

Диалог о правильном питании летом

Жаркая погода меняет наш привычный рацион. В нем появляется масса прохладительных напитков - кисломолочных, алкогольных, безалкогольных, сильногазированных и, чаще всего, вредных. Первое и второе блюда сменяются холодными супами, легкими сырыми овощными перекусами. В свою очередь праздники и выходные подрывают желудочно - кишечный тракт (ЖКТ) обильными порциями жареного жирного мяса и алкоголем. О том, какой рацион в жаркие летние дни способен сохранить ваше здоровье и не омрачить отдых, нам рассказала заведующая гастроэнтерологическим отделением городской клинической больницы скорой медицинской помощи № 25, заслуженный врач РФ Галина КОРОЛЕВА.

-Галина Петровна, начнем разговор о пользе и вреде разнообразных прохладительных напитков. Какие из них безопасны, а какие причиняют вред организму?

-Начну с важного уточнения: организм каждого из нас уникален. Для любого из нас уникальны и требования для поддержания здоровья ЖКТ – это касается выбора напитков и в целом повседневного рациона. Поэтому формирование любой диеты и личных предпочтений в питании следует начинать после консультации со специалистом – гастроэнтерологом. ***В противном случае неразборчивое питание и, как следствие, неосведомленность о собственных недугах в сфере ЖКТ неизбежно вызовут опасные обострения и воспалительные процессы.***

Самый оптимальный рекомендованный вариант ежедневного напитка – ***очищенная либо кипяченая вода. Температура такой воды ориентировочно должна достигать от 25 и, в идеале, до 36 градусов – то есть, температуры тела. В таком привычном температурном диапазоне жидкость отлично и безболезненно усваивается, не вызывая спазмы и другие неприятные ощущения в органах пищеварения. Многим из нас крайне трудно «полюбить» употреблять теплую воду в жаркий зной, но для желудка такая вода привычна и приятна, ведь она ускоряет обмен веществ.***

-Следовательно, ледяная жидкость агрессивно воздействует на пищеварение?

-Ледяная вода, как и другие напитки из морозильной камеры или со льдом, напрямую способствуют нарушению всасывания пищи, что со временем приводит к ряду заболеваний пищеварительной системы. После приема ледяной воды стенки, сосуды желудка сжимаются, что замедляет все естественные процессы после (или в процессе) принятия пищи.

-Можно ли разнообразить чем – либо рекомендованную воду комнатной температуры для повышения ее органолептических свойств?

-Для этого отлично подойдут, например, небольшое количество свежего лимонного сока или добавление дольки лимона в воду. Наряду с этим полезен некрепко заваренный зеленый чай и некрепкие травяные настои, опять же, комнатной температуры.

-Кисломолочные напитки – сыворожка, кефир, тан, айран. Каковы их преимущества в жаркий день?

- Думаю, что эти продукты подходят для употребления в пищу в качестве сбалансированного ежедневного рациона, а не как самостоятельные прохладительные напитки. Как я сообщала выше, они не подходят для употребления многим гражданам по многим возможным противопоказаниям – кисломолочные продукты существенно повышают кислотность желудочного сока. К примеру, кефир противопоказан пациентам, страдающим хроническим гастритом, язвенной болезнью.

-Масса сильногазированных лимонадов и «энергетиков», распространенные напитки брожения – пиво и квас - стоит исключить из правильного летнего рациона?

-Безусловно, стоит. По крайней мере, максимально уменьшить частоту и количество их потребления. Сильногазированные напитки, «энергетики» раздражают стенки желудка – их ненатуральная газация вкупе с внушительным количеством консервантов, различных добавок неестественного (химического) происхождения ведут к эрозии стенок желудка, образованию язв, гастритам и другим опасным патологиям.

К слову, моя многолетняя практика показывает, что в настоящее время практически каждый пациент, к сожалению, имеет проблемы с желудочно – кишечным трактом. В числе пациентов много лиц от 18 до 30 лет – возраст неумеренного потребления газировок, кваса, пива.

Напитки брожения, к слову, все имеют алкоголь, в том числе и безалкогольное пиво. Процент содержания обычно начинается от 0,3 % и затем следует выше. И кажущиеся якобы безвредными несколько градусов играют свою отрицательную роль. Кроме того, все алкогольные напитки стремительно вызывают обезвоживание, что само по себе меньше, чем хочется испытать в жаркий день.

