

Владимир Абдулаевич Дадали

Почетный председатель научного
Общества натуральной медицины,
доктор химических наук, профессор,
заведующий кафедрой биохимии
Санкт-Петербургской медицинской академии.

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ



Питание, как известно, является основой жизни, и от его качества в значительной степени зависит здоровье и качество самой жизни. В основу рационального питания положен принцип сбалансированности потребляемой пищи, благодаря чему обеспечивается оптимальная потребность организма в пищевых и биологически активных веществах, способны проявлять в организм максимум своего полезного действия. Сбалансированное Питание предусматривает наилучшие количественные и качественные взаимосвязи основных пищевых веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, минеральных веществ и более двух десятков классов других биологически активных веществ, которые должны присутствовать в пище.

Особое значение, по мнению основоположника современных принципов рационального питания академика А.А. Покровского (1964), имеет сбалансированность эссенциальных (т.е. незаменимых) пищевых веществ: незаменимых аминокислот, жирных кислот, взаимосвязи витаминов и минералов между собой и другими компонентами пищи, а также связь и влияние других биологически активных веществ на проявление биологических свойств. Древняя

**«Пусть ваша пища
будет вашим
лекарством, а вашими
лекарствами станет
пища».**

Гиппократ



народная медицина давно и с немалым успехом использовала оздоравливающие свойства пищевых веществ растительного, минерального и животного происхождения. Великий врач древности Гиппократ ещё более 2500 лет назад произнёс пророческие слова: «Пусть ваша пища будет вашим лекарством, а вашими лекарствами станет пища».

При этом известно, каких значительных успехов достигал в лечении о лечебном значении «лекарственной пищи». Что касается древних трактатов традиционной китайской медицины, то едва ли не основное место в них отводится лечебному действию различных пищевых веществ растительного, животного и минерального происхождения. А ведь это тысячелетний опыт цивилизованного человечества.

Если еще дальше углубиться в древние времена, измеряемые десятками тысяч лет, то оказывается, что лекарствами для первобытного человека служили те же природные вещества и продукты, которые он употреблял в пищу: растения, их корни, листья, стебли и различные органы и ткани животных, а также минералы. К счастью, древние секреты лечебного и оздоровительного действия природных веществ растительной и животной пищи стали достоянием современной цивилизации и сохранились до сих пор (нередко в первозданном виде) в восточной медицине, а также в медицине американских индейцев.

Успехи химии и синтеза лекарственных веществ конца XIX и всего XX века незаслуженно отодвинули на задний план природные вещества как средства профилактики и лечения, создав иллюзию исключительности синтетических средств в поддержании здоровья. На самом деле они воспринимаются организмом как чужеродные и отторгаются. Разумеется, для экстренной помощи, для борьбы с инфекциями эти вещества часто незаменимы. Однако, в профилактике, реабилитации, для длительного применения могут быть использованы только безопасные природные вещества.

По-видимому, неслучайно и в западных странах, и в России отмечается возрастающий интерес к методам и средствам восточной медицины. Этот интерес еще более стимулируется продолжающимся ростом случаев различных токсических

и аллергических осложнений у людей вследствие применения современных синтетических лекарств. Число этих осложнений, по данным Всемирной организации здравоохранения, достигает в настоящее время 15-20%.

Как это ни парадоксально звучит, но сегодня стало вполне привычным употреблять такие термины как «лекарственная болезнь» или «поражения вследствие лечения». Более того, эти термины устойчиво вошли в официальную медицину. Смертность от побочных эффектов синтетических лекарств занимает пятое место после сердечно-сосудистых заболеваний, рака, травм от техногенных и природных катастроф, заболеваний легких и бронхов. Вот почему процесс сближения и объединения современных достижений западной медицины и традиций и методов древней медицины, в первую очередь восточной, неизбежен, и с ним связывается прогнозирование новых успехов современной науки о здоровье, особенно профилактической медицины.

Одним из следствий этого объединительного процесса является широкое применение с целью оздоровления и лечения натуральных растительных и минеральных продуктов с той, может быть, разницей, что в практике древневосточной медицины биологически активные компоненты пищи поступали в организм, как правило, в виде пищи, а в случае современной западной - в виде так называемых биологически активных добавок к пище (БАД), которые все в большем объеме производятся с использованием современных технологий.

Основные компоненты пищи, или нутриенты, в которых нуждается организм человека, могут быть разделены на две группы. Первая - микронутриенты, суточная потребность в которых определяется десятками и сотнями граммов. К ним относятся белки (суточная норма в разных странах разная, но в среднем составляет 60-100 г полноценного белка), жиры (суточная норма разнообразных жиров с преимуществом растительных - 50 - 60 г), и углеводы, в основном медленно расщепляющиеся (суточная норма 400-450 г), нерасщепляющиеся в кишечнике пищевые волокна (- 30 - 40%).

