

> СТРАНА СОВЕТОВ Жизнь витаминов

БЫТЬ БЛИЖЕ к природе вовсе не значит жить долго: предельно близкие к природе первобытные люди редко доживали до 35 лет. Хотя, с современной точки зрения, ели абсолютно все натуральное. Конечно, свою долю в уровень смертности вносили и хищники, но в основном люди умирали от нехватки в организме витаминов, минералов, жиров и прочих необходимых веществ.

В этой связи есть плохая новость для приверженцев всего «натурального»: тех витаминов, что находятся в овощах, фруктах, мясе, рыбе и прочем человеку, чтобы поддерживать свое здоровье, недостаточно.

Еще одна плохая новость — даже «живые» витамины в продуктах довольно быстро разрушаются. К примеру, каждый день хранения в холодильнике лимона уменьшает содержание в нем витамина С примерно на десять процентов. При комнатной температуре это разрушение происходит еще быстрее.

Термическая обработка продуктов делает их вкусными и... бесполезными. В зависимости от степени и продолжительности нагрева в обрабатываемых продуктах остается от 75 до нуля процентов витаминов. Самой щадящей считается обработка паром, самой жесткой — жарка на масле. Кипячение также недружественно для витаминов и микроэлементов. Например, кипяченое молоко содержит их гораздо меньше, нежели сырое или ультрапастеризованное.

Зная такие особенности витаминов, стоит предпринять усилия, чтобы сохранить их в продуктах как можно дольше.

Для примера возьмем витамины группы В. Они чрезвычайно важны для нормальной жизнедеятельности и конкретно отвечают за выработку энергии организмом и тканевый обмен в нем. Недостаток витаминов В приводит к снижению настроения и даже депрессиям. Один из витаминов этой группы — В₂ или рибофлавин, — отвечает за обменные процессы в организме, играет важную роль в обеспечении зрительной функции, делает слизистые оболочки и кожу здоровыми. Так вот этот витамин В₂ не выносит света. Продукты, богатые им — печень, мясо, молоко, яйца, темно-зеленые овощи, хлеб из цельного зерна, крупы, орехи — не должны храниться на свету. Вот и ответ на вопрос, почему холодильники непрозрачные.

Или витамин А. Его нехватка может затормозить рост у детей, привести к заболеваниям кожи, пищеварительного тракта, мочеполовой и дыхательной систем. Много витамина А в рыбьем жире, печени, сливочном масле, цельном молоке и яйцах. Этот витамин также боится ультрафиолетовых лучей, поэтому хранение вышеперечисленных продуктов под солнцем невозможно.

В то же время практически всякая обработка продуктов — будь то заморозка, сушка, нарезка, консервирование, вакуумирование, стерилизация — резко снижают или вообще уничтожают в них витамины. Овощи и фрукты круглый год — это тоже скорее самообман: витамины есть только в овощах и фруктах из открытого грунта, парниковые и тепличные почти ничтожно лишены.

Но выход есть — это поливитаминные комплексы. Ученые считают, что скандальные материалы под заголовком «Синтетические витамины бесполезны!» ничего, кроме погоны за дешевым рейтингом, не содержат.

ДМИТРИЙ КАРМАНОВ

А фастфуд — ни при чем

> Какие основные законы питания мы нарушаем?



ПРАВИЛЬНО ли с возрастом уменьшать физические нагрузки? Сколько живет витамин?

На вопросы отвечает директор НИИ питания РАМН, академик РАМН, профессор, доктор медицинских наук Виктор ТУТЕЛЬЯН.

— Виктор Александрович, посоветуйте, как вести себя в условиях экстремальной жары, захлестнувшей нас в этом году...

— Жара, конечно, ужасная... Одежда должна быть максимально воздушная, чтобы легко пропитывалась потом. Очень важен питьевой режим: он поддерживает терморегуляцию. Потее, человек охлаждается. Пить рекомендованную минеральную воду: она восполняет недостаток вымываемых с потом солей. Говорят, полезнее пить теплую воду, но, думаю, это индивидуально. Я люблю, как видите, холодную. В общем, два литра воды в день в такую жару — вынь да положь.

