

ШТО БУДЗЕМ ЕСЦІ?

(Заканчэнне.

Пачатак на 1-й стар.)

А для таго, каб чагосьці не аказалася ў празмернай колькасці або ў дэфіцыце, прырода прадугледзела шматлікія механізмы ператварэння адных кампанентаў ежы ў іншыя. Калі не хапае асноўнага энергетычнага «паліва» — вугляводаў — арганізм сінтэзуе іх з бялкоў або тлушчаў; адзін від амінакіслот пераводзіць у іншыя, самастойна ўмее сінтэзаваць многія тлушчавыя, вугляводныя і бялковыя кампаненты; лішак вугляводаў пераводзіць у тлушчы, лішак бялкоў — у вугляводы, нуклеінавыя кіслоты і мачавую кіслату і г.д. Аднак пры працяглым лішку або дэфіцыце тых ці іншых кампанентаў харчавання прыстасавальніцкія механізмы знясіляваюцца, і ў чалавека пачынаюцца розныя праблемы са здароўем, якія на медыцынскай мове называюцца аліментарна-залежнымі, звязанымі з харчаваннем. У гэтым сэнсе **харчаванне сярэднестатыстычнага беларуса вельмі далёкае ад здоровага, бо вылучаецца высокай каларыйнасцю, празмерным спажываннем жывёльных тлушчаў і цукру пры недахопе якаснага жывёльнага бялку і клятчаткі з агародніны і фруктаў**. Як вынік — высокі ўзровень усяго спектра аліментарна-залежных захворванняў. І на першым месцы ў структуры смяротнасці нашага насельніцтва менавіта гэтыя захворванні — сардэчна-сасудзістыя і анкалагічныя.

— **Для чаго нам патрэбны клятчатка, баласныя рэчывы, і як зразумець, колькі неабходна менавіта табе?**

— Аснову здоровага харчавання складаюць вугляводы — маю на ўвазе ўсё, што расце. Расліны выкарыстоўваюць энергію сонца для сінтэзу вугляводаў, такім чынам, калі мы ўжываем расліны, то спажываем сонечную энергію. Толькі расліны здольныя сінтэзаваць вугляводы. Ні жывёлы, ні чалавек на гэта не здольны. Клятчатка — гэта абалонка клетак раслін. У арганізме чалавека няма ферментаў, якія маглі б расшчапляць клятчатку, затое такія ферменты ёсць у кішчэчнай мікрафлоры, тоўстай кішцы. Без кішчэчных мікраарганізмаў чалавек жыць не можа — гэта ўжо даўно было даказана навукай. Кішчэчныя мікробы выконваюць некалькі важных функцый: пастаянна трымаюць у баявой гатоўнасці наш імунітэт; сінтэзуюць звыш дзясятка несаменных кампанентаў жыццядзейнасці; падсілкоўваюць клеткі тоўстай кішкі і г.д. **Без клятчаткі кішэчныя мікраарганізмы проста прападуюць, іх жыццядзейнасць парушыцца, і, адпаведна, парушыцца жыццядзейнасць усяго арганізма**. Таму да мікрабаў трэба ставіцца паважліва і абавязкова забяспечваць іх ежай, неабходнымі ім рэчывамі, у прыватнасці клятчаткай або харчовымі валокнамі. Яны ў вялікай колькасці змяшчаюцца ў збожжавых, агародніне, фруктах, асбаліва ў абалонцы зерня і лупінах. Вось чаму так важна ўжываць неачышчаныя, нерафіна-

ваныя прадукты: кашы з неачышчаных круп, шматкоў з плюшчанага зерня, цэльназерневы хлеб, плады з лупінай... Калі такой ежы ў рацыёне недастаткова, дэфіцыт клятчаткі можна аднавіць, дадаючы ў стравы прамыслова вырабленае ватруб'е або клятчатку. Даросламу дастаткова 25-35 г клятчаткі ў суткі.

— **У якіх працэсах удзельнічаюць вітаміны і мікраэлементы? Ці ёсць шанц атрымаць іх з ежай?**

— У ежы, акрамя асноўных спажываемых кампанентаў (нутрыентаў),

схільнасць да прастуд, хуткая стомляльнасць, парушэнне сну, праблемы са страваваннем, алергічныя праявы, павышаная кроваточывасць дзяснаў, у жанчын — нерэгулярны цыкл.

