

УДК 615.874
ББК 51.23
К63

Комиссарова, Альбина.

К63 Меняем пищевое поведение! Худеем вместе / Альбина Комиссарова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 208 с. — (Здоровье Рунета).

ISBN 978-5-17-110585-3

Привет! Меня зовут Альбина Комиссарова, и я врач-диетолог, эндокринолог. Почему я решила написать эту книгу? Мне захотелось создать некий путеводитель в мир диетологии. Что-то вроде азбуки здорового питания, прочитав которую, вы будете уверенно себя чувствовать и без проблем сможете организовать собственное питание и питание вашей семьи без ненужных ограничений и сомнительных методик.

Так сложилось, что в мире Интернета только ленивый не пишет о питании. Не представляю, как обывателю разобраться во всем этом! Один пишет одно, другой другое — где истина? И почему вы должны верить той или другой книге?

Ответ на этот вопрос один — важна лишь доказательная медицина и подход, систематизирующий и обобщающий эти знания.

Эта книга — собрание доказанных знаний, которые я обобщила, упростила и представила вам для наилучшего понимания, снабдив толикой собственного понимания предмета.

Моим коллегам может показаться, что медицинский язык в книге сильно упрощен, что называется «инстаграмный», но мне хотелось, чтобы эта книга была полезна даже тем, кто мало разбирается в медицине и науке.

Мы не сможем поговорить обо всем, затронуть все мифы и заблуждения, но опыт ведения блога позволил мне вычленить наиболее популярные, интересные и спорные вопросы, которые требуют ответа.

Надеюсь, по прочтении этой книги, картина мира диетологии станет для вас хотя бы чуть более ясной.

УДК 615.874
ББК 51.23

ISBN 978-5-17-110585-3

© Комиссарова А.
© ООО «Издательство АСТ»

Введение

Привет! Меня зовут Альбина Комиссарова, и я врач-диетолог, эндокринолог. Почему я решила написать эту книгу? Во-первых, поступило предложение от издательства, а во-вторых, мне захотелось создать некий путеводитель в мир диетологии. Что-то вроде азбуки здорового питания, прочитав которую, вы будете уверенно себя чувствовать и без проблем сможете организовать собственное питание и питание вашей семьи без ненужных ограничений и сомнительных методик.

Так сложилось, что в мире Интернета только ленивый не пишет о питании. Причем считается, что необязательно быть врачом, зачем? Достаточно прочитать пару книг, пройти курсы (если повезет), и вот ты уже пишешь на своей страничке, что глютен это «зло», а «молочные продукты образуют слизь в кишечнике», вводя в заблуждение огромное количество людей. Не представляю, как обывателю разобраться во всем этом! Один пишет одно, другой другое — где истина? И почему вы должны верить той или другой книге?

Ответ на этот вопрос один — важна лишь доказательная медицина и подход, систематизирующий и обобщающий эти знания.

Эта книга — собрание доказанных знаний, которые я обобщила, упростила и представила вам для наилучшего понимания, снабдив толикой собственного понимания предмета.

Альбина Комиссарова
Меняем пищевое поведение!

Моим коллегам может показаться, что медицинский язык в книге сильно упрощен, что называется «инстаграмный», но мне хотелось, чтобы эта книга была полезна даже тем, кто мало разбирается в медицине и науке.

Мы не сможем поговорить обо всем, затронуть все мифы и заблуждения, но опыт ведения блога позволил мне вычлнить наиболее популярные, интересные и спорные вопросы, которые требуют ответа. Надеюсь, по прочтении этой книги, картина мира диетологии станет для вас хотя бы чуть более ясной.

Мифы *о напитках*



А откуда взялась эта цифра — восемь? Почему не семь и не девять?

Корни этой истории уходят в XVIII век. Кристоф Вильгельм Гуффеланд в своей известной книге «Макробиотика или искусство продления человеческой жизни» раскрывает тайны долголетия. Наиболее ярким примером успеха послужила история о 80-летнем военном хирурге, который, несмотря на свой преклонный возраст, прекрасно себя чувствовал, был свеж, бодр и объяснял это тем, что ежедневно выпивал 8 стаканов чистой, холодной воды в течение многих лет.

Позднее этот секрет долголетия трансформировался в идею, которая перешла в американские рекомендации по питанию 1940-х годов, где утверждалось, что идеальное ежедневное количество воды, которое должен употреблять взрослый здоровый человек

*Мифы:
о напитках*

составляет около двух литров. Но перед тем, как вырывать эту фразу из контекста, стоило дочитать: «Значительная часть этой жидкости содержится в продуктах питания». То есть в рекомендованную норму входит не только чистая вода, но и вся жидкость, включая жидкость в еде и других напитках. Но кого это уже интересовало? Информация о двух литрах стала распространяться с сумасшедшей скоростью, а если посчитать, что в одном стакане содержится примерно 8 унций воды (около 240 мл), вот и получаются те самые пресловутые 8 стаканов.

Что же говорит современная медицина?

