

Сладкая жизнь: за и против

Мы продолжаем публикацию эксклюзивных статей **Татьяны Киселевой**, доктора фармацевтических наук, профессора, руководителя научно-образовательного управления ООО «МЕТА Холдинг», президента Профессиональной ассоциации натуротерапевтов, члена профильной Комиссии по диетологии Экспертного совета в сфере здравоохранения Минздрава Российской Федерации, члена Экспертного совета НИИ питания РАМН. Материал подготовлен в соавторстве с **Мариной Киселевой** – врачом-педиатром, медицинским директором Профессиональной ассоциации натуротерапевтов.



Татьяна Киселева



Марина Киселева

О чем нам хочет сказать организм, когда просит сладкого

Желание сладкого – это очень серьезный сигнал нашего тела, который может означать, что:

Нам не хватает энергии

Со школьных лет нам внушают, что глюкоза (или сахар) является одним из основных источников энергии для организма. На самом деле это не совсем так, но сегодня в статье речь не об источниках энергии, а об обмене углеводов (простых и сложных сахаров).

С позиций восточной медицины непомерная тяга к сладкому у взрослых, в частности у беременных женщин, – однозначный признак недостатка энергии Ци в организме. Сахар в малых дозах восстанавливает Ци, которая хранится в селезенке. Но его большое количество,

напротив, угнетает селезенку. Поэтому злоупотребление сладостями может привести взрослых к тягостным размышлениям, бессоннице с «многодуманием» и постоянной озабоченности, а детей – к эмоциональной неустойчивости. Поскольку дети растут и развиваются, они



нуждаются в большом количестве энергии. Их тяга к сладкому совершенно естественна. Но если в качестве источника сахаров им давать вместо сладких овощей, злаков или фруктов белый сахар, то он будет действовать охлаждающе, а организм – просить все больше и больше сладкого. Ведь

рафинированный сахар нарушает Ци селезенки вследствие своего денатурированного строения. На этом стоит мировая кондитерская индустрия: чем слабее селезенка, тем сильнее хочется сладкого, но чем больше ешь сладкого, тем слабее селезенка. Замкнутый круг, и разорвать его может только полная информированность. Кстати, поддержать селезенку и уменьшить тягу к сладкому можно через укрепление икроножных мышц, проще говоря, многокилометровой ходьбой или «ножными» видами спорта – в умеренных количествах, конечно.

Нам не хватает любви и эмоциональной стабильности

Когда нам грустно или одиноко, мы пытаемся порадовать себя самым простым и доступным способом – съесть что-либо вкусненькое, обычно сладенькое. Излишне говорить, что злоупотребление таким способом получения положительных эмоций ведет к набору веса, нарушению метаболизма и формированию стойкой зависимости.

Нам не хватает спокойствия и уверенности

С позиций восточной медицины сладкое расслабляет и гармонизирует. Оно «заземляет» во время стресса, направляющего энергию вверх, и помогает ей снова спуститься на землю. Часто у так называемых моторных детей, которые постоянно находятся в движении, энергия слишком быстро устремляется вверх. Это верный путь к формированию пристрастия к сладкому на всю жизнь. Таким детям следует составлять рацион из сладких овощей и фруктов, злаков, сухофруктов



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
АССОЦИАЦИЯ
НАТУРОТЕРАПЕВТОВ
www.naturoprof.ru

Подробнее о здоровом питании
читайте на сайте
www.naturoprof.ru

и орехов. Поставить их на стол в свободном доступе намного разумнее, чем прятать конфеты и запрещать сладкую газировку.

Если дети будут удовлетворять свою тягу к сладкому рафинированными сахарами и кондитерскими изделиями на их основе, то, скорее всего, в школьные годы родителям придется обращаться к психологам и детским неврологам из-за неспособности сосредоточиться и рассеянности внимания своих чад. По статистике, дети, приученные с малых лет к мягкой сладости полезных источников углеводов, не слишком падки на рафинированные сахара, в отличие от тех, которых балуют конфетками, шоколадками или готовыми кондитерскими изделиями.

Нам не хватает глюкозы в крови для нормальной жизнедеятельности организма

Глюкоза жизненно необходима для выработки в клетках энергии, которая требуется для нормальной реализации всех функций организма. На сегодняшний день основными источниками сахаров в организме являются пищевые продукты, содержащие углеводы. Съеденная нами пища поступает сначала в желудок, затем в кишечник, где углеводы расщепляются до простых сахаров, в том числе и глюкозы, которая затем поступает в кровь и распределяется в органах и тканях организма. Чтобы избежать нежелательных последствий колебаний уровня сахара (глюкозы) в крови, в организме имеется сложный набор регуляторных механизмов.

Полезные и вредные источники углеводов

Если мы будем помнить, что пища — это нечто большее, чем сумма содержащихся в ней веществ, выявляемых даже самым тщательным химическим анализом, то станем



значительно более успешны в поддержании оптимального энергетического баланса организма.

