

XXI ВЕК. УПРАВЛЕНИЕ ВОЗРАСТОМ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ



Тысячелетиями люди старались отодвинуть старость и сохранить свою молодость, ища решение подчас совершенно абсурдными путями. И лишь сегодня, в XXI веке, нам стало известно о процессах старения достаточно, чтобы мы смогли начать управлять своим возрастом. Одним из секретов такого управления стало питание. Именно оно является основным фактором, определяющим скорость старения нашего тела и разума. Об этом нашим читателям сегодня рассказывает директор научно-исследовательского центра «Геронтология», профессор кафедры терапии, гериатрии и антивозрастной медицины Академии постдипломного образования Федерального научно-клинического центра ФМБА России доктор медицинских наук **Кирилл Иванович Прощаев.**

— Как вы думаете, насколько актуальна проблема формирования культуры питания в современном обществе?

— К нашему времени человечество разобралось со своим телом: мы хорошо понимаем его анатомию, как устроены физиологические процессы в норме и при патологии. Сегодня сделан решающий рывок в этом направлении, и в наши дни любой школьник может на уроке биологии, в музее естествознания или с помощью 3D-тренажёров получить полнейшую информацию о внутреннем устройстве тела человека. Сейчас мы вступили в качественно новую эпоху, которая требует новых идей по поводу дальнейшего устройства жизни и культуры питания как важнейшей части существования человека, представляющего собой не просто биологический объект, а биопсихосоциальное явление.

— Получается, человек современный и человек XIX или даже XX века — это разные люди и прошлые подходы к питанию требуют пересмотра?

— Безусловно. Человек и то, чем он питается, — это часть природы. Появилось огромное количество заводов, которые оказывают влияние на качество атмосферного воздуха, давно стали реальностью слова незабвенного Остапа Бендера: «Автомобиль не роскошь, а средство передвижения!», и на семью приходится не один, а несколько автомобилей, что также не улучшает качество воздуха, которым мы все дышим. Появились новые формы транспортировки вещей, всё чаще мы прибегаем к всевозможным пластиковым пакетам и ёмкостям, которые не растворяются в природе в результате естественного

цикла. Всё перечисленное влияет на качество среды обитания не только человека, но и всего живого вокруг. К новым достижениям человека относятся новые виды энергии, например атомная. Не лишне здесь вспомнить катастрофу на Чернобыльской атомной станции, в результате которой в атмосферу, почву, воду попали радионуклиды, период полураспада которых составляет сотни лет, а также многочисленные сбросы радиоактивных вод японской атомной станцией «Фукусима». В окружающей нас среде появились новые продукты человеческой мысли: радиоволны, влияние гаджетов, излучение роутеров, обеспечивающих нас интернетом. По свидетельству учёных, мы сейчас вступили в период антропоцена, т. е. в такое время, когда именно от результатов деятельности человека зависит ресурс стойкости нашей планеты и ресурс прочности самого человечества.

— Вы очень много уделите внимания экологии. Как связаны между собой питание и экология?

— По современным представлениям, диета должна приносить здоровье и человеку, и окружающей среде. По данным специалистов в области питания, существующие ныне стереотипы, например мнение о том, что надо обязательно побольше употреблять красного мяса, приводят и к вреду здоровью человека, и к вреду окружающей среде. У человека избыток красного мяса в питании повышает риск развития злокачественных новообразований. А ущерб для природы обоснован тем, что при производстве мяса происходит значительное потребление воды, нарушается естественная циркуляция азота и фосфора, что наносит непоправимый ущерб атмосфере.



Специалисты-экологи подсчитали, что если человечество будет продолжать питаться в соответствии с имеющимися стереотипами, то к 2050 году ресурсы атмосферы и почвы истощатся до такой степени, что возникнет реальная угроза экологической катастрофы. А по данным специалистов в области медицинской профилактики, имеющиеся привычки питания, такие как употребление в чрезмерных количествах красного мяса, картофеля, солёной пищи, легкоусвояемых углеводов и алкоголя приведут к значительному росту сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также к увеличению случаев деменции (слабоумие).

— Что же делать в сложившейся ситуации?