Теперь о еде. Пища должна быть легкой. Жирная, прожаренная в жару абсолютно не идет. В нашей культуре — да и в кухне других стран — есть легкие овощные супы: окрошки, свекольники, молочные супы. Вообще, в жару молочная диета полезна. Ее продукты легко усваиваются, не требуется большого напряжения сил для их переваривания и усвоения. Рекомендую есть больше овощей и фруктов, тем более сейчас лето и все доступно. В такую жару, когда не хочется тяжелой пищи, на овощах и фруктах можно неплохо поухать. Ведь для нас проблема ожирения стоит очень остро: 55 процентов населения имеют избыточную массу тела, а четверть страдает ожирением. Следствия нарушения липидного обмена — атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертония, сахарный диабет. В нашей стране эти заболевания идут в рост или держатся на очень высоком уровне. 55-56 процентов смертей — сердечно-сосудистые заболевания.

— Это специфическая проблема России?

— Нет, это проблема всех развитых стран. Раньше

Всемирная организация здравоохранения все силы направляла на борьбу с голодом в бедных странах — ежегодно 15 миллионов человек умирают от недоедания. Но когда подсчитали потери развитых стран от переедания, схватились за голову — цифры оказались примерно теми же!

— Наука может бороться с перееданием?

— Понимаете, человек не может игнорировать базовые законы природы. Если мы нарушаем их, никакая наука нам не поможет. А в питании мы постоянно нарушаем эти базовые законы. Следовательно, наука здесь бесполезна.

Что это за законы? Их всего два.

Первый — закон соответствия энергетической ценности рациона энерготратам

Чтобы быть изящным, надо есть меньше, а чтобы быть здоровым, надо есть больше

организма. Мы гетеротрофные организмы, то есть всю энергию получаем с пищей. И если наши энерготраты ниже, чем та энергия, что получили с пищей, мы толстеем. Сейчас это происходит сплошь и рядом. Современный человек постепенно тратит все меньше и меньше энергии, за последние 20 лет мы потеряли физической активности примерно на 1000 Ккал в день. Вместо этого за нас работают блага цивилизации — стиральные машины, автомобили, множество других технических средств. Нам даже к телевизору не надо подходить — пульт переключит каналы. В результате мужчины сегодня должны в день тратить лишь 2200-2300 Ккал, женщины — 1900-2000 Ккал. Соответственно, наша потребность в пище, как источник энергии, находится в этих границах. Но что такое 2000 Ккал? Мы берем в пресловутый фастфуде картошку жареную — это 600 Ккал, биг мак — 250 Ккал, кока-кола — 200-250 Ккал, сладенькое — 300 Ккал. Вот уже больше 1000 Ккал и набежало... А потом мы их ругаем: мол, фастфуд виноват... Но ведь покупали-то и ели мы сами! Соблоти этот первый закон питания не очень сложно. Надо совершать

над собой лишь некоторые усилия. А соблазнов множество: реклама продуктов работает. Если деньги есть, ты этим соблазнам поддаешься. Происходит нарушение закона, появляется избыточная масса тела. Другого не дано! Мужчина ты или женщина, ребенок или старик, спортсмен или домохозяйка, богатый или бедный, ешь ли ты дома, в предприятиях быстрого питания или в шикарных ресторанах — закон неумолим. Его нарушение — потеря здоровья и другого не дано. Это не значит, что надо считать каждую калорию (смеется). Но если тебя пригласили в ресторан и накормили по полной программе, то завтра, будь добр, сделай над собой усилие, устрой разгрузочный день, войди в норму. Контроль простой — весы, зеркало, ремень на штанах и общее ощущение себя в одежде. Особенно это касается женщин. Видишь, что-то начинает зашкаливать — остановись, займись собой, устрой разгрузочные дни, перейди на легкую пищу.

— А второй закон?

— Это закон соответствия химического состава рациона нашим физиологическим потребностям в различных пищевых веществах, биологически активных веществах, минорных компонентах, макро- и микронутриентах. С пищей поступает большое количество химических соединений, которые другим способом не синтезируются в нашем организме. Если эти соединения есть — мы здоровы, если их мало — мы полубольны, если их нет — больны. Это 12 витаминов, пара десятков минеральных веществ и микроэлементов, целый ряд биологически активных минорных не пищевых, но важных компонентов — изофлавоны, флавоноиды — то, что присутствует в пище в микроколичествах. А структура нашего питания такова, что если мы соблюдаем первый закон или даже несколько нарушаем его в сторону переедания, у нас этих веществ все равно будет значительный дефицит. Даже в рационе из «идеальных» продуктов дефицит этих веществ составляет около 20 процентов. А если это будут продукты, которые долго везли, долго хранились, прошли кулинарную обработку? Вот мы и имеем то, что имеем: половина населения страны страдает дефицитом витаминов, минеральных веществ, микроэлементов, биологически активных соединений.

