



Ёсць пытанне

# «ТРЫ КІТЫ» ХАРЧАВАННЯ

## Соль, цукар, тлушч — ці варта іх апасацца

Ці задумваліся вы, што каля паловы, а нярэдка і 70 % таго, што мы з'ядаем у суткі, прыгатавана не намі. І часта мы дакладна не ведаем, што ў складзе гэтых страў. Харчовая прамысловасць гатова накармаць нас у любы час дня і ночы: смачна, сытна, дастаткова танна. Але праўда ў тым, што «тры кіты», на якіх стаіць вытворчасць гатовай ежы і прадуктаў харчавання ў любой краіне свету, — соль, цукар і тлушч. І гэты тры рэчывы, якія ў сучасным свеце прынята «дэманізаваць», лічачы іх безумоўным злом для нашага здароўя. Ці так гэта і як з гэтым жыць, мы вырашылі спытаць у дыетолога.

### У абарону солі

— Гэта распаўсюджаны перакананні: соль — «белая смерць», цукар — «салодкая смерць» і гэтак далей. Але, як і любы катэгарычны сцвярджэнні, гэтыя таксама няслушныя, таму што гаворка не вядзецца пра колькасць і баланс гэтых рэчываў. Пра гэта чамусьці негавораваць навукоўцы, медыкі, СМІ. Для нашага арганізма важныя ўсе мікраэлемэнты, якія яму неабходныя, — кажа **ўрач-дыетолог і рэабілітолаг Марыя ЛІТВІНАВА**. — NaCl, або харчовая соль, змяшчаецца ў выпечцы, паўфабрыкатах, каўбасах (натрыевая соль, глутамат натрыю — гэта ж таксама натрый). Такім чынам, калі чалавек прытрымліваецца «заходняй дыеты» з вялікай колькасцю хуткай ежы, мяса, запраў не самай высокай якасці, назіраецца лішак натрыю. Але калі харчаванне збалансаванае, мы гаворым аб тым, што натрыю нам неабходны. Аптымальны баланс натрыю і калію ў арганізме — залог здароўя нашых клетак, а таксама і ўсяго арганізма. Як толькі гэты баланс парушаецца, клетка гіне. Натуральна, няправільна давесці сябе да гіпертаніі і пачаць піць прэпараты з каліем і магніем. Правільна — пакуль вы здаровы, пачаць спажываць дастатковую колькасць агародніны і садавіны, што змяшчаюць гэтыя рэчывы. Прырода прадугледзела ўсе механізмы нашага здароўя, проста людзі сталі харчавацца няправільна. Калі мы гаворым аб лішку солі, мы ў цэлым гаворым аб незбалансаваным харчаванні. Хачу падкрэсліць: недахоп таго ж натрыю ў арганізме прыводзіць нават да больш сур'ёзных парушэнняў, чым яго лішак.

— **Такім чынам, на соль сучасны чалавек наракае дарма?**

— Не трэба крайнасцяў. Соль — неабходны чалавеку элемент. Таму выбіраем марскую соль, яна багатая мікраэлементамі і ёдам. Акрамя таго, у нашай краіне рэалізуецца праграма па ёдаванай солі: не любіце марскую соль, купіце ёдаваную. І, вядома, імкнёмся нарміраваць спажыванне солі. Паводле нормаў Сусветнай арганізацыі аховы здароўя, гэта 5 г у суткі для дарослага чалавека. Калі ў арганізме лішак натрыю, павялічваецца артэрыяльны ціск, ідзе нагрузка на сэрца, і гэта, вядома, небяспечна. Але каб збалансаваць работу сардэчна-сасудзістай сістэмы, недастаткова знізіць да нормы спажыванне солі, трэба дадаць калій, магній і кальцы. Тады косці будуць здаровымі, ціск прыйдзе ў норму, аптымізуецца работа мышц. То-бок узбагачаем свой рацыён, напрыклад, карыснымі малочнымі прадуктамі,



Цукар — наркотык.

