

ЧТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ СТУДЕНТАМ-МЕДИКАМ О ПИТАНИИ

М.Ю. Шевцова, канд. тех. наук, **Г.Г. Богданов**

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I
Российская Федерация, 190031 Санкт-Петербург, Московский проспект, 9,

Санкт-Петербургский медицинский колледж

Российская Федерация, 190031 Санкт-Петербург, Московский пр., д. 9

E-mail: dou@pgups.ru

Даются советы студентам-медикам о правильном, здоровом питании, которое должно быть элементом здорового образа жизни. К пониманию пользы здорового образа жизни человек должен прийти сам и решить, что для него важнее – временное удовольствие или здоровый организм.

Ключевые слова: ожирение, микробиом, правильное питание.

Для цитирования: Шевцова М.Ю., Богданов Г.Г. Что полезно знать студентам-медикам о питании. Медицинская сестра. 2019; 21 (6): 19–23. <https://doi.org/10.29296/25879979-2019-06-05>

Минздравом в России официально признана эпидемия ожирения. Около 10% граждан имеют этот диагноз и около 30% – избыточную массу тела. Увеличение массы тела населения общемировая

тенденция. Она объясняется низкой физической нагрузкой, стремлением меньше ходить пешком, повышенной калорийностью пищи и большим количеством в ней углеводов, причем эта тенденция начинает закладываться в раннем возрасте. 6 апреля 2018 г. в Санкт-Петербурге состоялась конференция «Традиции и достижения российской педиатрии». В докладе одного из участников конференции – профессора О.К. Нетребенко – прозвучали следующие цифры: в РФ частота избыточной массы тела у детей 6–12 мес составляет 27%, 13–24 мес – 25%, 24–36 мес – 27%. В Москве в возрасте 7–10 лет избыточную массу тела имеют 19% девочек и 20% мальчиков, ожирение – 15,5% детей. В 2017 г. избыточная масса тела выявлена у 11–18% школьников. То есть в первые годы жизни (до 1 года и до 3 лет) закладываются пищевые пристрастия и пищевое поведение, в связи с чем задача медицинского пер-

сонала (в частности, участковой медсестры) – донести до родителей ребенка важность соблюдения диеты, объема и режима питания, подбора продуктов, соответствующих возрасту. Нельзя допускать потребления ребенком избыточного количества углеводистой пищи (каши, сладости, блинчики и булочки), к чему стремятся обычно бабушки и мамы, чтобы ребенок был «пухленький» и «круленький». Надо помнить, что существуют нормы прибавки массы тела, превышать которые не следует [1].

В последние годы установлены новые нормы потребления соли: предлагается использовать ее в количестве не более 5–5,5 г. в день. Сейчас ее потребляют в 2–2,5 раза больше; пересаливание пищи способствует повышению артериального давления, развитию сердечной недостаточности. Значимый источник соли – консервы. Говоря о питании, нельзя не упомянуть фастфуды и суперфуды. Они приемлемы только в тех случаях, когда нет условий для нормального приготовления пищи или посещения учреждений общественного питания. Человеку важно не только получать пищу, содержащую определенный набор компонентов. Важны приятные вкусовые ощущения, благоприятное впечатление от пищи, что помогает усвоению питательных веществ.

В колледже был проведен анкетный опрос студентов о том, как они питаются в учебные и в выходные дни. Анализ показал, что бо льшая их часть (62,5%) питаются в кафе, ресторанах быстрого питания, буфетах, и только 37,5% едят дома, причем 30% из них – 3 раза в день. В рационе преобладают каши, макароны, пироги, бутерброды. Доля легкоусвояемых углеводов (конфеты, печенье, пряники) составляет 90%.

Следует отметить, что в рацион 62,5% питающихся дома входят овощные блюда, а мясные блюда дома получают 67,5% студентов.

Из данных опроса можно сделать вывод: учащиеся злоупотребляют углеводистой пищей, что способствует быстрому увеличению массы тела, ее избыточности (у 23% опрошенных) и ожирению (у 5%).

Избыточное потребление продуктов, богатых солью (в том числе фастфудов) приводят к раннему развитию проблем с сердечно-сосудистой системой. Так, во время занятий очень часто студенты жалуются на головные боли и недомогание, а это ведет к плохому усвоению учебного материала.

