

Питание

<http://book.zehinli.info>

Если бы диетологи могли предложить каждому американцу специальную карту с рекомендациями по питанию, женщины получили бы надежную основу для выработки своего рациона. Потому что, как показало большинство опросов, они все время обгоняют мужчин по части знаний об основах правильного питания и по практическому их применению.

Но не думайте, что вы можете почивать на лаврах. То, чего мы не знаем о питании, могло бы составить многие тома. По результатам одного обследования, 55 процентов опрошенных женщин не имели представления о том, сколько молока они должны выпивать в соответствии с разработанными нормами по потреблению кальция, жизненно важного для женщин химического элемента, так как в постменопаузе у женщин происходит уменьшение плотности костной ткани.

Хотя появляется все больше доказательств прямой связи между тем, что мы едим, и развитием таких смертельных болезней, как рак и болезнь сердца, еще не пришло время для создания надежной базы в вопросах питания.

"Старый добрый здравый смысл не всегда срабатывает, когда речь идет о питании, - утверждает дипломированный врач-диетолог Марша Хаднелл, консультант по вопросам питания из Лудлоу, штат Вермонт. - Он выручал бы нас, если бы в магазинах не было такого разнообразия продуктов. Но сейчас я начинаю сомневаться в том, что организму присуща изначальная мудрость, которая дает нам возможность выбирать ту пищу, в которой мы нуждаемся. Слишком много соблазнительной пищи привлекает наше внимание. Вам надо знать больше о питании, чем это было необходимо еще десять лет назад".

НЕМНОГО ЗНАНИЙ...

К сожалению, обследование, в результате которого женщины получили высокую оценку своих знаний в вопросах питания, показало также, что мы выбираем пищу скорее сообразуясь с желанием иметь определенный вес, а не с нашим здоровьем; мы увлекаемся продуктами, которые можно быстро приготовить, экзотическими блюдами, жестко планируем питание и исключаем из своего рациона разнообразную пищу, уменьшаем число приемов пищи в большей степени, чем это разумно.

Нужно заключение специалиста, чтобы узнать, как получить достаточно кальция и не набрать жиры. Нужно вооружиться знаниями, чтобы выработать низкокалорийную диету, которая обеспечивала бы необходимое количество питательных веществ. Вам также необходимо знать, что в жизни женщины бывают периоды, когда нужно учитывать особые потребности организма. На потребностях в питательных веществах и других компонентах питания сказывается не только наш возраст, но образ жизни и привычки. Тинейджеру, беременной женщине, женщине, сидящей на диете, работающей матери и пенсионерке требуется разное питание.

Тинейджеры не отличаются правильными привычками питания. "В действительности, - говорит Хаднелл, - недополучение необходимых веществ для них связано с большим риском, потому что у них больше потребность в пище, они меньше думают об отдаленных последствиях и больше интересуются тем, насколько

хорошо они выглядят в данный момент. Поэтому, чтобы похудеть, они охотно идут на уменьшение числа приемов пищи, довольствуются несбалансированной диетой".

ПОТРЕБНОСТИ, ОБЩИЕ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕНЩИН

Женщинам любого возраста важно получать с пищей достаточно железа, цинка и кальция.

Во время менструаций происходит потеря крови и, в зависимости от количества выделений, может теряться много железа и цинка,

источниками которых в основном является мясо. Женщинам сложно обеспечить в рационе достаточное количество железа, у них потребность в железе - 15 мг в день - выше, чем у мужчин. Железо содержится во многих продуктах, но в большом количестве только в таких продуктах, как печень, обогащенные железом крупы и сливовый сок. За исключением круп, эти продукты вряд ли присутствуют в рационе женщин в достаточном количестве.

"Однако у некоторых молодых женщин потребность в железе может быть небольшой, особенно если менструальные выделения у них минимальные", - считает Бонни Уормингтон-Робертс, доктор философии, руководитель программы по вопросам питания при Вашингтонском университете. По ее словам, "потребность в железе у них может быть не столь велика, как могла бы быть".