а магній спажываем у дабаўках, яго мала ў прадуктах харчавання. Наша харчовая прамысловасць, дарэчы, выпускае апроч іншых і менавіта шчолачную мінеральную ваду, якая багатая магніем, кальцыем, крэмніем. Яна мае шчолачнае асяроддзе, і гэта прыродны антыаксідант. Праўда, наш беларускі спажывец часцей выбірае мінералку з натрыем — яна здаецца яму смачнейшай, бо мае звыклы саланаваты смак. Так што чытаем этыкетку.

### Цукар як наркотык

Паводле даследаванняў, соль не падабаецца нованароджаным — прынамсі, да шасцімесячнага ўзросту. А вось цукар мы любім з нараджэння: кропля салодкай вады выклікае ў немаўляці ўсмешку.

— Гаворачы аб солі і цукру, мы гаворым аб узмацняльніках смаку, — тлумачыць Марыя Літвінава. — Салодкі смак мае вада. З салодкім смакам дзіця сустракаецца, робячы першы глыток матчынага малака — яно змяшчае лактозу (малочны цукар). Калі для вас вада салодкая, значыць, вашы смакавыя рэцэптары не прывыклі да хімічнага атручвання высокімі дозамі глюкозы, цукрозы, фруктозы. Лішак цукру ў рацыёне шкодны і пазбаўлены ўсякага сэнсу: усе неабходныя арганізму вугляводы ёсць у натуральных прадуктах. У малаце, ягадах, садавіне... Уся зеляніна мае салодкі смак. Дадатковы падсалоджвальнікі — гэта ўжо таксін. Не варта забываць, што лішак цукру разбурае мембраны клетак, згубна ўплывае на нейроны. Устаноўлена сувязь развіцця эпілепсіі з лішкам вугляводаў у рацыёне: высокая канцэнтрацыя глюкозы пранікае праз гематаэнцэфалічны бар'ер і аказвае таксічнае ўздзеянне на нейроны галаўнога мозга, не дазваляе ім аднаўляцца і сінтэзаваць новыя.

— **Тады чаму ж нам так смачна салодзенькае?**

— Глюкоза — асноўная крыніца харчавання для мозгу. Але калі ты не займаешся тытанічнай разумовай працай, або не спартсмен, які паказвае алімпійскія вынікі (і мае патрэбу, адпаведна, у хуткім папаўненні энергіі), — навошта табе «Снікерс»? Ва ўсім патрэбны баланс і мера. Я не магу сказаць адназначна: «Салодкае — шкодна!» Марафонцам, напрыклад, простыя вугляводы неабходны. Гэта асноўная крыніца энергіі для нашага арганізма, тлушчы — другарадная, а бялкі арганізм «траціць», калі ўжо знясілены. Глюкоза неабходна дзецям у перыяд інтэнсіўнага росту — але толькі ў выпадку, калі гэта актыўнае дзіця — такое, якімі былі дзеці да «эпохі смартфонаў». У гэтым выпадку не пашкодзіць

і пірог, і пячэнька добрай якасці, і шакалад — ён змяшчае ў сабе магній, мноства іншых карысных рэчываў.

— **У апошні час шмат кажуць і пішуць, што цукар — гэта наркотык...**

— Механізм наркатычнай залежнасці наогул ляжыць у аснове любой харчовай залежнасці. Калі казаць аб цукры, глюкоза павялічвае ўзровень сератаніну, гармону шчасця, у арганізме. І калі няма культуры харчавання ў сям'і — а яна ў нашым грамадстве ўсё яшчэ не да канца сфарміраваная, залежнасць ад салодкага ўзнікае лёгка. Бо для нас салодкае — торт, шакаладныя цукеркі — гэта яшчэ і свята, і зносіны з блізкімі, і станючыя эмоцыі. Таму, калі ў вас «няма энергіі», вы, хутчэй за ўсё, не пойдзеце да дыетолога, каб збалансаваць свой рацыён, вы пойдзеце ў кавярню: шакалад або дэсерт — самая лёгкая, даступная крыніца сератаніну. Фізічная актыўнасць дае больш магутны выкід эндарфінаў і сератаніну, але гэта ж трэба прымусяць сябе, прыкласці намаганні. А, як правіла, людзі з лішняй вагой досыць лянiвiя.