При правильном выборе пищевых продуктов в соответствии с их тепловыми характеристиками, временем года и нашей личной конституцией понадобится значительно меньше еды для удовлетворения энергетических и пластических потребностей организма. Значит, и вредных углеводов мы будем по-

ринов, апельсинов и бананов зимой оказывают более выраженное повреждающее действие на организм по сравнению с летними месяцами или с сахарами моркови и свеклы.

К полезным источникам углеводов относятся злаки, крупы и овощи, которые предупреждают энергетический дисбаланс и препятствуют накоплению токсинов. На востоке зерновые считаются



Злоупотребление сладостями может привести взрослых к бессоннице и постоянной озабоченности, а детей — к эмоциональной неустойчивости

лучать с пищей меньше, а энергии — больше по сравнению с людьми, которые не учитывают энергетических и тепловых характеристик продуктов.

К вредным источникам углеводов относят тростниковый и свекловичный сахар, а также все кондитерские изделия и продукты на основе рафинированных сахаров. К вредным же источникам сахаров зимой, например, можно отнести все цитрусовые и южные фрукты, обладающие, с позиций восточной медицины, охлаждающими свойствами и тем самым снижающие сопротивляемость организма. Значит, они только усиливают истощение энергетического потенциала организма, а углеводы манда-

идеальными поставщиками энергии за счет высокого содержания так называемых медленных, или сложных углеводов. Углеводы круп способствуют тому, чтобы все органы тела гармонично снабжались энергией. Для здорового восстановления энергии у детей, взрослых и беременных женщин отлично подходят все сорта злаков и круп, особенно пшено, овес, рис и сладкий рис, а также все сладкие и нейтральные или сладкие

и согревающие овощи: морковь, капуста, фенхель, тыква, каштан, сладкий картофель, зеленая фасоль и другие бобовые.

Даже полезные источники углеводов могут быть вредны, если употребляются в излишних количествах. Сахарный диабет, слабость, подавленность и рассеянность внимания – это далеко не все проявления злоупотребления «сладкой жизнью». С позиций традиционной китайской медицины сладкое (полезные источники углеводов) в умеренных количествах увлажняет, то есть восстанавливает соки тела. Однако организм любителей сладенького и молочных продуктов отвечает на их чрезмерное употребление задержкой жидкости и излишним весом. Такой вес практически не поддается снижению с помощью диет, ведь задержка жидкости, сопровождающаяся отложением жира, подавляет в организме энергию Ян, отчего больше не происходит сжигания жира и, следовательно, снижения веса. Как с этим справиться, мы обсудили в статье о подготовке к зиме («Корпоративные новости», № 5, октябрь 2013 года).

Как регулировать уровень глюкозы в организме

Обсудим наиболее эффективные методы регулирования содержания глюкозы в крови, в том числе для тех, кому уже поставлен диагноз «сахарный диабет» (I или II типа).

Будем иметь в виду следующее.

При сахарном диабете I типа (если нет избыточного веса или ожирения) основным условием составления рациона питания является подсчет углеводов, поскольку именно они требуют введения инсулина. В остальном рекомендации по питанию никак не будут отличаться от рекомендаций для здоровых людей.

При сахарном диабете II типа, помимо углеводов, следует учитывать и калорийность пищи, поскольку у подавляющего большинства таких

Соблюдаем диету, используя «Пищевой светофор» на идеальной тарелке



пациентов избыточная масса тела или даже ожирение. Именно им пригодится наш «Пищевой светофор». Впрочем, и всем остальным не помешает с ним познакомиться, поскольку образ жизни совре-

менного человека и его пищевые стереотипы зачастую способствуют нарушениям углеводного обмена.

Теперь делаем «идеальную тарелку». Берем тарелку (меньше, чем использовали всегда) и мысленно делим ее пополам, затем одну из половин – еще раз на две части. Первая, самая большая часть (половина) тарелки, должна быть наполнена сезонными овощами, не содержащими крахмала: помидорами, огурцами, перцем, всеми сортами капусты и салата, всеми видами зелени с луком, шпинатом, морковью, свеклой, квашеной капустой. При этом не забываем о сезонных, тепловых и энергетических характеристиках продуктов. Заправляем салаты нежирным йогуртом, кефиром, сметаной или лимонным соком.

Вторую часть тарелки (четверть) можно заполнить гарниром из вареного картофеля, круп, спагетти или сюда же уместить кусочек хлеба.

Третья часть (четверть) предназначена для основного блюда: нежирных сортов рыбы – хека, трески, наваги, минтая, щуки, судака и др., птицы – индейки или курицы без кожи; или мяса – кролика, постной телятины и говядины. Жирную рыбу есть нужно обязательно, но не ежедневно. При составлении идеальной тарелки всегда помним о совместимости продуктов и не пытаемся попробовать все сразу, например в гостях или при виде обильного шведского стола.

