



Вера Соловьева  
**Считаем калории**

«Издательство АСТ»

2008

**Соловьева В. А.**

Считаем калории / В. А. Соловьева — «Издательство АСТ»,  
2008

Рациональное, здоровое питание – это полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, увеличению сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию. О том, как правильно строить свой индивидуальный рацион и рассказывает эта книга.

© Соловьева В. А., 2008

© Издательство АСТ, 2008

# Содержание

ЧТО ТАКОЕ ПИТАНИЕ	5
Правила питания	7
Адекватное питание по А. М. Уголеву	9
ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ	10
Вода	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Вера Соловьева

## Считаем калории

### ЧТО ТАКОЕ ПИТАНИЕ

В Книге Премудрости Иисуса, сына Сирахо-ва говорится: «Сын мой! в продолжение жизни испытывай твою душу и наблюдай, что для нее вредно, и не давай ей того... Не пресыщайся всякою сластью и не бросайся на разные снеди, ибо от многоядения бывает болезнь, и пресыщение доходит до холеры; от пресыщения многие умерли, а воздержный прибавит себе жизни» (Сир. 37:30, 32–34). И это так!

Из простых наблюдений за животными и птицами уже давно известно: первое, что делает животное при болезни или ранении, – отказывается от пищи. Когда организм выздоравливает, животное снова начинает есть. В этом легко убедиться, если понаблюдать даже за домашними животными. Хотя они уже значительно «испорчены» человеком, но инстинкт оказывается достаточно сильным, чтобы прибегнуть к этому самому естественному способу самооздоровления.

А человек? Чем больше он цивилизован, тем меньше прислушивается к своей внутренней природе. Люди научились «улучшать», «очищать», делать «более вкусной» пищу, почти лишая ее витаминов, минеральных солей и других ценнейших ингредиентов. Этой искусственной пищи поглощается неизмеримо больше, чем требуется организму, который должен все время напряженно работать для ее усвоения. Все, что не усваивается или не полностью усваивается, служит одной из основ загрязнения, отравления организма, причиной многих болезней и, в первую очередь, нарушения обмена веществ, следствием чего является и увеличение массы тела.

Питание – это основная форма взаимодействия человека с внешней средой. Оплодотворенная яйцеклетка, получая питательные вещества и руководствуясь генетическими программами отца и матери, вырастет до сверхсложного организма взрослого человека. Это достигается преобразованием питательных веществ, поступающих из внешнего мира, в строительные и метаболические элементы организма. Поэтому абсолютно все, из чего мы состоим, – все органы, системы, клетки и даже молекулы и атомы нашего организма, – это результат съеденной когда-то пищи.

Питание обеспечивает нормальное функционирование нервной, иммунной и эндокринной систем. От характера питания, его полноценности и сбалансированности, напрямую зависит устойчивость организма к стрессам, инфекционным и онкологическим заболеваниям.

Питательные вещества, составляющие нашу еду, дают нам необходимую энергию для нормальной жизнедеятельности, «сгорая» в работающих мышцах и обеспечивая их сократительную функцию.

Всем известно, что питание осуществляется за счет пищевых продуктов. Только при некоторых заболеваниях в организм вводят отдельные пищевые вещества: аминокислоты, витамины, глюкозу и др. Пищевые продукты включают естественные, реже – искусственные сочетания съедобных веществ. Пища – это приготовленные для еды продукты или их смесь, а пищевой рацион представляет собой совокупность продуктов, используемых в течение дня.

Усвоение пищи начинается с ее переваривания в пищеварительном тракте, продолжается при переходе питательных веществ в кровь и лимфу и заканчивается усвоением клетками и тканями организма. В ходе переваривания пищи под действием ферментов органов пищеварения (главным образом желудка, поджелудочной железы, тонкой кишки, а также при участии желчи) белки расщепляются до аминокислот, жиры – до жирных кислот и глицерина, усвае-

мые углеводы – до глюкозы, фруктозы, галактозы. Эти составные части пищевых веществ всасываются из кишечника в кровь и лимфу и разносятся по всем органам и тканям. Не переваренная пища поступает в толстую кишку, где образует каловые массы.