Сёння медыкі б'юць трывогу з нагоды «схаванага» цукру, які мы атрымліваем, зусім не заўважаючы гэтага. У прыватнасці, спажываючы салодкую газіраваную ваду, прычым у спякотны час — у велізарных колькасцях. Па-першае, салодкая газіроўка пахвоствае апетыт, а па-другое, наш арганізм няздольны распазнаваць калорыі ў салодкіх вадкасцях, пішуць даследчыкі.

— Цукар у газіраваных напоях няздольна распазнаць хутчэй наша свядомасць, а не наш арганізм, — адзначае суразмоўніца. — Агульнавядома, што ў бутэльцы «Кока-колы» — паўшклянкі цукру. Але салодасць маскіруюць горыч і кіслата. Арганізм распазнае магутны ўкід глюкозы, які яму трэба ўтылізаваць. Утылізаваць яго можна толькі пры дапамозе фізічнай актыўнасці. Выпілі «колу» — 5-6 гадзін не ешце і выкарыстоўвайце атрыманую энергію на працу. Калі яна не сышла, то будзе таксічна дзейнічаць на мембраны клетак плюс ператворыцца ў тлушч і адкладзецца ў печані, сасудах, у выглядзе вісцэральнага тлушчу. Не распазнаюць празмерную салодасць такіх напояў нашы смакавыя рэцэптары, злучаныя з мозгам, таму што ў гэтых напоях складаны смак. Да таго ж аматары салодкай газіроўкі, як правіла, ужо «забілі» свае смакавыя рэцэптары «хіміяй», і цяпер іх трэба аднаўляць. Уменне распазнаваць смакі таксама неабходна трэніраваць.

— **Адчувальнасць смакавых рэцэптараў можна аднавіць? Як зразумець, што яна парушана?**

— Калі для нас агародніна салодкая, а садавіна — яшчэ больш салодкая, значыць, мы сілкуемся правільна і з рэцэптарамі ў нас усё ў парадку. Калі любая садавіна здаецца кіслай, а агурок — не маючым смаку, значыць у вашым рацыёне занадта шмат узмацняльнікаў смаку і трэба паступова памяншаць іх дозу. Дарэчы, пры гэтым назіраецца такі ж абстынентны синдром, як пры адмене наркатычных прэпаратаў.

— **А якія сімптомы ў «цукровай ломкі»?**

— Гэта залежыць ад дозы, да якой чалавек прывык. Часцей за ўсё назіраюцца слабасць, галавакружэнне, страта энергіі і трывожныя сімптомы адмены антыдэпрэсантаў. Але тут важна памятаць: усе актыўныя рэчывы, да якіх можна аднесці і цукар, маюць асаблівасць павелічэння дозы для дасягнення найвышэйшага піку асалоды. Так што ў выпадку з лішкам салодкага ў рацыёне лепш вырашыць гэтую праблему цяпер, чым праз месяц ці год.



### Пагаворым аб тлушчы

А вось тлушч нам проста неабходны, сцвярджаюць дыетологі. Але — тлушч правільны.

— У нас людзі прывыклі да насычаных тлушчаў — тлушчаў жывёльных. Між тым суадносіны раслінных і жывёльных тлушчаў у рацыёне павінны складаць мінімум 50:50, а лепш — 60:40, для пажылых людзей — 70:30. Што датычыцца жывёльных тлушчаў, сёння шмат кажуць аб карысці сметанковага масла. Але калі вы ўжо з'елі 30 г сала, то, дадаўшы ў рацыён яшчэ і масла, атрымаеце «перабор» па тлушчах (у выпадку калі гаворка пра гараджаніна з сядзячай работай). Не забываем: 1 г тлушчу дае 9 ккал. І вось тут хачу зноў нагадаць аб меры і балансе. Няправільна піць дабаўку «Амега-3» і працягваць есці вэнджаную каўбасу і шашлыкi. Ваша амега-3 «згубіцца» сярод насычаных тлушчаў. Калі актыўна спажываем амега-3, скарачаем тлушчы жывёльных. І лепш атрымліваць поліненасычаныя тлушчы кіслоты (амега-3, -6, -9) не з аптэчных дабавак, а, напрыклад, з раслінных алей. Хутка ў продажы з'явіцца навуковая распрацоўка: салатная запраўка з сумесі рапсавага, сланечнікавага і гарбузовага алей. Халоднага адціску ў правільных прапарцыях. Спажываючы 30 г такога заправы ў дзень, вы забяспечыце свайму арганізму амега-баланс.

