



Ольга Николаевна Григорян – кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник, заместитель заведующего отделением профилактической и реабилитационной диетологии Клиники Института Питания РАМН.



**Как правильно питаться во время поста, чтобы не чувствовать себя голодной и не навредить здоровью?**

Почему-то многие считают, что пост – это только ограничения в питании. Но если человек соблюдает все духовные практики, предписанные в этот период, он должен спокойно принять изменения и в своем рационе. Во время поста – так же, как и в обычные дни, – нужно питаться в соответствии с потребностями организма, учитывая свой возраст и ежедневную физическую нагрузку. Рацион должен быть составлен так, чтобы обеспечивать организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами. Чувство голода снимается частым дробным питанием, поэтому имеет значение режим приема пищи. Чтобы хорошо себя чув-

ствовать, нужно есть каждые два-три часа, причем это не обязательно должно быть полноценное блюдо, подойдет стакан чая, горсть ягод, яблоко. Ни в коем случае не нужно голодать, но это не значит, что постной еды нужно есть много, – в избыточных количествах постная еда тоже вредна. Основу постного рациона составляет углеводистая еда, ограничиваются только белки и жиры, а на углеводном рационе снизить вес удается очень редко. Поэтому в пост никогда не нужно ставить задачу похудеть.



**Жена считает, что картошка и макароны – абсолютное зло, и от них только толстеют. Неужели в этих продуктах нет ничего полезного для нашего организма?**

Не существует абсолютно плохих продуктов так же, как нет и абсолютно полезных. Картофель – это сложный углеводный продукт, он содержит витамины, минеральные вещества, пищевые волокна, не случайно его называют вторым хлебом.

В умеренных количествах и при правильной кулинарной обработке картофель не принесет никакого вреда. Но если вы склонны к прибавке веса, то такие продукты не следует вводить в рацион часто. Достаточно есть отварной картофель раз в неделю, в небольшом количестве.

Правильные макароны делаются из твердых сортов пшеницы высшего качества, такие углеводы не очень хорошо всасываются. При этом они содержат витамины группы В, пищевые волокна и т. п.

Есть такие макароны можно и нужно, но не надо поливать их никакими соусами и не использовать как гарнир к мясу или рыбе. Лучше дополнять их отварными или тушеными овощами.



**Моя мама говорит, что ребенок должен съедать все, что дают, вне зависимости от желания и обстоятельств. А я руководствуюсь принципом: проголодается – сам попросит. Кто прав?**

В данном случае никто из вас не прав. Мы всегда напоминаем родителям о том, что формирование пищевых привычек происходит в семье и во многом зависит от взрослых. У кого еще дети могут научиться правильно питаться? Диктатура в данном случае ни к чему. Нет желания, обстоятельства не позволяют нормально поесть – не

надо настаивать, иначе это может привести к нервному срыву у ребенка. Он может вообще отказаться от еды, дети не любят насилия. Ребенок должен иметь некоторую свободу выбора, но его надо периодически направлять, подсказывая, что и когда лучше съесть.

В то же время пускать на самотек ситуацию нельзя. Надо рассказывать детям, почему нужны те или иные продукты, какие продукты полезны, подводя их к правильному выбору и режиму питания. Приготовьте несколько блюд, поставьте несколько тарелок и кормите ребенка с учетом его мнения. Только так можно воспитать правильные пищевые привычки.



**Правда ли, что низкокалорийные диеты в итоге приносят только вред?**

Длительно применяющиеся низкокалорийные диеты и вообще серьезные ограничения в питании определенно могут повлиять на здоровье. Низкокалорийные, резко редуцированные диеты по каким-то пищевым продуктам вообще назначаются только на короткое время, потом обязательно нужно проводить коррекцию рациона. Важно также, за счет какого компонента эта диета не дает калорий. Ограничена она по жиру или по углеводам. Если диета преимущественно белковая, то она не показана людям с болезнями почек, сердечно-сосудистой системы. Когда убирается белок (низкокалорийная вегетарианская диета) – это приводит к обострению заболеваний опорно-двигательного аппарата, развивается белковая недостаточность, отеки, снижается работа ферментов, изме-

няется свертываемость крови. Когда диета основана на сырых овощах, организм получает много минеральных веществ, что может привести к развитию заболеваний суставов. Поэтому низкокалорийная диета может проводиться только под контролем врача, который будет корректировать рацион и отслеживать происходящие в организме изменения, и в стационаре.



**Возможно ли влиять на состояние кожи при помощи питания?**

**Что нужно исключить, что добавить?**

Кожа отражает здоровье человека. А здоровье – это наш образ жизни и то, как мы питаемся. Естественно, что дефицит очень многих нутриентов приводит к нарушению всасывания витаминов, которые отвечают за функции кожи. Особенно это касается жирорастворимых витаминов Е и А. При сильно редуцированных диетах возникает дефицит аскорбиновой кислоты, мало попадает в организм эстрогенов, что очень влияет на состояние нашей внешности. При возникновении проблем с кожей надо, в первую очередь, разобраться, правильно ли вы едите, есть ли изменения со стороны ЖКТ. Потому что можно питаться хорошо, но будет нарушено всасывание, что может влиять на состояние кожи и сопутствующий дисбактериоз. И понять, где корень проблемы, не возможно, не проконсультировавшись с врачом.

Ну, а в качестве профилактики возможных проблем, мы обычно советуем убрать большое количество простых углеводов, сахара, шоколада, газирован-

ных напитков, ограничить острые и соленые блюда, не увлекаться крепким чаем и крепким кофе.



**Существуют ли продукты, способные избавить от бессонницы?**

Исследования показывают, что для того, чтобы не иметь проблем со сном, лучше не употреблять во второй половине дня острые, соленые блюда, а также блюда, содержащие тонизирующие компоненты: кофеин и кофеиноподобные вещества. Следует также отказаться от энергетических напитков. Замечено, что для того, чтобы легко засыпать, между последним приемом пищи и отходом ко сну должно пройти не менее 1,5-2 часов, чтобы процесс пищеварения не мешал процессу засыпания.

Часто врачи при проблемах с засыпанием рекомендуют выпить перед сном стакан молока с медом. Кому-то помогает кефир. И даже маленькая шоколадка на ночь способна кому-то помочь уснуть. Но если ваша цель – не поправиться, от сладкого на ночь лучше отказаться.

Участницей этой рубрики можешь стать и ты, отправив свой вопрос по адресу: 129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, кор. 3 или [info@newdiet.ru](mailto:info@newdiet.ru).