

17-23 октября 2022 года

Неделя здорового питания

Скажи мне – что ты ешь?

Несмотря на существенный прогресс последних десятилетий в сфере диагностики и лечения сердечно-сосудистой патологии, болезни системы кровообращения (БСК) продолжают оставаться наиболее актуальной проблемой здравоохранения большинства стран мира, в том числе России. Всемирная Организация здравоохранения (ВОЗ) прогнозирует дальнейший рост заболеваемости и смертности от БСК как в развитых, так и в развивающихся странах, обусловленный, прежде всего, особенностями образа жизни населения.

Сердечно-сосудистые заболевания – наиболее частая причина госпитализаций и потерь трудоспособности населения Российской Федерации. По смертности от сердечно-сосудистых заболеваний Россия занимает одно из первых мест в мире – этот показатель среди мужчин и женщин трудоспособного возраста в нашей стране в 3-4 раза превышает аналогичный в ряде европейских стран, США и Японии.

Возникновение и развитие болезней системы кровообращения тесно ассоциировано с образом жизни и связанными с ним факторами риска – факторами, которые увеличивают вероятность развития данной патологии.

В настоящее время известно более 250 разнообразных факторов риска БСК, которые делятся на управляемые (устраняемые) и неуправляемые (неустраняемые).

К неуправляемым относятся пол, возраст, наследственность индивида. Среди управляемых факторов выделяют факторы, которые значительно повышают риск внезапной смерти (гипертония, гиперхолестеринемия, курение), и факторы, которые повышают риск возникновения болезней сердца и сосудов. К таким факторам относятся нездоровое и несбалансированное питание, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем. Все факторы риска взаимосвязаны и суммарно влияют на здоровье.

От качества питания в целом и отдельных его компонентов в частности напрямую зависит здоровье человека. Питание играет огромную роль как в возникновении, так и в профилактике болезней. Среди заболеваний, в происхождении которых решающее значение имеет фактор питания, 61% приходится на сердечно-сосудистую патологию, 32% – на онкологические заболевания, 5% – сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый) и 2% – на алиментарные дефициты (йододефицит, железодефицит и т.п.)

За последние десятилетия в образе жизни человека многое изменилось. Резко сократились энергозатраты индивида: в настоящее время в большинстве экономически развитых стран они достигли критически низкого уровня – около 2200 – 2500 ккал, так как человеку практически нет необходимости заниматься тяжелым физическим трудом и тратить много энергии. Важнейшей медицинской проблемой стало переедание. По статистическим данным, в мире избыточным весом страдают почти 50% женщин, около 30% мужчин, до 12% детей, и цифры эти ежегодно возрастают. Переедание ведет к ожирению и сопровождающим его серьезным последствиям – в настоящее время достоверно установлена прямая связь между ожирением и такими заболеваниями, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, ряд онкологических заболеваний.

Для России проблема избыточного веса также весьма актуальна. По данным Росстата, в 2018 году только 36,3% россиян старше 19 лет не имели никаких проблем с весом, 40,1% имели избыточную массу тела, 21,6% страдали ожирением, в абсолютных числах это 45,8 млн и 24,5 млн человек соответственно. Но количество людей с подобными проблемами ежегодно увеличивается: по словам ведущего научного сотрудника НМИЦ эндокринологии Н.Мазуриной, в 2021 году уже каждая вторая женщина и каждый третий мужчина в России страдали ожирением или имели избыточный вес.

Россияне в большей своей массе питаются нерационально – потребляют меньше рыбы, молочных продуктов, овощей и фруктов, больше – мучных изделий, картофеля, продуктов из переработанного мяса, содержащих большое количество соли, животных жиров и транс-жиров.

При продолжительном избыточном потреблении жиров они накапливаются в резервах – жировой ткани, что способствует ожирению. Увеличивается образование холестерина, что ведет к развитию атеросклеротических изменений – на стенках сосудов образуются холестериновые бляшки, которые, постепенно увеличиваясь в размере, уменьшают просвет сосуда и нарушают ток крови.