Мнения относительно предлагаемых норм потребления железа противоречивы. "Даже при очень хорошо сбалансированной диете добиться ежедневного потребления 15 мг очень трудно, - отмечает д-р Хаднелл. - Многие находят эту цифру неоправданно высокой".

Большинству женщин не удастся обеспечить в рационе достаточно цинка. По данным одного из исследований, только 8 процентов женщин потребляют рекомендованное количество цинка, которого много в мясе, но который содержится также в зерновых, бобовых, орехах, семечках, молоке и молочных продуктах.

ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ - ПРЕДМЕТ ОСОБОЙ ОЗАБОЧЕННОСТИ

Но для большинства женщин особенно важно позаботиться о достаточном

потреблении кальция, советует д-р Уортингтон-Робертс. И прежде всего это относится к подросткам. "После начала менструирования, в возрасте от 11 до 24 лет, продолжается рост тела, причем происходит значительное развитие костей, - говорит она. - Поэтому потребление кальция имеет особое значение".

Кальций продолжает быть важным компонентом питания и в зрелые годы. "Позаботьтесь о ваших костях, пока вы молоды, - рекомендует д-р Уортингтон-Робертс. - Питайтесь качественно, в возрасте между

11 и 30 годами вы должны есть пищу, содержащую много кальция и витамина D, потому что начиная с 35 лет у всех женщин идет потеря костной ткани, причем скорость потери нарастает".

Чтобы обеспечить потребность организма в кальции, употребляйте молочные продукты с низким содержанием жиров, овощи с зелеными листьями и обогащенные кальцием изделия из дробленого зерна. "От молодых девушек, заботящихся о своей фигуре, это потребует определенных усилий", - предупреждает д-р

Уортингтон Робертс.

Относительно хорошими источниками кальция являются лососина, семга с костями, сардины, листовая капуста. Но они опять-таки нетипичны для рациона современной женщины.

Что же делать? Используйте добавки. "Такой добавкой с самым высоким содержанием кальция в одной таблетке является карбонат кальция, в котором содержится 40 процентов чистого кальция, - говорит д-р Уортингтон-Роберте.

- В глюконате кальция содержится около 10 процентов чистого кальция, поэтому его нужно употреблять в большем количестве для получения такого же результата".

Если употребление карбоната кальция приводит к запорам, вызывает образование газов, можно прибегнуть к другой добавке - цитрату кальция, который лучше переносится, хотя и содержит меньше чистого кальция.

СИНДРОМ "ПОЕЛ - И ПОБЕЖАЛ"

Хотя исследования показали, что в наши дни больше мужчин начали сами готовить, все же в кухне царствуют женщины. По данным опроса института Гэллага, почти три четверти женщин выполняют основную работу по закупке продуктов и приготовлению пищи. Слишком занятые, чтобы готовить еду от начала до конца, многие хозяйки пользуются замороженными продуктами питания, расфасованными, готовыми к употреблению продуктами или берут еду в ресторане.

"И это, - замечает д-р Уортингтон-Роберте, - не обязательно плохо". В замороженном виде могут сохраняться хорошие, питательные блюда.

"Пищевая промышленность чутко среагировала на запросы людей, которые заинтересованы в полноценных продуктах и возможности быстрого приготовления пищи", - говорит она. Среди всех этих жирных гамбургеров в вашем местном ресторанчике наверняка найдется и другое - нежирные блюда, салаты, даже морковные палочки. Выработайте привычку в супермаркете читать надписи на продуктах. Ищите нежирные, хорошо сбалансированные по составу питательных веществ продукты. Запоминайте различные названия жиров и сахара на упаковках. "Наблюдения показывают, - отмечает Хаднелл, что мы, стараясь уменьшить потребление жиров, обрезаем жир с кусков говядины, но тут же заменяем его, не отказываясь от сыра, десертов или блюд из смешанных круп, которые могут быть столь же богаты жирами".

Занятая вы женщина или не очень, один из лучших подарков, которые вы можете сделать себе в том, что касается вашего питания, - это уменьшить содержание жиров в пище, что легче всего сделать, если вы человек занятый. "Большинству женщин это принесет заметную пользу, - утверждает д-р Уортингтон-Робертс. - Это поможет с калориями. Это поможет с холестерином крови. По всей вероятности, уменьшится опасность заболеть раком молочной железы. Легче станет контролировать вес тела".