Вопытны ўрач, распытаўшы пацыента, можа накіраваць яго на даследаванне ўзроўню біяэлементаў, тым больш цяпер ёсць рэальная магчымасць вызначыць узровень біяэлементаў у арганізме па аналізе валасоў. Такі аналіз робяць цяпер і ў Мінску, у лабараторыі «SOL-instruments».

факт, што вітаміны, як і іншыя фармакалагічныя прэпараты, не варта прызначаць «на ўсякі выпадак». Акрамя таго, **было даказана, што з натуральных харчовых прадуктаў або натуральнай расліннай сыравіны (травы, плады, насенне, сок, пылок і г.д.) мікранутрыенты засвойваюцца арганізмам больш эфектыўна**. Гэта звязана з тым, што адладжаныя стагоддзямі прыродныя механізмы засваення рэчываў настроены на іх натуральнае паходжанне, а любая «хімія» патрабуе

ця — задача абсалютна рэальная і па сілах кожнаму. Празмернае спажыванне тлушчаў, цукру і солі, лішняя вага, нізкая фізічная актыўнасць, курэнне, алкаголь, няўменне спраўляцца са стрэсавымі сітуацыямі скарачаюць жыццё значна мацней, чым любыя знешнія ўздзеянні.

Працэс старэння ў арганізме праграмаваны на генетычным узроўні. Кожная клетка мае свой тэрмін жыцця і свой рэзерв нараджэння сабе падобных. Калі гэты рэзерв вычэрпваецца, арганізм памірае. Працэс абмену рэчываў і атрымання арганізмам энергіі заключаецца ў акісленні нутрыентаў, для чаго патрэбны кісларод. У працэсе біяхімічных рэакцый утвараюцца так званыя свабодныя радыкалы — агрэсіўныя формы кіслароду, яны вельмі актыўныя і разбуральна ўздзейнічаюць на клеткі. У арганізме ёсць уласныя механізмы абароны ад свабодных радыкалаў — гэта так званыя антыаксіданты. Для іх функцыянавання неабходны вітаміны А, Е, С, а таксама такія мікраэлементы, як селен, цынк, медзь, марганец. Натуральныя антыаксіданты чалавек атрымлівае з ежай, вадой і паветрам. Але **ніводнае з пералічаных рэчываў не валодае самастойным антыаксідантным дзеяннем, толькі ў комплексе ўсе яны запавольваюць старэнне і падаўжаюць актыўнае жыццё**. Вось чаму так важна харчавацца разнастайна — каб забяспечваць паступленне ў арганізм шырокага спектра розных нутрыентаў.

— **Колькі вады неабходна арганізму? Якой яна павінна быць — ачышчанай з дапамогай фільтраў і сістэмы адваротнага асмасу, бутылкай, мінеральнай?**

— Усе біяхімічныя рэакцыі ў арганізме адбываюцца ў водным асяроддзі, таму дастатковы водны баланс абсалютна неабходны. За суткі чалавек губляе да 2 л вадкасці з дыханнем, потам, мачой і фекаліямі. Гэтыя страты трэба аднаўляць. Шмат вады змяшчаецца ў харчовых прадуктах: у тварогу — да 80%, вараным мяса — да 40%, я ўжо не кажу пра вадкія стравы — суп, чай... Так што палова, а тое і больш неабходнай вады паступае ў арганізм з ежай, таму чыстай пітной вады неабходна не больш за 1 л у суткі. Вядома, трэба ўлічваць, што ў спіку ці пры вялікіх фізічных нагрузках вады можа спатрэбіцца і да 5 л у суткі.

Што да якасці пітной вады, то лепш за артэзіянскую не знайсці. **Неабходна выкарыстоўваць натуральную ваду, якая змяшчае розныя солі — яны вельмі важныя для арганізма**. Калі доўгі час карыстацца фільтраванай вадой, гэта прывядзе да дэфіцыту многіх хімічных элементаў, і тады давядзецца прымаць мінеральныя дабаўкі.

Піць ваду трэба тады, калі хочацца, пры гэтым абсалютна не важна, будзе гэта да, падчас або пасля прыёму ежы. На страваванні гэта ніяк не адб'ецца. Тым не менш у нашай культуры заведзена ўжываць чай, каву, кампоты, кісялі пасля асноўных страў.

Святлана БАРЫСЕНКА.
protas@vziazda.by



Фота Надзеі БУЖАН.