К чему это приводит? Допустим, вы почистили зубы, сплунули — кровь. Значит, в организме недостаточно витамина С. Дефицит кальция — это переломы. В костях кальций выполняет функцию цемента. Но когда его поступает мало с молочными продуктами — это основной источник кальция — то он из костей тут же вымывается и идет на жизненно важные нужды — поддержание работы сердца, проницаемость клеточных мембран... То есть, не до жри, быть бы живу, а кости — ладно уж. В результате развивается остеопороз, который особенно опасен женщинам после 40 лет. Заеды, шелушится кожа — это недостаток витаминов группы В. В Москве примерно 20 процентов детей первого года жизни имеют дефицит железа, у их матерей железодефицитная анемия. Нехватка железа — это снижение адаптационного потенциала человека, который вроде бы здоров, но любая нагрузка — и он уже с ней не справляется. Причем не только физическая, но и химическая, и биологическая нагрузки: кто-то чихнул, кашлянул — и вы уже заболели. Вот для поддержания адаптационного потенциала все эти витамины, микроэлементы и биологически-активные соединения нужны. Мы знаем механизм их действия, за что они отвечают, синтез каких ферментов, антиоксидантов они регулируют...

— Разве их нельзя получить с обычной пищей?

— Можно, но сколько для этого надо пищи! Мы оказываемся перед дилеммой: с одной стороны, нам надо есть меньше, чтобы быть изящными, красивыми, здоровыми и востребованными. С другой — есть больше, чтобы быть здоровым. На 2000 Ккал в день даже теоретически полноценный рацион по микронутриентам составить невозможно. Значит, нужно выходить из этой ситуации ☹

Беседавал ДМИТРИЙ КАРМАНОВ

Зрение по желанию

> Справиться с возрастными изменениями зрения можно без лишних затрат

ПРОГРЕСС — дитя лени. С этим сложно спорить: автомобили или самолеты, например, придуманы, чтобы максимально упростить процесс передвижения.

Посудомоечная машина и пылесос облегчают хлопоты по уборке жилья, часы отучили нас ориентироваться по солнцу. В общем, может показаться, что прогресс развивается, как в дурных утопиях: человек ни физически, ни умственно напрягаться не должен, его задача — развлечение. А если мы заболеваем, то роботы легко синтезируют новый орган, а затем вставляют его, как конструктор, в наше вечно молодое тело.

К счастью, до этого еще не дошло. Хотя некоторые признаки такого будущего уже очевидны: гениая инженерия обещает выращивание новых органов из стволовых клеток, а немислимые еще несколько лет назад медицинские операции сегодня запросто рекламируют в газетах.

Особенно часто предлагают исправить зрение. Сегодня это лазерная операция, пару десятилетий назад в ход шел скальпель. Но и тогда, и сейчас это было и остается весьма затратным для «очкарика» мероприятием: восстанавливать зрение всегда стоило немалых денег.

Возрастные изменения зрения неиз-

бежны. Как следствие — меняется фокусное расстояние, мы становимся либо близоруки, либо дальновозрки. Между тем, процесс, происходящий в глазах, можно самостоятельно остановить или даже заставить пойти вспять... Словом, улучшить зрение без скальпелей-лазеров.

Глаз — это, в основном, мышцы. Они могут быть эластичными и легко напрягаться, а могут быть вялыми и слабыми. Любые нетренированные мышцы легко устают и способны только к минимальной нагрузке. Мышцы глаза — не исключение. При их регулярной тренировке можно не только избежать очков, но и, начав упражнения в любое время, снять очки навсегда.

В советское время в больницах, где не было лазерных скальпелей, пациентам предлагали ряд упражнений, позволяющих сохранить остроту зрения и даже его вернуть. К ним не надо ничего покупать, ни за что не надо платить. Нужно только вооружиться терпением и упорством. Итак...

Тренировка 1. Найдите на стекле своего окна какую-нибудь точку — пузырек воздуха, песчинку — или нарисуйте ее на уровне глаз. Тренировка состоит в том, что вы медленно переводите свой взгляд с этой точки вдале и обратно.