"Поэтому, если у вас нет времени каждый вечер готовить еду из необработанных продуктов, не проходите мимо секции супермаркета, где продаются фрукты и овощи, - рекомендует д-р Уортингтон-Робертс. - Фрукты и овощи в качестве бедной жирами пищи обязательно должны быть на вашем столе, и не все они требуют время для обработки. Вы можете потушить овощи в микроволновой печи, а чтобы положить на блюдо фрукты, предназначенные на десерт, времени вообще не требуется. Кроме того, фрукты и овощи сейчас привлекают повышенный интерес, потому что считается, что они предохраняют от рака, - говорит д-р Уортингтон-Робертс. - Плюс ко всему они малокалорийны".

ЧЕРЕСЧУР УСЕРДНЫЕ ПРИВЕРЖЕНЦЫ ДИЕТЫ

Во время опроса, проведенного одним из национальных журналов на тему секса в 1991 году, выяснилось, что, по крайней мере, часть заботящихся о здоровье респондентов не считают измену своему партнеру таким большим грехом, как измену своей диете. Изза того что предметом особой озабоченности стал вес, новая мораль фокусируется на нашем отношении к еде, а не друг к другу.

Исследования обнаруживают две распространенные тенденции: большинство женщин соблюдают (или соблюдали) диету, многие из них выбирают диету, руководствуясь желанием похудеть, а не укрепить здоровье. Иногда диета оказывается достаточно хорошей: исключается жирная говядина, женщина ест много салатов, не забывает о грубоволокнистой пище. Но очень часто, когда к диете прибегают, чтобы снизить вес, она бывает неразумной.

Д-р Хаднелл отмечает, что многие женщины пользуются, говоря о еде, словами "хорошая" и "плохая", то есть пища превращается в моральные категории. "Под "хорошей" подразумевается низкокалорийная, под "плохой" - высококалорийная

пища, и это ведет к пренебрежению многими видами пищи и пищевым фобиям, а в конечном итоге - к разбалансированию рациона", - заключает она.

К примеру, многие женщины ограничивают потребление хлеба. Несмотря на то что в восприятии большого числа людей хлеб перестал быть пищей, приводящей к накоплению жиров, среди тех, кто одержим диетой, это ложное представление продолжает сохраняться. Мы видим громадное число женщин, упорствующих в том, что нельзя есть более четырех кусков хлеба в день, в то время как сейчас рекомендуется съесть 6 кусков.

Продукты, которые выпадают из рациона на том основании, что они "плохие", приобретают ауру "запретного плода". "Если вы попытаетесь запретить себе есть их, - указывает Хаднелл, - может получиться так, что в конце концов вы начнете неумеренно поедать их. То, что запрещается, приобретает особую привлекательность. Такое соблюдение диеты способствует увеличению веса. Мы можем наблюдать это на каждом шагу".

Неразумно также отказываться от молока, одного из самых богатых кальцием продуктов, по той причине, что оно содержит относительно много калорий. Многие женщины перестают пить даже обезжиренное молоко. Но это не означает, что игнорируется

потребность в кальции. "С 1980 года потребление сыра превысило потребление молока, поэтому не кальций стал проблемой, а жиры, - отмечает Хаднелл. - Даже в нежирном сыре жиров содержится гораздо больше, чем в обезжиренном молоке. Многим женщинам следует есть поменьше сыра".

Если соблюдающая диету женщина отказывается от мяса и молока, ей может не хватать рибофлавина, одного из витаминов группы В, способствующих высвобождению энергии. Недостаток рибофлавина встречается редко, но исследования показывают, что у женщин, ведущих очень активный образ жизни, потребность в рибофлавине повышается. "С ним могут возникнуть проблемы, если женщина, соблюдающая диету, получает большую нагрузку во время физических занятий", - предполагает Хаднелл.

