстве кондитерских изделий: выпечки, тортов, пирожков [2].

Экспериментальная часть.

В качестве эксперимента мной был взят испытуемый (мой папа, Чижигов Вадим Иванович). Так за три месяца дробного питания правильными продуктами он смог сбросить вес на 10 килограмм. Мы выстроили рацион питания таким образом, чтобы исключить продукты с высокими гликемическим индексом, всё сладкое и мучное. Питание было равными порциями, и осуществлялось каждые три часа (дробное питание).

Примерный рацион приёма пищи был таков:

- первый, 6:40 (овсянка с орехами, 1-2 варенных яйца, 30 грамм сыра, кофе);
- второй, 9:40 (гречка или овсянка с черносливом, кофе);
- третий, 12:40 (гречка или макароны, отварная куриная грудка или рыба, овощной салат, зелень);
- четвертый, 15:40 (гречка или макароны, отварная куриная грудка или рыба, овощной салат, зелень);
- пятый, 18:40 (творог с кефиром, орехи, клетчатка, зеленое яблоко).

Далее за час до сна выпивался стакан кефира. Следует отметить, что воды выпивалось в день 3 литра, не кофе, а именно чистой воды. Важно также отметить, что испытуемый не испытывал чувство голода, лишь небольшой голод к концу третьего часа. Порции были небольшие в контейнерах. Алкоголь, всё сладкое, мучное, газировки были полностью исключены.

По состоянию на 1 августа 2020 года вес испытуемого составлял 103 килограмм, возраст 39 лет, рост 185 см. Так к 1 ноября этого же года все составил 91 килограмм.

Рис 5.



Итак, ещё раз, продукты правильного питания. Белки: яйца, куриная грудка, говядина, тунец в собственном соку рубленный, творог, пастеризованный белок, рыба, индейка.

Углеводы! Внимания, только с низким гликемическим индексом: овсянка, гречка, перловка рис только бурый, макароны.

Жиры: оливковое, льняное, подсолнечное масло, балы (типа Омега-3), сыры, арахисовая паста, орехи.

Клетчатка: зелень, брокколи, капуста стручковая, огурцы, зелёные яблоки.

Также нельзя было не учитывать такое понятие, как гликемический индекс (далее ГИ) продуктов. Много полезное для себя я почерпнула из книги и видеороликов Антона Петрякова «FreshLife28. Как начать новую жизнь в понедельник и не бросить во вторник». Так он пишет.

Итак, для того, чтобы похудеть надо соблюсти три условия

1. Быстрый обмен веществ.
2. Дефицит калорий (едим меньше, чем тратим).
3. Отсутствие скачков инсулина (ГИ продуктов).

Так вот и наши любимые фрукты подходят для похудения или нет — не исключения и должны рассматриваться с позиции этих трех условий, а если точнее — то нас интересует только пункты три и

два. Как и любой продукт, фрукты имеют свой гликемический индекс, который и определяет стоит это есть или не стоит [6,7].

Напоминаю, что высокий ГИ — показатель того, что будет скачек инсулина и, соответственно, тормоз процесса похудения, а то и вообще отложения, съеденного в жир.

ГИ — это показатель влияния продукта на уровень сахара (глюкозы) в крови. Для сравнения взята чистая глюкоза, у которой инсулиновый индекс 100 [8, 9].

Заключение.

В заключении следует отметить, что, если мы едим больше, чем расходует, лишняя энергия будет запасаться в нашем теле в виде килограммов. Какую бы диету для снижения веса мы ни использовали, за какое бы время мы ни худели, какие бы тренировочные программы ни применяли — стоит нам вернуться к прошлому образу жизни, и наш внешний вид очень быстро придет с ним в соответствие. Здоровый образ жизни, это в первую очередь правильно питание, т.е. питание «правильными» продуктами. Продуктами, которые не дадут нам «разжиреть». Продуктами с низким гликемическим индексом.

Для изменения себя нет никаких ограничений по возрасту и полу. Это могут сделать и те, кому за 50 и 20 летние [6]. Присоединяйтесь — и мы вместе воплотим все мечты об изменении себя в настоящую реальность. Так, как сделали уже многие.

Список используемой литературы.

1. А.О. Петряков, «FreshLife28. Как начать новую жизнь в понедельник и не бросить во вторник», Изд. Питер, 2019 г.

2. П. Дюкан, «Я не умею худеть», Изд. Эксмо, 2008 г.

3. Даниэль Канеман, «Думай медленно... Решай Быстро», Изд. АСТ, 2011 г.

4. Е.В. Мотова, «Мой лучший друг – желудок. Еда для умных людей», Изд. АСТ, 2017 г.

5. А. Киреев, fitsport.ru «Доктор Любер» Культурнизм по нашему или секреты качалки, 2003 г.

6. А.В. Курпатов «Красная таблетка. Посмотри правде в глаза!», Изд. Капитал, 2018 г.

7. Интернет -сайт <https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie>.

8. Интернет -сайт <https://www.oum.ru/yoga/pravilnoe-pitanie/pravilnoe-pitanie-dlya-zdorovogo-obraza-zhizni>.

9. Интернет -сайт <https://www.socionauki.ru/journal/articles>

10. Интернет -сайт <https://toitumine.ee/ru/energiya-i-potrebnost-v-pitatelnyh-veshhestvah/osnovnye-pitatelnye-veshhestva/zhiry>