— Специалисты из разных стран мира выдвинули такой тезис: что хорошо человеку, хорошо и окружающей среде. А что же хорошо человеку? Полезны именно те продукты, которые способствуют достаточному поступлению энергии в организм и при этом содействуют профилактике болезней сердца и сосудов, онкологической патологии, деменции, патологии печени и почек. В совокупности комплекс питания, который отвечает этим требованиям, назван референсной диетой, т. е. она составлена на основе научных исследований о пользе или вреде тех или иных продуктов.

— Каковы принципы этого нового подхода к питанию?

— Безусловно, это умеренность. Для среднестатистического человека суммарное потребление энергии должно находиться в диапазоне значений около 2500 ккал в сутки. По данным исследований в области геронтологии, т. е. старения человека, так называемая ограничительная диета, или диета с ограничением количества калорий, способствует увеличению продолжительности жизни за счёт снижения скорости и выраженности атеросклеротического процесса, который приводит к поражению сердца, сосудов и преждевременной смерти от инсульта или инфаркта миокарда. Так что с точки зрения здорового питания всё-таки лучше немного недоедать.

— Вы упомянули атеросклеротический процесс, и сразу хочется уточнить у вас, как же влияют на этот процесс омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты?

— Омега-3 обладает доказанным кардиопротекторным действием, т. е. позитивно влияет на сердце. Причём это действие комплексное за счёт того, что омега-3-ПНЖК обладают гипохолестериновым, гипотриглицеридным, антиатерогенным, антитромботическим, вазодилатирующим (сосудорасширяющий), противовоспалительным и антиаритмическим эффектами. В условиях современной жизни, когда человек испытывает повышенные нагрузки, стресс, воздействие неблагоприятных факторов, целесообразно применение дополнительного количества омега-3-ПНЖК. На рынке представлено много препаратов с этим веществом. В качестве примера я могу привести продукт компании «Авиценна» ОмеСар. Мне импонирует эта компания тем, что ставит во главу своих разработок гармонию человека и природы. Её слоган: «Естественный путь к здоровому образу жизни». Кстати, хочу напомнить, что омега-3-ПНЖК также участвуют в профилактике преждевременного старения кожи, защищают от повреждений, связанных с инсоляцией, а также играют важную роль в синтезе коллагена, что позволяет бороться с морщинами, атрофией и ксерозом кожи.

— Несёт ли наше традиционное питание какие-то риски для современного человека?

— В традициях нашей кухни находится потребление большого количества так называемого красного мяса, к нему относят говядину и свинину. Сейчас стало известно, что этот стереотип питания является вредным для здоровья, так как способствует росту сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. На самом деле продуктов из красного мяса нам надо совсем мало, около 7 г в день. Вместе с тем мы должны получать достаточное количество белка из других

источников. Здесь хотелось бы выделить мясо птицы, а именно белое мясо грудки курицы или индейки. По возможности именно мясом птицы надо заменять красное мясо. Эта рекомендация имеет ещё и экономическое значение, так как мясо птицы более дешёвое и доступно людям с разным достатком. Очень важно не забывать о продуктах из рыбы, поскольку это источник не только белка, но и очень важных для здоровья сердца и сосудов полиненасыщенных жирных кислот. Определённое количество белка содержится в цельном молоке или сыре, их должно быть в нашем рационе около 250 г в день.

Говоря о потреблении достаточного количества белка, мы нередко забываем о его растительных источниках. Между тем именно растительному белку сейчас придаётся особое значение, так как он очень важен для обеспечения клеток организма необходимыми строительными материалами.

— Наверное, есть какие-то природные способы противостоять, а точнее, балансировать возможное неблагоприятное действие вот такой нашей традиционной кухни?

— Безусловно, и в качестве примера я хочу привести куркумин. Он участвует в профилактике онкологических заболеваний, способствует профилактике когнитивных расстройств, содействует артропротекции, т. е. положительно влияет на суставы, а также участвует в укреплении иммунитета. Целебные свойства куркумина известны давно, ведь куркума уже две с половиной тысячи лет используется как природное лекарственное средство. Но что интересно, куркумин из растения выделили только в XIX веке, а серьёзно занялись его изучением только в прошлом столетии. Благодаря этим исследованиям и стало понятно, почему наши предки так активно использовали куркуму в народной медицине. Компания «Авиценна» выпускает куркумин в виде продукта Curcumin Plus. Особенностью этого продукта является то, что наряду со 100 мг куркумина в каждой капсуле содержится 10 мг чёрного перца. Что это даёт? Согласно исследованиям немецких, бразильских, индийских и российских учёных такая композиция в несколько раз увеличивает скорость всасывания по сравнению с традиционной формой куркумина, а также многократно повышает его биодоступность. Это важно, поскольку из обычной специи человеческий организм усваивает в лучшем случае лишь 5–10 % куркумина.