СОВЕТЫ БУДУЩИМ МАМАМ

Потребность в питательных веществах - и калориях - никогда не бывает столь велика, как во время беременности или кормления ребенка грудью. Для беременности также характерны очень сильные изменения аппетита. По утрам вас может тошнить, что делает непереносимой самую мысль о еде, а через какое-то

время у вас может развиться такой аппетит, который заставит вас вспомнить о Гомере Симпсоне. Часто возникает пристрастие к определенным видам пищи, много раз описанное и плохо понятое явление, так и не известно, имеет ли оно физиологическую основу или нет.

Кроме того, что пища должна быть калорийной, необходимо также, чтобы она содержала достаточное количество кальция, железа и фолатов. В некоторых случаях вам может потребоваться обратить особое внимание на питание еще до того, как вы забеременеете.

По всей вероятности, ваш врач выпишет вам добавки, содержащие витамины. Скорее всего, в них будет включено значительное количество железа, так как недостаток железа - очень распространенное явление во время беременности.

Рацион, содержащий необходимое количество железа, непросто обеспечить и для небеременной женщины; для беременной это еще сложнее, потому что потребность в железе у нее выше.

В то же время, замечает д-р Уортингтон-Роберте, хотя врачи, следуя установившейся практике, выписывают витаминные добавки, многие женщины в них не нуждаются. "Нет никаких свидетельств, что они приносят какую-нибудь пользу, -

говорит она. - Вам следует осторожно относиться к приему витаминов во время беременности". Кроме того, не следует принимать никакие добавки без одобрения вашего врача.

"После рождения ребенка потребность в калориях подскочит вверх, если вы кормите грудью, - продолжает д-р Уортингтон-Робертс. - Вам может потребоваться дополнительно 300-500 калорий в день, хотя относительно точного количества есть разные мнения. Существуют доказательства того, что во время лактации женщине нужно больше калорий, - говорит она. - Но, с другой стороны, большинство женщин после рождения ребенка ведут малоподвижный образ жизни, и расход калорий у них падает. После беременности у них остаются жировые отложения и часть накопленного жира используется на обеспечение необходимых для лактации калорий".

Потребность в калориях зависит от образа жизни и уровня активности, у разных женщин она разная. Например, обследование женщин-спортсменок, бегающих на марафонскую дистанцию, показало, что, если во время вскармливания ребенка грудью при продолжающихся тренировках они потребляют более 3000 калорий в день, они все равно теряют вес.

Оптимальный выбор - питаться так, чтобы обеспечить здоровье себе и ребенку. Если вы потребляете недостаточно витаминов, их недополучит и ребенок. "А соблюдение ограничивающей диеты во время лактации скажется не только на качестве, но и на количестве грудного молока", - предупреждает д-р

Уортингтон-Робертс. Если питание будет недостаточным, постепенно истощится накопленный в организме запас питательных веществ, возникнет опасность дефицита.

ЕДА ДЛЯ ОДНОГО

В ходе опроса института Гэллапа было обнаружено, что каждый вечер двое из десяти взрослых съедают свой ужин в одиночестве. Чаще всего это холостяки, живущие одни. Принятие пищи в нашей культуре такое социальное явление, что оно теряет часть своей привлекательности, если никто не сидит напротив за столом.

Снижается стимул готовить еду.

"Вместо того чтобы позаботиться о питательности пищи, одинокие люди выбирают то, что не требует затрат времени, а это означает, что они часто питаются недоброкачественно", - говорит Бонни Уортингтон-Роберте, доктор философии Вашингтонского университета.

Но так как одиночек в стране становится все больше - такова национальная тенденция, - пищевая промышленность и супермаркеты облегчают возможность полноценного питания для одиночек. "Раньше было трудно купить упаковку чего-нибудь съестного, предназначенную для одного-двух человек. Сейчас это не проблема, - замечает д-р Уортингтон-Робертс. - Даже в мясной секции вы можете купить небольшие упаковки жареного мяса. Десять лет тому назад это было невозможно".

Если вы предпочитаете принести домой готовый ужин, во многих супермаркетах вы найдете салаты и горячие блюда. Существует и такая форма обслуживания, когда занятый человек может заказывать вкусные, полезные для здоровья блюда заранее на всю неделю, а потом забирать их. Что касается замороженных блюд, то многие из них малокалорийны, с низким содержанием жиров и натрия, и в микроволновой печи приготовить их можно за 6-7 минут.