-Перейдем к не менее важной теме холодных супов – окрошек, свекольников («холодников») и других блюд, популярных в летний зной. Так ли полезны и безопасны для ЖКТ холодные супы и их частое употребление? Не вредит ли желудку замена горячих традиционных супов на холодные блюда?

-Например, окрошка, как самостоятельное блюдо, имеет две стороны. Это холодное блюдо в разных случаях оказывает как благотворное, так и отрицательное влияние. И в вопросе супов все также зависит от организма каждого из нас. В числе плюсов блюда – легкость, насыщенность клетчаткой, минералами, витаминами – ведь все, что в вашей чашке – приобретено на рынке у дома или со своего двора.

Однако клетчатка, которую в достаточном количестве содержат классические ингредиенты окрошки, вызывает раздражение слизистой и ведет к появлению болевых ощущений. Поэтому, если у человека диагностированы хронический гастрит, колит, язва, то в период обострения не рекомендуется употреблять окрошку. *Кроме того, сырые овощи вызывают повышенное газообразование.*

К тому же, необходимо поддерживать так называемый *«термически щадящий» режим питания*, близкий к любому времени года – с преобладанием сбалансированных продуктов и горячей пищи – в особенности, супов. *Таким образом, не рекомендуется ограничивать питание только разнообразными освежающими блюдами.*

-Шашлык и алкоголь – тяжелая пища, употребление которой чревато серьезными последствиями?

В целом, сегодня вопрос смены рациона и существенных нарушений в питании, связанных с весенне – летним периодом, актуален как никогда. В настоящее время в наше отделение госпитализируются жители региона в среднем возрасте от 17 до 60 лет и выше с массой симптомов на почве переизбытка, смены рациона, отравлений и типичными проблемами в ЖКТ, связанными с поеданием жирного жареного мяса и попутным употреблением алкоголя. Большинство пациентов – напрямую с баз отдыха, загородных дач, домов и огородов.

- Жареное мясо – в принципе тяжелый для переваривания продукт. Для маринада, помимо традиционных соли и острых видов перца, используются продукты со скрытыми сахарами – приправы, соусы, заправки, содержащие существенное количество вредной сладости и остроты – главных раздражителей стенок желудка. В свою очередь, мясо, термически обработанное на костре, образует канцерогены. *Наконец, готовый шашлык человек, как правило, употребляет также с дополнительной долей скрытых сахаров в составе готовых кетчупов, а также пивом и крепкими спиртными напитками, чей общий отрицательный удар принимают на себя поджелудочная железа, печень, желудок и все остальные органы.*

-Одни из главных героев летнего стола – наши овощи и фрукты. Так ли полезны и как их правильно употреблять в пищу?

-Многие из любимых нами и, безусловно, полезных овощей и фруктов способны существенно повышать кислотность желудочного сока. Например, вишня, кроме прочего, богата органическими кислотами – ее следует есть осторожно лицам с язвой, гастритом. К списку овощей, полных органической кислотой, также относятся томаты. *Баклажаны, как можно узнать из открытых источников, имеют в своем составе растительный алкалоид соланин, который может быть достаточно ядовит. С его помощью растение защищает свои привлекательные плоды от поедания насекомыми и животными, да и человеку он может навредить. Если семечки внутри разрезанного баклажана темные, имеют неприятный запах — этот плод не стоит употреблять в пищу, лучше избавиться от него — в нем накопилось много соланина. В случае отравления перезрелыми баклажанами с большим количеством соланина возникают тошнота, рвота и другие серьезные проблемы со стороны ЖКТ. Нужно обязательно вызвать врача.*

К тому же следует помнить: фрукты и овощи следует осторожно употреблять в пищу лицам с нарушением углеводного обмена: сезонные лакомства, безусловно, являются сильными иммуномодуляторами, но при нерациональном использовании в пищу могут принести вред.

Это правило касается всей пищи, которую мы употребляем или собираемся употребить.

Сергей КЛЮЕВ,

специалист по связям с общественностью отдела разработки, реализации и мониторинга муниципальных программ общественного здоровья ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»