Национальная Академия медицины дает рекомендации по **общему количеству жидкости в сутки** (включая воду, безалкогольные напитки и жидкость из продуктов питания):

- 2,7 литра для женщин.
- 3,7 литра для мужчин.

Причем рекомендованное соотношение — 20% жидкости из еды, 80% из воды и других безалкогольных напитков. В учет идет и чай, и кофе, и различные соки, и морсы и т.д.

Хотя предпочтение все же стоит отдавать чистой воде, так как сладкие напитки содержат дополнительные калории, и добавленный сахар может привести к набору веса.

Почему просто не написать сколько воды нужно пить? Это невозможно, потому что данная рекомендация не может учитывать все индивидуальные потребности отдельного организма и различия в потере жидкости. Количество необходимой воды зависит от пола, возраста, уровня физической активности, состояния здоровья и многих других факторов. Даже у одного и того же человека могут быть разные по-

Альбина Комиссарова
Меняем пищевое поведение!

требности в воде в разные дни, если он, например, заболел или пошел на тренировку.

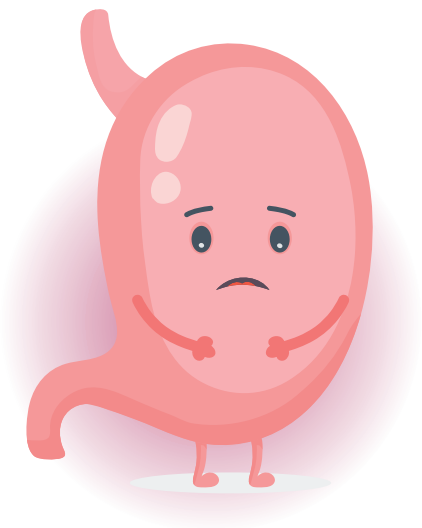
Так сколько же надо пить? На сегодняшний день самой актуальной рекомендацией остается пить столько, сколько хочется, и при этом предпочтение отдавать чистой воде.

Детям и пожилым людям нужно чаще предлагать воду, но не заставлять пить насильно.

Во время кормления грудью могут потребоваться дополнительные 750–1000 мл жидкости в день. Также не забывайте пить во время болезни, до, во время и после тренировок, в жаркую погоду.

Если вас беспокоит избыточная жажда, то рекомендуется посетить эндокринолога.

В остальном никакого насилия над своим организмом предпринимать не нужно, доверьтесь ему!



Этот миф — родом из детства. Наши мамы и бабушки запрещали нам запивать еду, и мы перенесли это неверное, как теперь выясняется, представление в свою теперь уже взрослую жизнь. Казалось бы, все логично: желудочный сок имеет определенную концентрацию, необходимую для переваривания пищи; и вот мы выпиваем стакан воды, концентрация кислоты снижается, еда полноценно не переваривается, а значит, не усваивается и гниет в кишечнике. Отсюда все беды мира: отеки, акне, целлюлит.

Но если иметь хотя бы базовые представления о механизме пищеварения, станет понятно, что все выше описанное — ерунда.

Начнем с того, что еда расщепляется не только при помощи желудочного сока, но и ферментов. Кроме того, пищеварение начинается уже в ротовой полости при помощи фермента альфа-амилаза. Далее еда попадает в желудок, где смешивается с желудочным соком и переваривается до состояния кашицы (химуса). Затем идет в двенадца-

*Мифы:
о напитках*

типерстную кишку. Тут-то и начинается процесс всасывания полезных веществ, а клетчатка, вода идут далее по толстой кишке.

Так что же с желудочным соком? Наш организм — совершенная система и с легкостью меняет концентрацию кислоты до нужной для переваривания пищи. Не важно, выпили вы стакан воды или съели суп, сложная регуляционная система желудочной секреции обеспечит идеальный состав желудочного сока. Кроме того, жидкая пища покидает желудок раньше, чем твердая, и особого влияния на процесс переваривания не оказывает.

Между прочим, запивать еду может быть даже и полезно!

Когда мы пьем во время еды, пища разбухает, ее объем увеличивается, и благодаря этому мы достигаем насыщения раньше и съедаем меньше, что полезно для тех, кто привык есть много, но старается контролировать свой вес.

Жидкость помогает смочить пищу и обеспечить более плавное продвижение ее, что имеет клиническое значение для лечебного питания, например, питания после химиотерапии, когда есть повреждения слизистой полости рта.

Вы уже налили себе стакан воды? Надеюсь, да. Но как в любом правиле, здесь есть свои исключения. При гастроэзофагорезфлюксной болезни (ГЭРБ) кислое содержимое желудка регулярно забрасывается в пищевод и повреждает его нижний отдел. А как мы поняли выше, если пить во время еды, то еда увеличивается в объеме, давит на желудок, а это может привести к рефлюксу.

Если у вас ГЭРБ, беспокоит изжога — запивать еду все же не стоит. В остальных случаях, хотите пейте, хотите нет.

Лучше ориентироваться на собственные ощущения, чем на сомнительные лженаучные тезисы.