

«Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней». Борисовский врач о том, как правильным питанием можно спасти самого себя



Поиски панацеи пусть останутся сверхцелью алхимиков. Как считают специалисты-медики, ничего мифического и волшебного совсем не нужно, чтобы держать себя в тонусе. Ну и продлить жизнь, раз такая задача есть. С валеологом борисовской больницы №2 Тамарой Вышедко порассуждали о правильном питании как о находке в делах здоровья.

– Стив Джобс в своем предсмертном письме (умер в 56 лет от рака поджелудочной железы) среди прочих важных пунктов, которых стоит придерживаться, чтобы было тебе счастье, отводит одно для диеты. Почему так много людей делают ставки на

питание?

– Поистине человек есть то, что он ест. Человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать извне.

– Есть какие-то установленные базовые правила питания, которые подойдут всем и каждому?

– Потребности человека в питательных веществах нередко определяются его наследственными особенностями, поэтому набор пищевого рациона одного человека может не подходить другому. Например, страдающим от высокого артериального давления (часто передающегося по наследству) следует сокращать до минимума потребление соли, а для тех, у кого давление нормальное и пониженное, соленая пища менее вредна.

– А как насчет этих списков желательных и нежелательных продуктов, которые раздают после похода к диетологу?

– Важно иметь в виду, что нет хороших и плохих продуктов. Все они в различной степени обладают питательной ценностью. Нет и идеальной пищи. Важно не то, что мы едим, а сколько, когда и как сочетаем продукты. Правильное питание позволяет организму максимально реализовать свой наследственный потенциал.

– Хорошо, раз вся ответственность не только на продуктах, то подскажите, какая схема правильного питания должна быть выработана?

– Завтраки, обеды и ужины в одно и то же время способствуют ритмичной работе желудочно-кишечного тракта и лучшему усвоению пищи. Частота приема пищи индивидуальна, но не реже трех раз в сутки. Кроме того, для восстановления затрат на пищеварение требуется дополнительный сон, течение которого часто нарушается. Желаям похудеть лучше есть понемногу, но чаще. Здоровая и полезная пища вполне доступна. Осталось совсем немного: научиться питаться правильно, с пользой для здоровья.

Подготовила Елизавета Я.