Тренировка 2. Рисуете такую точку на бумаге и тренируете глаза тем, что держите фокус на точке в то время,

когда сами медленно приближаете или удаляете ее от себя. Вместо бумажки подойдет, например, линейка с цифрами или шариковая ручка.

Эти две тренировки проводят для каждого глаза по 10-15 минут в день.

Тренировка 3. Читая книгу, держите ее на таком расстоянии, чтобы оба глаза напрягались, фокусируясь на буквах. Поправляйте 10-15 минут в день.

В процессе этих тренировок глазные мышцы тренируются, приобретают эластичность и, как следствие, лучшую способность к фокусировке.

Немаловажную роль играет приток крови к глазу — это держит в тонусе глазные мышцы. В течение дня несколько раз надавливайте пальцами на закрытые глаза до тех пор, пока не начнут «появляться» цветные узоры, а утром и вечером опускаясь лицо с открытыми глазами в миску с холодной водой на 20-30 секунд.

Все эти процедуры безопасны и не имеют ограничений по возрасту: фанатичные сторонники такого метода коррекции зрения снимают очки в весьма преклонном возрасте. Самое главное, повторим, не терять терпения и не ожидать результата прямо завтра — мышцы глаза требуют регулярных тренировок, поскольку очень часто они уже ослаблены, в том числе и многолетним ношением очков ☹

АННА КОЖУХАРЬ

> КОНСУЛЬТАЦИЯ

Кому не хватит кислорода?

ЧЕМ СТАРШЕ человек, тем меньше физических нагрузок он должен испытывать. В преклонном возрасте организм не может переработать поступающий к нему во время нагрузки кислород, что вызывает сильную одышку и даже смерть... Кем придумана эта «страшилка» не знаем, но, несомненно, лентям, оправдывающим свою лень.

Согласно исследованиям последних десятилетий, у пожилых людей состояние здоровья ухудшается именно из-за снижения физической активности. Другое дело, что некоторые виды физических упражнений уже не принесут пользы и даже могут создать проблемы. К ним относятся анаэробные упражнения, требующие значительных усилий в течение короткого времени — тяжелая атлетика, например. Иное дело аэробные упражнения, при которых умеренным нагрузкам подвергаются большие группы мышц — плавание, велосипедные поездки, теннис, даже простая прогулка. Вот ими-то, наполняящими организм кислородом, можно буквально омолодиться.

На человека любого возраста физические упражнения действуют благотворно. Они снижают давление крови и содержание сахара в ней, устраняют избыточный вес и очень выборочно действуют на холестерин — «хорошие» повышают, «плохие» понижают. В итоге мы имеем эластичные стенки кровеносных сосудов и, через целую цепочку причинно-следственных связей, — хорошее настроение.

Цена здоровья — 30 минут умеренной физической активности в день. Причем в эти полчаса можно застать не только приседания и наклоны, но и, скажем, мытье полов в квартире или подъем на свой этаж по лестнице, а не с помощью лифта.

В старшем возрасте главное — не делать резких движений и больше времени уделять растяжкам и разогреву мышц и суставов — это обезопасит их от случайной травмы.

Помимо обязательного разогрева (разминки), специалисты рекомендуют физкультурникам среднего и старшего возраста соблюдать ряд рекомендаций. Самое важное — не взваливайте на себя непосильную ношу как буквально, так и фигурально. Нагрузки лучше увеличивать постепенно. Чувство меры должно быть всегда, определяется оно физическим самочувствием, пульсом, частотой дыхания. Если вы чувствуете, что эти параметры завышены, тренировки лучше прекратить. Но опять же постепенно. Снижать интенсивность упражнений необходимо медленно, подготавливая организм к состоянию покоя. И, безусловно, выбирая вид физического усилия — бег, прогулка, плавание, комплекс упражнений, необходимо учитывать свои индивидуальные особенности.

Вряд ли бег лучший вид спорта для толстяков — их собственный вес может за несколько тренировок разбить коленные суставы. Вообще, перед началом любой регулярной физической деятельности лучше проконсультироваться с врачом — он может дать рекомендации по нагрузкам на органы и части тела. А бессистемный подбор упражнений может окончательно «посадить» не только суставы, но и сердечно-сосудистую систему, которую с определенного возраста надо особенно беречь.

ТАТЬЯНА ТРОФИМОВА

> Мы живем с невидимым солнцем внутри нас. Томас БРАУН