Правильное здоровое питание – это не диета, как многие полагают. Это – элемент здорового образа жизни, к пониманию пользы которого каждый должен прийти сам; необходимо решить, что для тебя важнее – временное удовольствие или здоровый организм [2].

Углеводы (точнее, «быстрые» углеводы) представляют наибольшую опасность с точки зрения ожирения. Пример «быстрого» углевода – обычный сахар, который под влиянием слюны быстро разлагается на легкоусвояемые компоненты, что приводит к быстрому чрезмерному повышению уровня глюкозы в крови, а это, в свою очередь, способствует нарушению обменных процессов в организме (нарушению метаболизма), может вызвать сахарный диабет и ожирение, так как «быстрые» углеводы превращаются в жиры.

«Медленные» углеводы – это углеводы, которые медленно усваиваются организмом. Примеры медленных углеводов – фрукты, овощи, каши, зерновые продукты. Очень полезны продукты, содержащие клетчатку, пищевые волокна, замедляющие всасывание углеводов.

Для понимания пользы тех или иных продуктов надо знать смысл термина «микробиом» [3]. Это – внутренняя среда кишечника, состоящая из полного набора микроорганизмов. Потребляя пищевые продукты, мы не только кормим себя, но и влияем на состояние микробиома. Микробиом определяет состояние иммунитета и развитие ожирения. Есть микроорганизмы, которые перерабатывают сахара в жиры. Наибольшее количество микроорганизмов находится в толстом кишечнике. Поэтому с точки зрения борьбы с ожирением важно, чтобы сахара усваивались в тонком кишечнике.

Жиры – сложные органические соединения. Они наравне с углеводами и белками необходимы нашему организму для нормальной жизнедеятельности. Важно потреблять достаточное количество жиров. По происхождению жиры делятся на растительные и животные, по строению клеток – на насыщенные и ненасыщенные. Основные продукты, содержащие немалое количество насыщенных жиров, – яйца, красное мясо, свиное сало, сливочное масло. При физической нагрузке и активных занятиях спортом важно включать их в рацион. Однако чрезмерное потребление насыщенных жиров может причинить вред и привести к повышению уровня холестерина (точнее «плохого» холестерина), что приводит к нарушению кровообращения с нежелательными последствиями для организма.

Ненасыщенные жиры снижают уровень холестерина и оказывают благотворное влияние на организм. Ненасыщенные жиры делятся на 2 подвиды: полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры. Полиненасыщенные жиры содержат жирные кислоты омега-3 и омега-6. Ими богаты орехи, растительные масла, рыбий жир, печень рыб, моллюски и другие морепродукты. Мононенасыщенные жирные кислоты – основные

источники благотворных жирных кислот омега-9. Именно они нормализуют уровень холестерина и глюкозы, и поэтому имеют большое значение для людей с ожирением, сахарным диабетом, болезнями сердечно-сосудистой системы. Мононенасыщенные жиры в большом количестве содержатся в орехах, оливковом масле, горчице, кунжуте и авокадо.

Существуют еще трансжиры, или гидрогенизированные жиры. В основном это – изобретение человека. Для их получения растительные масла насыщают атомами водорода и разогревают до высоких температур, чтобы перевести в твердое состояние. Это – единственная категория жиров, которая не приносит организму абсолютно никакой пользы и по возможности должна быть полностью исключена из рациона человека, заботящегося о своем здоровье. Ученые доказали, что частое употребление этих жиров приводит к сбоям в метаболизме организма, к развитию ожирения, появлению или утяжелению сердечно-сосудистых заболеваний [4]. Трансжиры употребляются в ограниченном количестве при производстве некоторых продуктов, в основном – для большей сохранности последних. Они содержатся в маргарине, в некоторых видах кондитерской продукции (конфеты, торты, пирожные), в полуфабрикатах и блюдах индустрии фаст-фуда.

Наибольшая концентрация жиров обнаружена в клетках мозга, что надо учитывать при планировании своего ежедневного питания и различных диет. По данным последних исследований, насыщенные жиры не столь вредны, как считалось раньше, и даже могут снижать смертность от сердечно-сосудистых заболеваний [3]. Ненасыщенные жиры, согласно рекомендациям специалистов, должны составлять 2/3 потребляемых жиров. К ненасыщенным жирам относятся все виды жидких растительных масел. В сливочном масле до 65% насыщенных жиров, до 8% трансжиров. Существуют трансжиры природного происхождения, но от этого их вред не ниже. Поэтому рекомендуется покупать маложирные молочные продукты, например творог с жирностью не более 9%, йогурт с жирностью не более 2%.