Очень большое значение при здоровом питании имеет так называемая усвояемость пищи. Это степень использования содержащихся в ней питательных веществ организмом. Усвояемость пищевых веществ зависит от способности всасываться из желудочно-кишечного тракта.

Количественная способность к всасыванию (коэффициент усвояемости) выражается в процентах от общего содержания данного пищевого вещества в продукте или рационе. Например, с пищей поступило в сутки 20 мг железа, а всосалось из кишечника в кровь 2 мг; коэффициент усвояемости железа составляет 10 %. Коэффициенты усвояемости пищевых веществ зависят также от особенностей входящих в рацион продуктов, способов их кулинарной обработки, состояния органов пищеварения. При смешанном (состоящем из животных и растительных продуктов) питании коэффициент усвояемости белков составляет, в среднем, 84,5 %, жиров – 94 %, углеводов – 95,6 %. Эти коэффициенты используют при расчетах питательной ценности отдельных блюд и всего рациона.

Усвояемость пищевых веществ отдельных продуктов отличается от указанных величин. Так, коэффициент усвояемости углеводов овощей, в среднем, 85 %, а углеводов сахара – 99 %, железа риса, в среднем, – 1 %, а железа телятины – 22 %. Кстати, упоминая о жирах и сахаре, следует обратить внимание на один интересный факт. Сочетание жиров с сахаром весьма неблагоприятно для организма. Сладкое пирожное с масляным кремом увеличит вес больше, чем эти же продукты, съеденные отдельно.

Существует еще один важный фактор – удобоваримость пищи. Он характеризуется степенью напряжения секреторной и двигательной функций органов пищеварения при переваривании пищи. К малоудобоваримой пище относят бобовые, грибы, богатое соединительной тканью мясо, незрелые фрукты, пережаренные и очень жирные блюда, свежий теплый хлеб. Они напрягают функции органов пищеварения. Это надо учитывать, если существуют нарушения работы и дискомфорт желудочно-кишечного тракта.

Рациональное, здоровое питание – это полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, увеличению сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.

## Правила питания

Требования к питанию складываются из требований к пищевому рациону, режиму питания и условиям приема пищи.

Пищевой рацион должен соответствовать следующим требованиям:

- 1) энергетическая ценность рациона должна покрывать энергозатраты организма;
- 2) пища должна иметь надлежащий химический состав – оптимальное количество сбалансированных между собой пищевых (питательных) веществ;
- 3) пища должна хорошо усваиваться, что зависит от ее состава и способа приготовления;
- 4) пища должна обладать высокими органо-лептическими свойствами – внешний вид, консистенция, вкус, запах, цвет, температура. Эти свойства влияют на аппетит человека и степень усвояемости пищи;
- 5) пищевой рацион должен включать широкий ассортимент продуктов и различные приемы их кулинарной обработки;
- 6) пищевой рацион должен создавать чувство насыщения (состав пищи, объем, кулинарная обработка);
- 7) быть санитарно-эпидемиологически безвредной. Это один из важнейших факторов современного «общепита», когда не гарантирована безопасность питания и имеется риск пищевого отравления.

Режим питания включает точное время и количество приемов пищи, интервалы между ними, распределение пищевого рациона по энергетической ценности, химическому составу, продуктовому набору, массе по отдельным приемам пищи.

Важны условия приема пищи: соответствующая обстановка, сервировка стола, отсутствие отвлекающих от еды факторов. Это способствует хорошему аппетиту, лучшему пищеварению и усвоению пищи.

Следует упомянуть, что правила приема пищи на Руси традиционно содержали один важный компонент, который в наши дни преподносят как самое новое изобретение в области психотерапии ожирения, – сознательное поведение в процессе еды. Согласно одному из первых и основных правил церкви, вкушать пищу можно, только поблагодарив сначала Господа Бога за то, что насытил. Благодаря обязательному чтению молитвы перед едой человек полностью сосредоточивался на приеме пищи, что обеспечивало своевременное появление запального желудочного сока и прочих пищеварительных ферментов.