Вторая группа - микронутриенты, включающая витамины, минералы (макро- и микроэлементы), разнообразные растительные фенолы, каротиноиды, растительные стеролы - в общей сложности более 20 классов разнообразных веществ, не считая витаминов и минералов. Их дозировки варьируют от микрограмм до десятков и сотен миллиграмм, а суммарная суточная доза составляет всего 1-1,5 грамма. Однако, это, казалось бы, незначительное количество, оказывает разнообразное регулирующее влияние на организм, его защиту от повреждающих факторов, иммунную систему, оказывает нормализующее влияние на различные органы и системы организма.

Для иллюстрации отметим, что в странах, где суточное потребление, на пример, одного из видов микронутриентов — флавоноидов (цитрусовые, виноград, шиповник, черника, черная смородина, арония, петрушка и т.д.) составляет 80-100 мг (Франция, Греция, Испания) смертность от болезней сердца и сосудов в три раза ниже, чем в странах, где суточное потребление этих веществ составляет 10-12 мг (США, Швеция, Россия).

Значимость микронутриентов настолько велика, что возникла новая наука — нутриентология на стыке диетологии и фармакологии (науки о действии различных веществ на организм). Именно микронутриенты в их широком многообразии и являются основными компонентами биологически активных добавок к пище. Тем не менее, практические врачи в большинстве своем мало осведомлены о значении и действии микронутриентов пищи и часто недооценивают их исключительно важную роль в профилактике и даже лечении (пусть даже как дополнительные факторы к базовому лечению).



О многих действующих микронутриентах, исключая разве что витамины и отдельные минералы (кальций, железо, йод, селен) многие не имеют никаких представлений. Это связано с традиционным взглядом на пищу, определяющим ее, главным образом, как источник энергии (углеводы и жиры) и пластических веществ (белки). При этом, упускается из виду, что для их превращения в организме в ту же энергию и построения собственных белков из пищевых требуются целые наборы витаминов, минералов, антиоксидантов, компонентов, усиливающих доставку в клетки и использование кислорода и т.д.

Что же касается, например, лечения больных, то ими признаются только лекарственные препараты, большинство из которых химические вещества, чужеродные организму (или ксенобиотики, от ксенос — чужой), которые организм отторгает и выводит, часто за счет крайнего напряжения своих ресурсов.

Расхожая точка зрения в современной западной медицине: задача врача назначить лекарство, все остальные нужные вещества человек получает из пищи. Это глубокое заблуждение, поскольку современные пищевые продукты массового потребления не содержат и десятой доли основных микронутриентов по сравнению с пищей, скажем, XIX века. Причинами такого положения во всех индустриальных странах являются:

— тотальная химизация сельского хозяйства и животноводства (химические удобрения, инсектициды, ростовые вещества и т.п.), которая изменяет не только растения, но и уже привела к деградации почв;

— современные технологии переработки пищи, например, рафинирование, когда из продуктов удаляются самые ценные для организма вещества, а вводятся химические компоненты для улучшения товарного вида и увеличения сроков хранения. Ярким примером этого является рафинирование растительных масел, когда из них удаляются растительные стеролы, фосфолипиды, витамин «Е» и другие ценные вещества, а остается только масло как таковое. Второй пример — маргарины, получаемые химической переработкой растительных масел, в результате чего в них появляются вредные для организма т.н. трансжиры (10-15%), которые являются причиной быстрого развития атеросклероза, диабета и других болезней.

Таких примеров бесчисленное множество, и факт неполноценности массового питания признается не только авторитетными учреждениями России, но и США.

Об этом серьезном положении с массовым питанием свидетельствует появление т.н. органической пищи. Органическая пища — это обычные продукты питания, выращиваемые без использования какой бы то ни было химии, в экологически чистых условиях с применением только естественных способов выращивания и производства растений и животных без добавления консервантов, красителей и других добавок. Разумеется, эти продукты значительно дороже обычных. На проводимой ежегодно в марте Международной выставки биологически активных добавок и органической пищи в Лос-Анжелесе (Анахейм) (неоднократным участником, которой был автор этих строк) павильон органической пищи в 2006 г. по сравнению с 2003 г увеличился как минимум в пять раз.