Культура здорового питания предполагает потребление полезных продуктов и в оптимальном количестве. При соблюдении этих условий отпадает понятие вредного продукта. Диетологи считают, что абсолютно вредных продуктов нет. Продукт становится вредным при неумеренном употреблении. В медицине большое значение придается дозе полезного воздействия на организм, и, это относится не только к лекарствам или к лучевой терапии, но и к продуктам питания.

Полноценная пища должна содержать не только белки, жиры и углеводы, но и клетчатку, определенный набор витаминов и микроэлементов. Чтобы это условие выполнялось, следует питаться разнообразно, ведь, как уже говорилось, мы кормим не только себя, но и свой микробиом [3]. Для полностью правильного представления о составе пищи не следует забывать о воде, которую можно поставить на 1-е место по значимости. Считается, что суточная ее норма составляет от 1,5 до 2,5 л.

В последнее время появляется все больше магазинов, предлагающих экологически чистую или органическую продукцию. При ее производстве не используются химические удобрения, химические вещества для борьбы с вредителями растений, гербициды, пестициды. Используются только системы биологической защиты растений. Такое производство в России развито слабо. Соответствующие надписи на упаковках часто делаются в интересах успешной продажи, так как законов, позволяющих бороться с фальсификатом и делающих такие надписи невыгодными для производителей у нас пока нет. Однако покупателям все же надо обращать внимание на сведения на упаковке о составе продукта. Часто их печатают мелкими буквами на неконтрастном фоне, но этот недостаток при соответствующем «вооружении» преодолим. По закону количество трансжиров не должно превышать 2%.

Основные рекомендации по здоровому питанию:

- следует исключить представление о существовании вредных продуктов;
- есть малыми порциями и многократно в течение дня;
- снизить потребление «быстрых» углеводов и соли;
- насыщенные жиры должны составлять 1/3 общего количества потребляемых жиров;
- иметь ежедневную физическую нагрузку;
- каждый день включать в рацион овощи и фрукты;
- многие витамины являются жирорастворимыми; это важно учитывать, например, при заправке салатов;
- не следует организовывать для себя жесткие диеты для похудения, которые приводят к возвращению массы тела к исходной; снижать массу тела можно постепенно, если следовать изложенным выше принципам.

В заключение отметим, что участковые медсестры и другие медицинские работники, обладая знаниями о возрастных ограничениях весовых характеристик детей (центильные таблицы), могут играть большую роль в борьбе с ожирением.

Литература

1. Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение: учеб. пособие. Д.А Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса; под ред. Б.В. Кабарухина. Изд. 16-е, доп. и перераб. Ростов н/Д: Феникс, 2017; 474.
2. Копылова Ольга. Худеть нельзя помирловать. М.: АСТ, 2015 (авторский проект Ольги Копыловой).
3. Медведев О.С. Современные представления о роли микробиома в обеспечении антиоксидативной защиты организма. 5-й международный конгресс «Профилактика и лечение метаболических нарушений и сосудистых заболеваний». Междисциплинарный подход. Москва, Россия, 27–28 ноября 2017.
4. Медведев О.С., Почицкая И.М., Медведева Н.А. Трансизомеры жирных кислот и их влияние на здоровье человека. Новости медико-биологических наук. 2016; 14 (4): 83–92.

WHAT IS USEFUL FOR MEDICAL STUDENTS TO KNOW ABOUT NUTRITION?

M.Yu. Shevtsova, Cand. Tech. Sci.; G.G. Bogdanov

1Emperor Alexander the First Saint Petersburg Transport University,

9, Moskovskiy Prospect, Saint Petersburg 190031, Russia;

2Saint Petersburg Medical College

9, Moskovskiy Prospect, Saint Petersburg 190031, Russia

Advice is given to medical students about proper, healthy nutrition that should be an element of a healthy lifestyle. A person must come to an understanding of the benefits of a healthy lifestyle and decide what is more important for him: a temporary pleasure or a healthy body.

Key words: *obesity, microbiome, proper nutrition.*

For reference: Shevtsova M.Yu., Bogdanov G.G. What is useful for medical students to know about nutrition? Meditsinskaya Sestra. 2019 21 (6): 20 – 22. <https://doi.org/10.29296/25879979-2019-06-05>