В отличие от современного приема пищи, когда человек ест в спешке, не настроив себя на еду, просматривая газету или отвлекаясь на телевизионные сообщения, плохо пережевывая куски, в старину на Руси полагалось:

- ◆ есть спокойно, не в раздражении;
- ◆ за столом не говорить, а хорошо пережевывать пищу;
- ◆ избегать слишком холодного или горячего;
- ◆ пищу не бранить, даже если она кажется невкусной;
- ◆ доедать все до конца, не выбрасывая ни крошки.

И вообще, не полагалось есть, когда «дух ваш раздражен», при этом особенно важно было во время еды не иметь дурных мыслей. Раздражение, злоба, сомнения меняют физиологическое состояние организма, вводя его в психологически обусловленный стресс. Тем более при наличии каких-либо внутренних болезней. В этом случае современная диетология предлагает специальное питание.

Лечебное (диетическое) питание, или диетотерапия, – это применение с лечебной или профилактической целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для людей с острыми или хроническими заболеваниями. Перечень требований к лечебному

(диетическому) питанию совпадает с таковым для рационального питания, однако с учетом характера заболевания на короткий или продолжительный срок могут изменяться требования к энергетической ценности и химическому составу рациона, сбалансированности в нем пищевых веществ, набору продуктов и способам их кулинарной обработки, некоторым органолептическим показателям пищи, режиму питания.

Данные о потребности организма в пищевых веществах и взаимосвязи между ними обобщены в учении о сбалансированном питании. Согласно этому учению, для хорошего усвоения пищи и жизнедеятельности организма необходимо снабжать его всеми пищевыми веществами в определенных соотношениях между собой.

## Адекватное питание по А. М. Уголеву

Классическое учение о сбалансированном питании сохраняет свое значение и в настоящее время, но некоторые его положения в последние годы пересмотрены и уточнены. Это относится, прежде всего, к представлению об идеальной пище, которая наиболее точно возмещает расход организмом пищевых веществ и энергии. Признано, что постоянное питание «идеальной пищей» способствует метаболической гиподинамии – своеобразному снижению активности систем, обеспечивающих обмен веществ. Это явление можно условно сравнить с мышечной гиподинамией, связанной с низкой физической активностью и ведущей к детренированности мышц.

По мнению академика А. М. Уголева (1991), идеально сбалансированное питание создает такие комфортные условия для обмена веществ, которые не являются оптимальными для жизнедеятельности человека. В пределах коротких периодов времени (дни и, возможно, недели) отступления от сбалансированного питания могут быть не только физиологичны, но и необходимы для поддержания высокого уровня активности органов и систем, обеспечивающих усвоение пищи. При этом правило равенства расхода и поступления пищевых веществ сохраняет свое значение для длительных периодов времени, что предупреждает возникновение болезней.

Таким образом, кратковременные отклонения от сбалансированного питания (например, в дни праздников, во время религиозных постов и т. д.) не только не наносят ущерба здоровью, но и целесообразны с учетом современных взглядов на значение периодической разбалансировки питания. Это не означает, что отклонения от принципов сбалансированного питания полезны всем людям и в разных условиях их жизни. Например, для больного сахарным диабетом, которому вводят инсулин, отклонения от сбалансированной диеты, а тем более голодание или прием пищи один раз в день, чреваты грозными осложнениями.

Иногда полезно при некоторых заболеваниях периодически изменять характер питания путем пищевых нагрузок или разгрузок (система «зигзагов»). Отклонения от сбалансированного питания нельзя распространять на маленьких детей (прежде всего-грудных), кормящих матерей, больных некоторыми специфическими заболеваниями, спортсменов в период состязаний и т. п. Даже здоровые люди в силу индивидуальных особенностей обмена веществ по-разному реагируют на изменение питания, и у некоторых из них возникает ухудшение самочувствия и работоспособности даже при кратковременной, но значительной разбалансировке пищевого рациона.