змяшчаюцца яшчэ і такія рэчывы, якія патрэбны арганізму ў вельмі невялікай колькасці — іх называюць мікранутрыентамі. Гэта вітаміны і мінеральныя рэчывы. Мікранутрыенты з'яўляюцца складовай часткай ферментаў, гармонаў, удзельнічаюць у многіх біяхімічных рэакцыях абмену рэчываў, таму з'яўляюцца абсалютна неабходнымі для жыцця. Большасць мікранутрыентаў у арганізме чалавека не выпрацоўваюцца, а паступаюць з ежай і вадой. Працяглы дэфіцыт асобных мікранутрыентаў або пастаяннае іх празмернае паступленне выклікае цяжкія наступствы. Самы вядомы прыклад — дэфіцыт ёду, у выніку чаго развіваецца парушэнне функцый шчытападобнай залозы і — як следства — парушэнне росту, развіцця, разумова адсталасць. Таму **на сучасным этапе даследаванне мікраэлементнага складу арганізма чалавека набывае такое ж значэнне, як правядзенне электракардыяграфіі або флюараграфіі**.

— **Якія вонкавыя прыкметы будуць указваць на дэфіцыт нейкіх мікранутрыентаў?**

— Прыкметы могуць быць вельмі разнастайнымі, але добры ўрач заўсёды іх убачыць. Самыя відавочныя прыкметы — гэта «цвіценне» і крохкасць пазногцяў, павышанае выпадзенне валасоў, сухасць скуры,

— **Чаму многія замежныя і айчынныя спецыялісты пачалі актыўна выступаць супраць штучных вітамінаў? Ці ёсць для арганізма прынцыповая розніца, якія вітаміны спажываць — натуральныя або штучныя?**

— Паколькі мікранутрыенты дэфіцыт быў вядомы даўно, у медыцынскую практыку трывала ўвайшлі рэкамендацыі аднаўлення дэфіцыту вітамінаў і мінеральных дабаўкамі. Задоўга да з'яўлення медыцынскіх вітамінных прэпаратаў цынгу лячылі лімонным сокам або настоем хвой, «курунуу слепату» — гоголем-могелем з малаком, а рахіт — пясочнымі і сонечнымі ваннамі. Усім добра вядома, чудадзейныя пазбаўленні ад хвароб з дапамогай траваў, а гэта і ёсць класічная карэкцыя мікраэлементнага дысбалансу. Але фарм-індустрыя прапанавала альтэрнатыву, больш даступны варыянт — шырокі спектр самых разнастайных штучных вітамінных і мінеральных прэпаратаў, якія ў выніку раскручанага рэкламы пачалі прызначаць усім без разбору, па прынцыпе «горш не будзе», «на ўсякі выпадак». Даход ад продажу вітамінаў, мінеральных і іншых дабавак і сёння вылічваецца мільярдамі долараў. Аднак медыцынская навука не стаіць на месцы, і з цягам часу стаў відавочным той

нейкіх новых шляхоў перапрацоўкі і засваення. Таму нярэдка штучныя вітамінныя прэпараты аказваюцца неэфектыўнымі. Адсюль высноў: без яўнай неабходнасці прымаць вітамінна-мінеральныя комплексы не варта — вынік будзе нулявы. Аднак калі ёсць прыкметы вітамінна-мінеральнага дэфіцыту, то выкарыстоўваць лепш дабаўкі з натуральнай сыравіны, пры іх адсутнасці — звычайныя вітамінна-мінеральныя комплексы таксама акажуць станоўчы эфект, але самае важнае — аптымізаваць харчаванне, ужываць разнастайную ежу, выкарыстоўваць свежае зяленіва, дадаваць у ежу насенне, спецыі з натуральных кампанентаў.

— **Ці можа нейкі асаблівы спосаб харчавання спрыяць нашай маладосці і даўгалеццю? Якія прадукты і харчовыя паводзіны гэтаму перашкаджаюць?**

— Працягласць жыцця чалавека як віду Homo sapiens, на мой погляд, і без таго немалая і налічвае 110-120 гадоў. Пры гэтым сярэдняя працягласць жыцця сярэднестатыстычнага беларуса прыкладна 72 гады, гэта азначае, што кожны чалавек у нашай краіне мае рэзерв жыцця, роўны прыкладна 50 гадам. Іншымі словамі, **запавольце працэсы старэння і працягнуць жыццё з дапамогай правільнага харчавання і актыўнага ладу жыцця**