— **Чым, акрамя лішняй вагі, пагражае «перабор» тлушчу ў рацыёне?**

— Любы перабор — падмурак праблем са здароўем. Напрыклад, калі гаварыць пра залішняе

спажыванне такога карыснага нутрыента, як амега-6. Арахідоная кіслата — папярэднік простагландынаў, а яны, у сваю чаргу, з'яўляюцца медыятарамі боляў і запалення. Калі амега-6 у вашым рацыёне занадта шмат (а гэты элемент змяшчаецца ў тым ліку ў жывёльных прадуктах), чалавек можа пакутаваць на моцны менструальны або галаўны боль. Правіла «два жывёльныя прадукты ў дзень» і акцэнт на раслінныя тлушчы дазваляць дасягнуць аптымальнага балансу.

— **Транстлушчы — яшчэ адна з «пачвар» сучаснай дыеталогіі...**

— Ізамеры тлуштых кіслот узнікаюць пры награванні «добрага» тлушчу. Просты прыклад — шашлык у маянэзе. Або гідрагенізацыя раслінных тлушчаў, якія набываюць цвёрдую кансістэнцыю (той жа маргарын). Калі не паглыбляцца ў біяхімію, высокае спажыванне цукру пашкоджае сасудзістую сценку, а транстлушчы, у сваю чаргу, правакуюць цэлы каскад рэакцый і фарміруюць атэрасклератычную

бляшку. Калі зусім проста, то на высокі цукар «прыліпае» тлушч. Плюс пакутуе печань, узнікае яе атлусценне. І яшчэ з'яўляецца вісцэральны тлушч, ад якога вельмі цяжка пазбавіцца. Другі момант — пры награванні ўтвараюцца прадукты абмену, якія валодаюць канцэрагенным уздзеяннем. Таму, калі ў вас ёсць генетычная верагоднасць развіцця раку, сілкуючыся няправільна, вы пагаршаеце сітуацыю. Не трэба думаць, што гэтага з вамі не адбудзецца. Мае рэкамендацыі: чытайце састаў, выбіраючы прадукты ў краме. Калі бачыце раслінны тлушч у жывёльных прадуктах, лепш адмоўцеся ад пакупкі: трэба быць тэхнолагам, каб разабрацца, ці усё ў парадку з гэтым раслінным тлушчам у выбраным прадукце, ці не. Не можаце адмовіцца ад паўфабрыкатаў — выбірайце якасныя. Яны даражэйшыя, але гэта цана вашага здароўя. Сыходзячы з дому на цэлы дзень, збірайце «сбайку»: варанае мяса з агурком і хлебам карыснайшае за любы гамбургер. І хачу дадаць некалькі слоў аб фаст-фудзе. Да «вулічнай ежы» патрэбны правільны падыход. Гэта «хуткая ежа», «дазапраўка», калі няма іншай магчымасці паесці. Калі нават раз у тыдзень здаровы чалавек будзе замяняць адзін прыём ежы фаст-фудам, шкоды сабе ён не нанесе. Імкненне сілкавацца толькі правільна — таксама адно з псіхічных парушэнняў, і тут мы зноў вяртаемся да пытання меры. Але не варта выхоўваць у дзяцей стаўленне да «хуткай ежы» як да таго, ад чаго мы атрымліваем асалоду, як да свята. Так фарміруецца харчовая залежнасць.

Аляксандра АНЦЭЛЭВІЧ.