Теория адекватного питания, предложенная А. М. Уголевым, включает в себя учение о сбалансированном питании, но расширяет представления о сложном процессе питания. В нем отведена важная роль пищевым волокнам и микроорганизмам кишечника, которые образуют ряд пищевых веществ, в том числе незаменимых, а также видоизменяют поступившие с пищей вещества.

Эта теория подчеркивает значение образования в пищевом канале гормонов и гормоно-подобных веществ из пищи и вырабатываемых в самих органах пищеварения. Поток этих физиологически активных веществ регулирует процессы пищеварения, положительно влияет на энергетический и биохимический обмены, другие функции организма.

Наука о питании здорового и больного человека (нутрициология) основана на физиологии, биохимии и гигиене питания, микробиологии, эпидемиологии и других отраслях медицины, имеющих отношение к питанию. Она опирается на представления о причинах и механизмах развития, клиническом течении и профилактике различных заболеваний, особенностях пищеварения и обмена веществ у здорового и больного человека.

## **ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ**

Хорошее питание – основа хорошего здоровья. Человеку необходимы четыре основных элемента питания – вода, белки, жиры и углеводы. Кроме них, организм человека нуждается в витаминах, минералах и других питательных элементах.

## Вода

Есть у русского народа поговорка: «Отчего ты так глуп? – У нас вода такая». Точно замечено.

Наше тело на 70 % состоит из воды. Она участвует во всех процессах, происходящих в организме, – в пищеварении, усвоении пищи, циркуляции крови, выделении... Жидкая среда, в том числе и вода, – основное средство перемещения питательных веществ по организму. Она жизненно важна для всех строительных процессов, помогает поддерживать нормальную температуру тела и необходима для выведения продуктов жизнедеятельности. Поэтому для качественной жизни и хорошего состояния человека большое значение имеет процесс возмещения тех объемов воды, которые покидают тело с потом и другими выделениями. Необходимо выпивать в день не менее 1,5 литров качественной воды.

Поскольку вода является самой важной составляющей частью нашей пищи – к ней необходимо относиться строже, чем к любому другому продукту питания, например, использовать фильтры для водопроводной воды различных модификаций. Особенно возрастает роль воды, когда ее используют для растворения всевозможных отложений и их последующего удаления.

Очень полезна питьевая вода, которая продается в магазинах. Это не обязательно лечебная вода – она может быть просто родниковой.

Воду можно сделать активированной, очищенной, структурированной, заранее отобрать жидкие кристаллы с особыми свойствами.

Помните: хлорирование воды крайне вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органическими веществами, образует различные ядовитые соединения типа диоксина. В цивилизованных странах воду давно озонируют. При использовании воды из-под крана ее необходимо отстаивать в течение суток, а затем прокипятить, еще раз дать отстояться и только тогда использовать. Желательно пользоваться родниковой водой.

Наичистейшая вода – это дистиллированная. Уже одной своей чистотой она способна растворять залежи грязи в нашем организме.

Вода, настоянная на благородных металлах (золото, серебро), обладает прекрасными бактерицидными свойствами. Естественные водоемы с такой водой (например, река Ганг в Индии) всегда считались священными и широко использовались для исцеления организма. В Библии можно прочесть: «Пойди и омойся в Иордане, и твое тело исцелится, и ты сам очистишься!» (Библия, 4 Цар. 5, 10.)

Талую воду можно получать из льда природного или искусственного происхождения. В последние годы ученые обнаружили новые необычные целебные свойства талой воды.

Природная талая вода по своим характеристикам во многом приближена к таковой в организме. Такая вода имеет упорядоченную жидкокристаллическую структуру, более текуча, обладает большей поверхностной активностью, у нее совсем другие диэлектрические характеристики. В результате всего этого в талой воде ускоряются процессы кристаллизации, растворения, адсорбции, переноса энергии, то есть процессы, которые протекают в живой клетке. Таким образом, талая вода намного благоприятнее обычной.

Если применять талую воду, то примерно через 5–7 месяцев (это время замены всей воды в организме на структурированную) значительно улучшится общее состояние здоровья, повысится работоспособность, сократится время на сон.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.