Сэрвіс уздоўж дарогі

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

— За апошнія гады аб'екты харчавання значна змяніліся. Магчыма, дзякуючы і патрабаванням заканадаўства, якія прад'яўляюцца і да посуду, і да шыльдаў, і да камфортнасці паслуг. Павышаецца таксама культура абслугоўвання ў іх, — зазначыла **Ларыса КАМАРОВА, начальнік аддзела арганізацыі грамадскага харчавання Міністэрства гандлю Беларусі**. — Адкрываецца шмат новых пунктаў, але шмат і закрываецца. Па прычыне змены напрамку дарогі, напрыклад, або сам уладальнік разумее, што не сваёй справай заняўся. Акрамя таго, гэтаму садзейнічае спажывец, які едзе туды, дзе яму смачна.

Асартымент сёння кожны ўладальнік прыдарожнага пункта вызначае сам, арыентуючыся на густ спажываўца і свае фінансавыя магчымасці. Нават калі ў наяўнасці будзе адзін суп, але смачны, гэта будзе лепш, чым шырокі пералік, стравы з якога будуць недастаткова якаснымі. Пры гэтым немалаважна, каб чалавека сустракалі ветліва, з усмешкай, тады і аб'екты харчавання, гаспадарамі якіх у большасці з'яўляюцца прыватныя асобы, не толькі выжывуць, але і зацвердзяцца на рынку надоўга. Тым больш што з мэтай далейшага развіцця

грамадскага харчавання і паляпшэння яго якасці плануюцца далейшая лібералізацыя і спрашчэнне дзейнасці суб'ектаў харчавання.

Для караванераў створаць дадатковыя ўмовы

Замежных караванераў — тых, хто падарожнічае па свеце на ўласных аўто з прычэпамі-дамамі, вырашылі падтрымаць у Беларусі на ўзроўні Мінспорту і турызму і Мінтранспарту і камунікацый. Для такіх турыстаў некаторыя аўтазапраўкі і санітарныя збудаванні, якія плануецца ўзвесці, будуць абсталяваны спецыяльнымі прыладамі для забору вады, зліву нечыстот і электрычнай зарадкі акумулятараў.

За апошнія некалькі гадоў, дарэчы, за кошт бюджэту на беларускіх дарогах міжнароднага ўзроўню з'явілася ўжо 21 сучаснае санітарнае збудаванне. Яны адпавядаюць усім еўрапейскім нормам: тут да паслуг спажываўца кругласутачны бясплатны цёплы туалет, спавівальны пакой, а ў некаторых нават душ. Побач яшчэ аўтазапраўка і крамы. Пры сёлетняй рэканструкцыі дарогі М6 Мінск—Гродна запланавана пабудова яшчэ адзін санітарны аб'ект такога ўзроўню.

— Караванерства — перспектывы на працягу доўгага часу ў Беларусі, бо ў нас шмат азёр і лясоў і ёсць што паглядзець, — зазначыў **Сяргей ЛЬВОНЧЫК, намеснік начальніка Галоўнага ўпраўлення аўтамабільных дарог — начальнік аддзела ўтрымання аўтамабільных дарог Міністэрства транспарту і камунікацый Беларусі**. — Сёлета мы таксама вырашылі паглядзець на дарожны сэрвіс з пункту гледжання спажываўца і вывучыць грамадскую думку праз два варыянты анкет: для кіроўцаў і ўладальнікаў кавярняў, аўтазаправак пры дарозе. Кожны можа даслаць свае меркаванні, выказацца: што падабаецца, што патрэбна зрабіць, што кепска.

Тым не менш чалавеку трэба не толькі добра ехаць і мець магчымасць адпачыць пры дарозе, але яшчэ і ведаць, куды яму кіравацца. 823 дарожныя знакі з выявамі выдатных мясцін на карычневым або сінім фоне змешчаны сёння на ўсіх буйных аўтадарогах краіны.

— Такія таблічкі — гэта беларускі стандарт, які адпавядае еўрапейскай традыцыі, — дадаў прадстаўнік Мінтрансу. — Мы хочам прывучыць людзей ездзіць не па паняццях, а па знаках, картах і навігаторах, каб гэта рабілася цывілізавана.

Ірына СІДАРОК. sidarok@vziazda.by

На беларускіх дарогах размешчана 556 аб'ектаў грамадскага харчавання, больш за 400 аб'ектаў гандлю, 77 пунктаў тэхнічнай дапамогі, 40 аўтамылек, 88 ахоўных стаянак і 70 гасцініц.