

Самый быстрый способ – продлить жизнь

Люди ищут эликсир бессмертия уже тысячи лет, пытаются сохранить здоровье и продлить жизнь. Древние греки называли его амброзией и видели в нем божественный эквивалент оливкового масла, египтяне - водой бессмертия, средневековые алхимики – в философском камне. Современному человеку не нужно быть ни богом, ни магом, чтобы жить дольше, ему достаточно уменьшить потребление сахара и соли. Подробности в интервью с главным внештатным диетологом Департамента здравоохранения Тюменской области Еленой Дородневой.

- Елена Феликсовна, насколько вредны сахар и соль? Или, как говорил Парацельс, все дело в дозе?

- Соль и сахар это пищевые продукты, поэтому нельзя рассматривать их, как токсичные или вредные, потому, что сами по себе они таковыми не являются, их негативное влияние проявляется в чрезмерном употреблении. В принципе это касается практически любого пищевого продукта. Ведь любой пищевой продукт или блюдо имеет право на существование, и все можно есть, вопрос только в каком количестве. Надо помнить, что соль и сахар – это добавочные продукты, которые используются в основном как усилители вкуса. Соль используется уже тысячелетиями и как усилитель вкуса и как консервант, длительно сохраняющий пищевые свойства продуктов, сахар активно используется только с 19-20 веков, наибольшую распространенность приобрел с середины 20-го века. Именно с избыточным потреблением сахара и сахаросодержащих продуктов и связывают значительный рост распространенности ожирения, сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний в развитых странах в составе так называемой «цивилизованной диеты». Поэтому речь идет в первую очередь о правильном, разумном употреблении сахара и соли в пищу.

- Как чрезмерное потребление соли или сахара влияет на организм? На какие симптомы следует обратить внимание?

- Чрезмерное употребление соли - это причина повышения диастолического («нижнего»), артериального давления в молодом возрасте. Соль задерживает жидкость, поэтому жидкость накапливается в организме. Человек как бы становится «рыхлым», вялым, отекает лицо, особенно веки, по вечерам – ноги. Поэтому снижение потребления соли – один из важнейших факторов профилактики и лечения артериальной гипертензии. Что касается сахара – наиболее часто это повышение веса. Мы все индивидуальны, и кто-то поправляется по наиболее неблагоприятному сценарию – андроидному (абдоминальному) типу, когда жир откладывается в области талии. Это, так называемое, абдоминальное ожирение (избыточное скопление жировой ткани в верхней половине туловища и на животе), которое связано с серьезным риском развития сахарного диабета. Кроме того, сахар, трансформируясь в триглицериды, напрямую приводит к развитию атеросклероза. При питании, насыщенном сахаром, неблагоприятно изменяется обмен веществ, что сказывается на ускоренном формировании атеросклеротических бляшек и дальнейшем прогрессировании атеросклероза. Второй симптом – это в случае, как и с солью – это отечность. Сахар, так же, как и соль способствует накоплению лишней внутриклеточной жидкости в тканях. Недаром, если человек решает меньше есть сладкого, то первые килограммы у него уходят очень быстро – жидкость как бы вытекает из организма - нет больше факторов, задерживающих ее.

- Сколько соли и сахара можно съесть без ущерба для здоровья?

- Соли не более 7 грамм в день, сахара не более 50 грамм. Чтобы было понятно, это одна столовая ложка соли и около 10 чайных ложек сахара. В случае наличия или предрасположенности к хроническим заболеваниям – например, к ожирению, гипертензии, нарушениям углеводного обмена, количество соли сокращается до 4-5 грамм, сахара - до 30 грамм, а при некоторых заболеваниях, таких как заболевания почек и сахарный диабет, ограничения еще более значимы.

- Когда диетологи говорят о «скрытом» сахаре или соли, что они имеют в виду?

- Все мы употребляем в пищу не только сахар и соль, которые мы сами добавляем в блюда и напитки, но еще те, которые в гигантских объемах используются в промышленном производстве. Сахар есть даже в таких продуктах, как горчица, майонез, кетчуп, а соль – в хлебе, твердых сырах, колбасных изделиях. Мировое медицинское сообщество и вся практическая медицина сейчас акцентирует внимание именно на вредности добавочного сахара и соли. Добавляя сахар или соль в блюда, как нам кажется, мы слегка усиливаем вкус, в то время, как мы подсаливаем или подслащиваем уже имеющие в своем составе сахар и соль промышленные продукты. Конечно, такое питание получается абсолютно нездоровым, что приводит к отекам, увеличению артериального давления, избыточной массе тела, потому что любой избыток – вреден.

- Как рассчитать долю скрытого сахара и соли?

- По российскому законодательству, на каждом продукте, который мы покупаем, есть этикетка с его составом. Производитель обязан указывать количество соли и сахара в продукте. Например, сахар содержит каждый йогурт с различным фруктовыми добавками, даже с низкой жирностью, примерно 10 грамм, а некоторые съедают по 3 таких йогурта в день, это уже 30 грамм сахара. Следовательно, нужно обращать внимание на продукты, в которых много сахара, и на очень соленые продукты, и по возможности ограничивать их употребление. Самый большой вред для организма имеет так называемый «добавочный сахар», который в очень большом количестве содержат сладкие напитки, газировка, сладкий чай и кофе, молочный шоколад, мучные и кондитерские изделия.

- Как можно сократить количество потребляемой соли? На что ее можно заменить в процессе приготовления пищи?

- Любой кулинарный рецепт подсказывает нам, как правильно по технологии класть соль в блюдо - это определенный кулинарный процесс. Но нужно постараться не подсаливать дополнительно блюдо за столом, уже после приготовления. Как вариант, можно использовать морскую соль – она содержит меньшее количество хлорида натрия. Полезными и оригинальными являются различные смеси трав и морской соли – на итальянский, французский или даже абхазский манер. В этих смесях самой соли - хлорида натрия - намного меньше, а те или иные травы, например, базилик, прованские травы, наши традиционные укроп и петрушка, способствуют раскрытию вкуса продукта и придают пикантность блюду.

- Многие сладстены говорят, что без десерта у них портится настроение. Как можно безопасно отказываться от сахара в такой ситуации?

- Удовольствие от сладкого не зависит от количества съеденного, как это ни парадоксально, а - от времени его пребывания в ротовой полости. Все вкусовые рецепторы находятся не в пищеводе и желудке, а во рту. И чем медленнее мы будем съедать эту порцию сладкого, тем больше удовольствия и тем меньше калорий и энергии мы получим. Чтобы постепенно сокращать сладкое, можно перейти на канапе, маленькие порции, не отказывать себе в удовольствии, а продлевать его, увеличив время приема пищи. Важно научиться чувствовать, так называемую, праздничность сладкого. Вы правильно заметили, сладкое – это десерт, то есть минимальное количество продукта, приготовленное определенным способом и поданное уже после основного приема пищи. То есть, когда человек уже практически сыт, он получает удовольствие и все, выходит из-за стола. А не так, чтобы человек условно съедал 2 куска торта вместо обеда.