К сожалению, такая пища доступна далеко не всем даже в США, да и производится в небольших объемах. В то же время массовое питание, особенно система fastfood является причиной ряда серьезных нарушений пищевого статуса населения. Оно характеризуется:

- избыточным потреблением животных жиров и потому неизбежно — холестерина — при одновременном дефиците ненасыщенных жирных кислот, особенно — 3 — ряда (рыбный жир, льняное масло, морепродукты);
- дефицитом пищевых волокон и отрубей вследствие низкого потребления хлебобулочных изделий из муки грубого помола;
- глубокое нарушение микрофлоры кишечника и дисбактериоз, что приводит к острому дефициту многих производимых микрофлорой ценных веществ, повышение вязкости крови, снижению иммунитета, стойким запорам, которые рассматриваются как предраковые состояния кишечника;
- 70-90% различных групп населения имеет дефицит витамина С;
- 40-80% населения имеет дефицит витаминов группы В и фолиевой кислоты;

- 40-60% населения имеет дефицит витамина А;
- 20-30% населения имеет дефицит витамина В12;
- 20-60% населения имеет дефицит витамина Е;
- 20-55% населения имеет дефицит важнейших макро– и микроэлементов (железа, кальция, фтора, селена, йода и др.), что приводит к развитию различных и широко распространенных заболеваний: анемии, остеопороза, кариеса, врожденных дефектов хряща и костей, дистрофическим поражениям сердца, нарушениям функции щитовидной железы и замедлению физического и умственного развития;
- почти 65% населения находится в состоянии хронического психоэмоционального стресса, что ускоряет развитие многих болезней: психоэмоциональных расстройств, неврозов, ишемической болезни сердца, стенокардии, артериальной гипертензии, язвенной болезни желудка и кишечника;
- у 35% населения обнаруживаются проявления иммунологической недостаточности, что предполагает к развитию острых и хронических воспалительных процессов, инфекционных заболеваний, злокачественных опухолей и т.д.;
- 30-40% мужчин страдает снижением половой активности;
- около 40% женщин страдают от болезненных проявлений климактерического периода, который нередко сопровождается вегетососудистыми и гормональными нарушениями, невротическими состояниями, остеопорозом, ускорением развития атеросклероза и артериальной гипертензии.

Приведенные цифры характерны для России. Тем не менее, Международная конференция по питанию, организованная в 1992 г. ФАО/ВОЗ в Риме, указала на широкое распространение дефицита микронутриентов как на важнейшую проблему в области питания не только развивающихся, но и развитых стран и подчеркнула необходимость широкомасштабных мер на государственных уровнях для эффективной коррекции этих дефицитов.

Выходом из сложившейся ситуации является рациональное и квалифицированное применение биологически активных добавок к пище. Именно по этому пути идут страны с наибольшей продолжительностью жизни, например, Япония. Их часто называют пищевыми добавками, а это совершенно неправильно. Пищевые добавки — это технологические добавки, которые, будучи минимально активными, улучшают товарные качества продукта. Примером могут служить нитраты, которые добавляются как консерванты в колбасы, сосиски, ветчину, а также широко и, к сожалению, в избытке используются при выращивании овощей и могут накапливаться в них. Это приводит к ухудшению функции крови, и может стать причиной опухолей. К пищевым добавкам относятся пищевые красители, не всегда, к сожалению, безопасные, особенно для детей, разрыхлители хлеба и т.д. Чем их меньше, тем безопаснее продукт.

Биологически же активными добавками (БАД) к пище называются концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона питания человека отдельными биоактивными веществами и их комплексами. БАД получают из растительного, животного и минерального сырья, а также биотехнологическими способами. К ним также относятся ферментные и бактериальные препараты (эубиотики), оказывающие регулирующее действие на микрофлору желудочно-кишечного тракта. БАД вырабатываются в виде экстрактов, настоев, бальзамов, изолятов, порошков, сухих и жидких концентратов, сиропов, но чаще всего в виде капсул и таблеток.

Использование БАД позволяет:

- достаточно легко, быстро и безопасно восполнить дефицит необходимых пищевых веществ, в первую очередь, микронутриентов (витаминов, минералов, антиоксидантов и т.д.);
- регулировать калорийность рациона и аппетит, влияя таким образом на массу тела;
- направленно изменять метаболизм отдельных веществ, в частности, токсических и способствовать их выведению из организма, нормализуя внутреннюю среду организма;
- поддерживать нормальный состав и функциональную активность кишечной микрофлоры;
- повышать сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- нормализовать иммунную защиту организма;
- поддерживать и нормализовать основные пути регулирования и функций отдельных органов и систем организма (кишечника, сердца, печени и т.д.);
- препятствовать развитию заболеваний обменного характера (ожирения, атеросклероза, диабета).

Систематическое применение БАД в дополнение к основной пище позволит обеспечить организм всеми необходимыми ему компонентами, нормализовать обмен веществ и, как следствие, улучшить здоровье и повысить невосприимчивость к различным неблагоприятным воздействиям и болезням. А это — залог высокого качества жизни и долголетия.

Будьте здоровы!