В стенках сосудов, измененных атеросклеротическими отложениями, разрастается соединительная ткань, они становятся ригидными и теряют способность расширяться при возникновении потребности в повышенном кровотоке. Склероз и кальциноз стенок сосудов приводят к их деформации и сужению сосуда вплоть до полной его обтурации (закупорки). При атеросклеротическом поражении коронарных сосудов приток крови к сердечной мышце становится недостаточным, возникает ишемия миокарда, сопровождающаяся болевыми ощущениями. Развивается ишемическая болезнь сердца.

Атеросклеротическая бляшка может изъязвляться, на раневую поверхность налипают клетки крови (эритроциты, тромбоциты, лейкоциты) и образуется тромб. Тромбообразованию способствует и повышенная вязкость крови, которая содержит большое количество жировых частиц. Тромбоз коронарных артерий ведет к развитию инфаркта миокарда.

Чрезмерное употребление продуктов, содержащих транс-жиры (красное мясо, кондитерские изделия, фаст-фуд, колбасы) также провоцирует прогрессирование атеросклероза.

Развитию атеросклероза способствует не только богатая животными жирами и холестерином пища, но и любая пища избыточной калорийности. Если лишние калории поступают в организм в виде легкоусваиваемых углеводов (сахара, крахмала), это ведет к излишнему повышению энергетической ценности питания и переходу избытка углеводов в жиры с постепенным развитием алиментарного ожирения. Систематическое переедание углеводов, особенно легкоусваиваемых, играет серьезную роль в развитии атеросклероза и связанных с ним болезней системы кровообращения.

Особое значение для организма человека имеет поступление с различными продуктами питания и напитками поваренной соли. Доказана прямая связь между потреблением соли и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Последние европейские рекомендации ограничивают потребление соли на уровне 5-8 г/сутки с учетом того, что в организм человека поступает так называемая «скрытая соль», входящая в состав продуктов питания, – с сыром, хлебом, консервированными продуктами, копченостями, полуфабрикатами. Избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления и развитию артериальной гипертензии.

Как же правильно питаться, чтобы пища из фактора риска стала фактором профилактики сердечно-сосудистой патологии?

Всемирная Организация здравоохранения рекомендует:

- при покупке продуктов обращайте внимание на их химический состав, содержание белков, жиров, углеводов, которые указаны на этикетке;
- ограничьте употребление животных жиров (говяжий, бараний, свиной жир), а с птицы снимайте кожу;
- ограничьте употребление скрытых жиров, их много в колбасах, холодцах, паштетах, сосисках, творожной массе, соусах;
- молочные продукты выбирайте с пониженным содержанием жира (2,5%, сыр – 30%);
- допустимое потребление яиц – 1-2 шт. в неделю;
- готовьте пищу на пару, запекайте, тушите;
- откажитесь совсем или ограничьте употребление продуктов, содержащих транс-жиры (маргарин, гидрогенизированный растительный жир) – кондитерских изделий, выпечки, полуфабрикатов, фаст-фуда;
- регулярно употребляйте омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты для поддержания нормального содержания хорошего холестерина (жирная рыба – 3-4 раза в неделю, льняное масло, рыжиковое масло, грецкие орехи, семена льна, фасоль, соя);
- сократите употребление простых углеводов, допустимое употребление в сутки – не более 30 г (5-6 чайных ложек сахара, включая скрытый и добавленный сахар), вместо кондитерских изделий употребляйте фрукты и сухофрукты;
- сократите употребление соли (допустимое употребление в сутки – одна чайная ложка без горки, включая скрытую и добавленную соль);
- регулярно употребляйте пищевые волокна и клетчатку (бобовые, крупы, ягоды, фрукты, овощи, зелень): в сутки необходимо съедать не менее 500 г фруктов и овощей.

Согласитесь – несложные и вполне выполнимые рекомендации. Но, изменив свои пищевые привычки, Вы сможете улучшить не только состояние своей сердечно-сосудистой системы, но и качество своей жизни.

Берегите себя и будьте здоровы!