Употребление алкогольных напитков желательно строго дозировать – не более 40 мл крепких напитков, или 150 мл сухого вина, или 300 мл пива в сутки для женщин и двойной дозы для мужчин. Всегда помним, что алкоголь обеспечивает поступление в организм дополнительных ненужных калорий и замещает более необходимые пищевые продукты.

Используем заменители сахара и подсластители

К сахарозаменителям относят фруктозу, которая может повышать уровень глюкозы крови, а также ксилит и сорбит, которые не обладают таким свойством, но содержат калории, поэтому не рекомендуются при избыточной массе

тела или ожирении. К подсластителям относят аспартам, сахарин, цикламат и ацесульфам, которые не оказывают влияния на уровень сахара в крови и не обладают энергетической ценностью. Излишне говорить, что все заменители сахара и подсластители весьма бесполезны.

Поддерживаем энергетический баланс организма

Об этом мы уже говорили выше и в прошлой публикации («Корпоративные новости», № 5, октябрь 2013 года).

Следим за массой тела

Избыточный вес – это не только некрасиво, но и опасно. Именно лишний вес часто мешает нашему

содержат белок, орехи – преимущественно содержат жир), и в жидких молочных продуктах.

Если искусственно резко ограничить поступление полезных углеводов в организм, то произойдет замещение их доли продуктами, содержащими жиры, что приведет к увеличению массы тела. С другой стороны, при неограниченном употреблении или при употреблении неправильных углеводов возможно чрезмерное повышение уровня глюкозы в крови после еды. Значит, мы должны грамотно выбирать углеводы и считать их количество, особенно если уже есть нарушение обменных процессов. Для облегчения действий по нормированию «сладкой жизни» все углеводы условно делят на три группы:

Нормальные цифры индекса массы тела являются **неизменным условием нормальной (физиологичной) жизнедеятельности организма**

собственному инсулину действовать эффективно, поэтому уровень глюкозы в крови постоянно остается высоким. Нормальные цифры индекса массы тела являются неизменным условием нормальной (физиологичной) жизнедеятельности организма и сохранения его способности к самовосстановлению, в том числе при стрессе.

Не допускаем никаких крайностей (или почему нельзя полностью убирать углеводы из своей жизни)

Ни в коем случае не голодаем бессистемно. Во-первых, это может привести к развитию гипогликемии. Во-вторых, организм воспринимает любые ограничения как стресс, и, как только период голодания закончится, масса тела наберется очень быстро. И еще важно знать, что далеко не всем людям полезно голодать.

Глюкоза, которая является основным источником энергии для организма, содержится в углеводах. Именно поэтому доля углеводов в суточном рационе должна составлять примерно 50–55%. Они содержатся во всем, что растет (исключение: грибы – преимущественно

1. Неподсчитываемые – они не повышают уровня глюкозы крови, поэтому их можно есть практически в любом количестве. Это все богатые клетчаткой овощи, кроме картофеля, зрелых бобовых и кукурузы, содержащих крахмал.

2. Подсчитываемые медленноусвояемые (так называемые сложные и несладкие) – содержат крахмал, поэтому повышают уровень глюкозы крови, но достаточно медленно. Это картофель, зрелые бобовые (горох и красная фасоль, кукуруза), хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия (из твердых сортов пшеницы) и продукты, содержащие муку (сырники, например). Их обязательно оставляем в рационе, но всегда учитываем количество съеденного.

3. Подсчитываемые быстроусвояемые (так называемые простые и сладкие) – содержат простые сахара, которые быстро всасываются и повышают уровень глюкозы крови. К ним относится сахар и все, что его содержит: кондитерские изделия, сладкие напитки, а также фрукты, ягоды и соки, джемы, варенье и мед,

Основные составляющие пищи

Углеводы

Энергетическая ценность – **4 ккал/г**, основной источник энергии для организма. Из пищи используются в первую очередь, повышают уровень глюкозы крови.

Жиры

Энергетическая ценность – **9 ккал/г**, дополнительный источник энергии для организма. Используются вслед за углеводами, хранятся в виде жировой ткани. Прямо на уровень глюкозы крови не влияют, но висцеральный жир является причиной инсулинорезистентности и сахарного диабета II типа, артериальной гипертензии, нарушения липидного обмена, способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Белки

Энергетическая ценность – **4 ккал/г**. Используются в организме в качестве строительного материала, на уровень глюкозы крови практически не влияют.

Вода, витамины и микроэлементы

Энергетическая ценность – **0 ккал/г**, на уровень глюкозы крови не влияют.

Алкоголь

Энергетическая ценность – **7 ккал/г**. Содержит большое количество энергии, которая может откладываться в виде жира. Оказывает выраженное действие на уровень глюкозы в крови.

жидкие молочные продукты, квас и пиво. Эта группа чрезвычайно неоднородна, и наше отношение к рафинированным сахарам должно постепенно становиться отрицательным. А сахароснижающие пищевые и лекарственные растения нужно использовать грамотно. ●