

Спасение от белых смертей

Соль и сахар недаром называют в обиходе белыми смертями. Они уносят в разы большей жизнью, чем инфекционные заболевания и травмы. О рациональном питании, безопасных дозах сахара, соли и типичных погрешностях в диете россиян, рассказывает главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов.

Сергей Анатольевич, какие продукты относят к «нездоровой» пище? От чего необходимо отказаться?

- Все продукты с большим количеством насыщенных жиров. Это все мясные продукты кроме курицы, индейки, кролика и нежирных сортов говядины. Жирную мясную пищу нужно ограничить. Я не говорю полностью ее исключить – должны же быть какие-то маленькие радости – но убрать из регулярного потребления нужно. Дальше – уменьшить потребление жирной молочной продукции. Если вы любите йогурты, то перейдите на 5%-ные, а сметану выбирайте не более 10% жирности. Желательно совсем отказаться от продуктов с большим содержанием трансизомерных жирных кислот – это, практически все кондитерские изделия: торты, конфеты, вафли, чипсы и все, что хрустит. Не стоит также злоупотреблять большим количеством соков – там содержится чрезвычайно много сахара. И мед в их числе: считается, что столовая ложка меда с утра – это очень полезно, но в этой ложке содержится треть ежедневной нормы всего потребления сахара.

- Наверняка в России много таких, чем рацион практически полностью состоит из вредных продуктов, и я тоже – в их числе. Чем же нам заменить привычные продукты?

- На первом месте в пирамиде питания должны быть фрукты и овощи. Достаточно, если каждый день у вас в рационе будет овощной салат из помидоров, огурцов, зелени, и, как минимум, два больших фрукта. Самый простой и доступный вариант – это два яблока. Но лучше, чтобы это было яблоко и другой фрукт, например, апельсин. Но, не виноград, потому что в нем много свободного сахара.

На втором месте в пирамиде - злаки. Здесь очень просто – это утренние каши и зерновой или даже обычный хлеб, но со сниженным содержанием соли. И, наконец, бобовые. К сожалению, они не являются основным элементом нашей гастрономической культуры. В России выращивают много фасоли, но большую часть – продаем на экспорт. Гороховые и бобовые содержат большое количество растительного белка - а это необходимые аминокислоты.

Ну и, конечно, рыба. Рыбу желательно есть не менее двух раз в неделю. И предпочтительнее выбирать рыбу холодных морей. Доля сахара и кондитерских изделий в рационе не должно превышать 10%.

- А сколько калорий нужно потреблять в день?

- В сутки взрослому человеку вполне достаточно 2000 килокалорий. В возрасте от 30 до 60 лет среднестатистический российский мужчина потребляют 3500-4000 килокалорий. Если сбалансировать питание, большинству их них можно смело сократить вдвое количество потребляемой пищи.

- Как это так вышло, что россияне едят вдвое больше, чем нужно?

- В период бурного роста подросток, а потом и молодой мужчина, съедает большое количество пищи: она легко усваивается и не оставляет никаких неприятных последствий в виде жировых отложений. Но уже лет через 10-20 такого большого количества пищи, как в подростковом возрасте, не нужно. А пищевые привычки сформировались, объем желудка увеличен – это все мощный фактор формирования избыточного веса. Если мужчина не будет чувствовать меру и есть, как в период бурного роста, то уже к 20 годам у него могут появиться жировые отложения, в первую очередь висцеральные (*прим. - внутренние*), в области брюшной полости, сальника, брыжейки, в печени. Иными словами, появляется маленький животик. Дальше, к 35-45 годам, это уже стереотипный

портрет россиянина, который страдает абдоминальным *ожирением* (прим. – избыток жира верхней половине туловища и на животе). Результат - умеренная артериальная гипертензия и, в целом, появляется высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний.

- Получается, достаточно просто меньше есть, чтобы жить здоровее и дольше?

- И еще нужно обязательно сократить потребление сахара и соли. ВОЗ установила следующие безопасные нормы потребления сахара и соли: 50 г и 57 г в день, соответственно. 60% россиян, согласно эпидемиологическим исследованиям Федеральной службы статистики, соли потребляют почти в 2 раза выше – 11 г в день. И эта статистика без учета дополнительного досаливания, поэтому конечное превышение может быть значительно выше. Однако досаливание – основной, но не единственный механизм избыточного потребления соли. Главное все-таки – это чрезмерное потребление соленой и очень соленой пищи. В первую очередь, колбасных, хлебулочных изделий, копченостей, консервов. Соль – это главный консервант.

