



МЕДОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает Алексей БОРИСОВ, кандидат медицинских наук, врач высшей категории, заместитель начальника консультативно-диагностического центра ГВКГ им. Н. Н. Бурденко, член научно-консультационного совета Herbalife



? Я «сидела» на одной очень популярной диете и сбросила несколько килограммов, но мои волосы стали тусклыми, а ногти – ломкими. Может быть, во время диеты надо употреблять витаминные комплексы? Как их правильно выбрать?

Марина Т., Псков

Большинство диет ограничивают калорийность рациона, и часто это происходит за счет белковой пищи, что может негативно отразиться на состоянии волос и ногтей. Также с сокращением объема пищи уменьшается поступление в организм витаминов группы В, биотина, витамина А, недостаток которых приводит к тому, что волосы становятся тусклыми, а ногти ломаются. К сожалению, прием витаминных комплексов в процессе снижения массы тела не всегда позволяет избежать данных проблем. Но в любом случае любые витамины целесообразно выбирать на основе рекомендаций лечащего врача, специалиста по вопросам питания. При самостоятельной покупке витаминных комплексов необходимо ориентироваться на наличие сертификата на продукцию и срок их годности. А уменьшить калорийность рациона без ущерба его питательной ценности помогут протеиновые коктейли, которые при низкой калорийности (порядка 200-250 ккал), содержат необходимый для сбалансированного питания набор витаминов, минералов, белка и клетчатки

? Я вегетарианка. Поэтому вместо обычного молока пью соевое и мясо заменяю соей. Ведь этот продукт – источник белка. Подскажите, является ли растительный белок полноценной заменой животного.

Л. Ж., Тверь

В настоящее время доказано, что человек может получать необходимые вещества из продуктов растительного происхождения. А соя

действительно является великолепным заменителем животного белка. Есть множество научных наблюдений за состоянием здоровья тех, кто широко употребляет ее в пищу. 25 г соевого белка в день рекомендованы экспертами ВОЗ как часть сбалансированного рациона для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Можно было бы привести много других данных, но ответ прост: соевый белок является качественным и безопасным заменителем животного белка.



? Часто слышу, что нужно много пить воды. Я употребляю чай и соки в течение дня плюс ем жидкую пищу. Достаточно ли этого?

Александра Г., Москва

Человеческий организм в среднем на 60% состоит из воды. Мы получаем ее из выпиваемой жидкости и съеданной пищи. Общая рекомендация – употреблять не менее 1,5-2,0 л жидкости в сутки, в это количество не входят сладкие соки, газированные напитки, напитки с большим содержанием кофеина, чай и алкоголь – они не утоляют потребность организма в воде! Жидкая пища также не включается в дневную норму. Если вы занимаетесь спортом, часто находитесь в помещении с центральным отоплением, используете биологически активные добавки к пище – тогда ваша дневная норма жидкости должна быть повышена. Главное – пить воду в течение всего дня, делая небольшие перерывы. Попробуйте с утра подготовить себе большую бутылку с водой и держите ее на видном месте, чтобы отслеживать дневное потребление жидкости.

? Слышала разные мнения о том, сколько приемов пищи должно быть в течение дня. Каков подход современной диетологии?

Полина Дроздова, Самара

В настоящее время в качестве сбалансированного режима питания рекомендуется 3 основных приема пищи и 2-3 перекуса в течение дня. Это позволяет уменьшить выраженность инсулиновой реакции (резких скачков уровня сахара крови, которые ведут к чувству голода), добиться равномерного чувства сытости, что очень важно для контроля веса. К тому же такой режим питания усиливает пищевой термogenesis (энергия, затрачиваемая на обработку пищи и доставку питательных веществ к тканям), что увеличивает общий расход калорий организмом. Вам попросту будет теплее в зимние холода. И, конечно, необходимо выбирать здоровые продукты питания на завтрак, обед, ужин и перекусы между ними. В качестве перекуса подойдет фрукт, несладкий йогурт, а тем, кто не может отказаться от сладкого – протеиновые батончики. Например, протеиновые батончики Herbalife, которые отлично насыщают благодаря белковой основе, при этом содержат на 87% меньше жира и на 50% меньше калорий, чем обычный шоколадный батончик.