Существуют и другие возможности. Некоторые супермаркеты продают нарезанные овощи, которые легко и просто можно приготовить за несколько минут. Для одиночек, которые любят готовить, но не имеют времени, мы предлагаем не бегать каждый раз за продуктами. Можно приготовить один раз несколько порций и заморозить их как следует, а позднее доводить до готовности в микроволновой печи.

МЕНОПАУЗА И ПОСТМЕНОПАУЗА

Это время, когда прием кальция становится жизненно необходимым, хотя и раньше вам следовало обращать внимание на то, достаточно ли кальция в вашем рационе.

Опасность развития остеопороза после менопаузы увеличивается, хотя некоторая потеря костной ткани начинается где-то после 35 лет. Вы поступите разумно, если отнесетесь к приему кальция на протяжении всей жизни как к сбережениям на старость, каждый день откладывая понемногу на будущее.

"Во время менопаузы единственным надежным средством замедлить потерю костной ткани является эстроген", - говорит д-р Уортингтон-Робертс. Но не каждой женщине показана эстрогенозаместительная терапия. Может ли помочь прием кальция?

"Кальций помогает замедлить снижение плотности костной ткани, но не может предотвратить его, - отмечает д-р Уортингтон-Робертс. - Эстроген - лучшее средство. Хуже всего не принимать ничего. Некоторую роль играет питание".

Сколько нужно кальция? "Если считать, что ваш рацион обеспечивает по крайней мере 500 мг - средняя цифра для американок, необходимо еще 800-1000 мг, - говорит она. - Но если вы всегда учитывали потребность в кальции и регулярно пьете нежирное молоко, вы могли бы получать всего 800-1000 мг".

С годами женщина должна также более внимательно относиться к тому, сколько она получает калорий, особенно если она ведет сидячий образ жизни. А число калорий связано с содержанием в рационе витаминов и минеральных солей. Потеря мышечной массы в этом возрасте означает, что вы сжигаете меньше калорий. А из этого следует, что вам надо меньше пищи, чтобы сохранить тот же вес.

С уменьшением количества пищи соответственно уменьшается содержание в вашем рационе витаминов и минеральных солей. "На этом этапе жизни необходимо с еще большим вниманием отнестись к выбору продуктов питания", - советует Марша

Хаднелл.

Выбирайте продукты с большим содержанием питательных веществ, советует она. Эти продукты должны характеризоваться высоким соотношением питательные вещества/калории. Например, чашка обезжиренного молока содержит 30 процентов суточной дозы кальция и 90 калорий. стакан цельного молока даст вам то же количество

кальция, но 150 калорий, поэтому обезжиренное молоко предпочтительнее.

"Кусочек морковного пирога может содержать много витамина В, но при этом много жиров и калорий в сравнении с морковью в чистом виде", - говорит Хаднелл.

ПИТАНИЕ, ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ПИЛЮЛИ И ВНУТРИМАТОЧНОЕ УСТРОЙСТВО

Не так давно врачи, выписывая пероральные контрацептивы, одновременно выписывали витамины. Считалось, что прием противозачаточных пилюль повышает потребность в ряде питательных веществ, включая витамины С, В6 и фолаты (витамин В).

"Сегодня известно, что то количество гормонов, которое содержится в противозачаточных пилюлях, может лишь минимально повлиять на процессы питания, - замечает диетолог Бонни Уортингтон-Робертс. - У женщины, в течение

Устройство многих лет пользовавшейся противозачаточными пилюлями, могут появиться признаки недостатка в организме витаминов С, В6 и В, но вероятность этого очень мала".

Однако, если вы пользуетесь внутриматочным устройством для предупреждения беременности, существует опасность возникновения дефицита железа. Это объясняется тем, что использование внутриматочного устройства часто ведет к увеличению объема менструальных выделений и с кровью теряется железо. "Многие женщины, предпочитающие этот вид контрацепции, по этой причине регулярно используют добавки железа", - говорит она.

<http://book.zehinli.info>