- Чем же так вреден избыток соли?

- Между содержанием соли в пище и распространением артериальной гипертензии существует отчетливая связь. Конечно, разные люди по-разному реагируют на соль, есть более или менее чувствительные к соли, но все равно изменение артериального давления вызывается чаще всего обилием соли в рационе. Соль задерживает жидкость в организме, таким образом, повышается гидродинамическое давление в сосудистой системе. С возрастом у человека неизбежно начинается ухудшение большинства функций организма, в том числе и почек - заустевают, так называемые, почечные клубочки. Примерно у 20% у лиц старше 60 лет они заустевают уже по естественным причинам. Почки хуже работают, соль медленнее выводится, а это, в свою очередь, один из основных механизмов повышения артериального давления у лиц пожилого возраста.

- Как и чем можно заменить соль?

- Специями. В странах, где едят много острого – в Латинской и Центральной Америке, Китае - распространенность артериальной гипертензии принципиально ниже.

Средиземноморский вариант альтернативы – пряные травы и лимон. Нужно потихоньку менять свою культуру потребления. И вы ощутите совсем другие вкусовые ощущения.

- На мой взгляд, от соли отказаться проще, чем от сахара. Как снизить его потребления? Как подсчитать, сколько сахара в сутки потребляет человек?

- Сахар содержится в очень многих промышленных продуктах – это и тот же мед, соки, сиропы, консерванты. Скрытый промышленный сахар просчитать непросто, но хотя бы нужно отказаться от того, чтобы добавлять сахар дополнительно. Начать хотя бы с того, чтобы перестать пить чай и кофе с сахаром. Желательно, чтобы сахар, который вы потребляете, поступал только с фруктами. Этого будет вполне достаточно.

- Разумеется, следить за питанием должен каждый человек, но не у всех есть необходимые знания для того, чтобы разобраться со своим рационом. К кому за помощью обращаться?

- В первую очередь, к врачам первичного звена – участковым терапевтам, которые оказывают до 60% всей медицинской помощи. Кроме того, помогать в контроле за весом и правильным питанием – функция центров медицинской профилактики: это и диспансеризация, и скриннинговые программы, и профилактическое консультирование. У нас в стране центры здоровья ежегодно посещают около 5 миллионов человек. К этой работе подключен и санаторно-курортный блок. И должна быть активная пропаганда здорового образа жизни. Заниматься вопросами общественного здоровья – также задача СМИ. Речь идет преимущественно о федеральных каналах, которые должны давать социальную рекламу не менее 5% от эфирного времени в соответствии с российским законодательством. В идеале, это должно быть время, приближенное к прайм-тайму. А у нас сейчас в самое популярное время – реклама колбасных изделий или безалкогольного пива.

- Есть ли страны, где государственные программы по пропаганде здорового образа жизни уже дали результат? Чего удалось добиться?

- В Великобритании и Финляндии в течение 20 лет сокращали потребление соли населением, что позволило значительно снизить распространенность артериальной гипертензии.

- Что у нас сейчас делается в этой области?

- В рамках подготовки Стратегии формирования здорового образа жизни, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний в Российской Федерации до 2025 года на площадках Минэкономразвития и РСПП мы проводим большое количество встреч с промышленниками. И, в общем, мы пришли к консенсусу по многим позициям. Наиболее сложным сейчас остается вопрос, связанный с добавлением в продукцию трансизомерных жирных кислот, потому что на этом основывается производство, например, маргарина. А маргарин, в свою очередь, это основной продукт, который используется при изготовлении практически всех продуктов, где есть трансизомеры. Надо сказать, что ситуация с отказом от добавления маргарина, приготовленного по старым технологиям, не быстро, но решается. Не менее важно для нашей страны – это то, что касается хлебобулочной промышленности. Перед нами стоит задача добиться постепенного уменьшения содержания соли в хлебе. Уже сейчас можно ввести небольшую часть хлебобулочной продукции со сниженным до нужного значения количеством соли.