Хороший парень кортизол, инфоцыгане и три килограмма бактерий

О том, как еда влияет на организм, рассказал нутрицолог Александр Прокопец.

Усваиваем ли мы молоко?

- Что такое нутрициология?

- Это наука о питании, направленная на изучение функциональных, метаболических, гигиенических и клинических аспектов взаимодействия питательных веществ и то, как они влияют на организм. Здесь нужно больше говорить не о лечении, а о предупреждении заболевания. Как китайцы говорят: «Лечить болезнь нужно за два года до того, как она наступила». По статистике РАН, 80 процентов заболеваний в городах зависит от нашего пищевого поведения и образа жизни.

На самом деле, еда – это лекарство. Спреды, полуфабрикаты, фастфуд, пережаренная пища, или натуральная продукция, выращенная на огороде – есть разница?

- Городские жители чаще питаются в кафе и ресторанах. То есть, получается, что там, где нет общепита, люди здоровее?

- В защиту общепита я бы сказал, что сейчас есть кафе с качественной едой, где можно выбрать свежие зеленые салаты, блюда на пару. Я бы не стал утверждать, что люди в деревнях и поселках, где нет такого количества кафе, здоровее. Кажется, что они питаются только натуральными продуктами, но я часто бываю в деревне и вижу, что часто это скудный, однообразный рацион, на столе не хватает овощей и фруктов.

- Перед нашим интервью Вы сказали, что люди стали чаще интересоваться тем, что едят. Как по Вашим ощущениям, достаточно ли у нас информации о еде?

- Сейчас очень много противоречивой информации, инфоцыганства, так называемого. Люди зачастую следуют рекомендациям блогеров, у которых нет специализированного образования. То, что подошло одному, не значит, что подойдет другому. Существует индивидуальные особенности организма.

Один из мифов – избегание молочных продуктов. Он пошел откуда-то с Юго-Востока. Но на самом деле у нас, северян, неусваиваемость молока – всего 5-6%. Молочные продукты у нас на севере необходимы. Более того, если брать ферментированные продукты, типа кефира, простокваши, то помимо того, что в их составе есть качественный белок и жир, в них есть еще и хорошие бактерии. Это источник бактерий, который необходим для нашего кишечника. У нас в кишечнике примерно 3-4 килограмма бактерий. Эти бактерии - наши маленькие помощники. Они помогают расщеплять пищу, укрепляют наш иммунитет, вырабатывают некоторые витамины и даже могут влиять на наше настроение. Сахар же наоборот угнетает нашу микрофлору и провоцирует рост таких бактерий как Кандида. Все, наверное, слышали про такое грибковое заболевание, как «кандидоз».

- В линейке молочных продуктов Вы не назвали йогурты. Они не полезны?

- Йогурты разные бывают, бывают без сахара. Но в основном в них 5-7 чайных ложек сахара на пачку, а это практически дневная норма. Нужно обязательно смотреть, что написано на упаковке.

- Часто хочется сладкого, вредного. Можно ли договориться с организмом?

- Я сторонник того, чтобы прислушиваться к своему организму. Но сначала нужно восстановить правильное пищевое поведение. Необходимо обязательно приучить себя есть овощи и фрукты.

Нужно понять позывы организма. Когда мы стрессуем, у нас выделяется большое количество кортизола. Кортизолу нужно быстро получить энергию, и он начинает расщеплять, как углеводы, так и белки. Если много кортизола, есть затянутый стресс, то белки тоже расщепляются. Поэтому после стресса люди начинают часто болеть. И здесь очень важно найти выход этой энергии – выходить на улицу, двигаться, заниматься спортом.

Но кортизол, в то же время и хороший гормон, мы его можем превратить в хорошего парня. К примеру, если утром мы просыпаемся «разбитые», в плохом настроении, то после прогулки или пробежки кортизол дает прилив и бодрость в течение дня.

- Я знаю, что те, кто худеют, избегают употреблять фрукты, так как в них много сахара. Это так?

- У диетологов есть поговорка: «Лучший фрукт – это овощ». В овощах меньше сахара. Но, тем не менее, если очень хочется сладкого, лучше съесть фрукт, чем шоколад, пирожное или йогурт.

Витамины с маркетплейсов

- Несколько лет назад в моду вошли, да так и не выходят веганство и вегетарианство. Люди самостоятельно разработали себе план питания и едят одну гречу, салаты тазиками, и так далее. Что Вы можете им сказать?

- Подобрать рацион питания для веганов или вегетарианцев очень трудно. Организму нужны железо, белки, жиры, углеводы, растительные жиры. Только диетолог может разработать план питания, компенсацию тех витаминов, которые организм недополучает.

- А для детей тоже существует план питания?

- Конечно. Детскому организму в период роста требуется даже больше минералов и витаминов, чем взрослому.

- Отчего возникает аллергия? К примеру, она часто бывает на цитрусовые.

- Аллергия – это неадекватная реакция иммунной системы. И здесь дело может быть вовсе не в мандаринах, а в других каких-то веществах. Причин может быть много. Следует обязательно обратиться к врачу за консультацией.

Организм человека напоминает дерево. Если есть проблема с плодами, то, скорее всего причину нужно искать в корнях или почве. Также и человеку стоит задуматься, что он ест, пьёт и чем дышит.

Возможно, стоит помочь организму в вопросе детоксикации, обратить внимание на продукты, богатые пищевыми волокнами, которые помогут почистить кишечник. Расторопша, одуванчик – растения, которые помогут нашей печени в очистке. Потребление Омега-3 может также оказать благотворное влияние. Но, прежде чем предпринимать какие-либо шаги, необходимо проконсультироваться с врачом!

- Еще один популярный вопрос: как накормить ребенка – малоежку?

- Ребенку необходимы все витамины, разнообразное питание. И здесь нужно ухищряться готовить разные блюда с добавлением овощей, чтобы ребенок все-таки получал необходимое для организма. В интернете много интересных рецептов для приготовления блюд из овощей, которые могут понравиться малышу.

Я бы посоветовал открывать какие-то новые продукты, которые ему понравятся. Возможно, стоит проконсультироваться с педиатром: какие мультивитаминные добавки на натуральной основе, сделанные из органических источников сырья, стоит вводить. Но эти препараты должны не через маркетплейсы покупаться, так как там продается много несертифицированных препаратов, а только по рекомендации специалиста.