— Получается, что самой природой уже заложены механизмы, которые человек может использовать для борьбы с болезнями?

— Конечно, и не просто для борьбы с болезнями, а механизмы повышения неустойчивости и жизне-

способности. Кстати, наш центр первым в России и на постсоветском пространстве стал исследовать это явление. В качестве примера природного продукта, который может способствовать повышению такой неуязвимости, можно привести чёрный тмин (семена чернушки посевной). В мусульманском мире его называют растением пророка Мухаммеда, потому что считается, что именно он открыл человечеству его целебные свойства. Чёрный тмин содержит более 100 полезных компонентов. Самые важные из них — это линолевая кислота и тимохинон.

Линолевая кислота относится к омега-6-ПНЖК и обладает мощнейшим защитным эффектом для сердца и сосудов. Кстати, открытием этой кислоты мы обязаны Александру Реформатскому — русскому химику из Костромской губернии. Линолевую кислоту называют ещё невитаминным витамином. По своему составу она не может быть причислена к витаминам, но её полезные свойства настолько велики, что линолевую кислоту причислили к витаминоподобным соединениям.

Тимохинон обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, а также участвует в профилактике онкологических заболеваний.

Чёрный тмин является, в частности, основой препарата Black Seed Oil компании «Авиценна». Однако беременным, людям со склонностью к пониженному давлению и людям, перенёвшим пересадку органов, рекомендуется воздержаться от применения чёрного тмина из-за большого количества в нём биологически активных веществ.

— Говоря о современном питании, хотелось бы остановиться на алкоголе и сладостях. Как к этому относится современная медицина?

— Современная позиция Всемирной организации здравоохранения заключается в том, что нет безопасных доз алкоголя, любое его употребление приводит к негативным последствиям, активирует оксидативный стресс и увеличивает содержание провоспалительных цитокинов. Так что в отношении алкоголя действует принцип «чем меньше и реже, тем лучше». А вот употребление сладостей зависит от возраста. До 70–75 лет необходимо употреблять минимальное количество конфет и других рафинированных продуктов с большим количеством легкоусвояемых углеводов. Считается, что сладости в любом виде могут составлять 31 г, или 120 ккал, в день. В пожилом возрасте здесь возможны послабления. Это обусловлено тем, что углеводы очень важны для обеспечения нормальной работы головного мозга, поддержания памяти и внимания.

— Ещё очень важным является вопрос употребления соли. Какие воззрения сейчас на это счёт?

— Согласно современным представлениям соли должно быть как можно меньше. Пищу вообще можно не солить, так как все продукты уже имеют определённое её количество. Высокое потребление соли приводит к ускоренному и более быстрому развитию атеросклероза. У Всемирной организации здравоохранения даже существует глобальный план по десолизации, т. е. по снижению потребления поваренной соли. Наибольших успехов в реализации этого плана добились в Финляндии и Казахстане. А вот после 75 лет поваренная соль должна поступать. В этом возрасте уже можно рекомендовать слегка солить пищу, так как это важно для нормального функционирования клеток организма пожилого человека.

— И последний вопрос. Говорят, что овощи и фрукты должны стать основой нашего рациона. Это так?

— Ну если не основой, то значимой его частью. Ведь в день мы должны съесть не менее 500 г цветных (красные, жёлтые, зелёные, синие) свежих овощей и фруктов не менее чем в пять приёмов.

— В заключение хотелось бы услышать ваши пожелания читателям.

— Позволю себе фразу из стратегии компании «Авиценна», с которой мы тесно сотрудничаем: «Наша цель состоит в том, чтобы создать более яркую жизнь для всех». Делайте свою жизнь и жизнь ваших близких лучше! А умение управлять своим питанием — путь к яркой и счастливой жизни.

Avicenna®

30 летний опыт
90 стран мира
GMP, OHSAS
ISO, Halal

Естественный путь к здоровому образу жизни



☎ 8-800-555-94-84
☎ 8-499-705-59-69

🌐 www.avicenna.com.ru
✉ info@avicenna.com.ru

📷 [avicennaru](https://www.instagram.com/avicennaru)
📺 [avicennarussia](https://www.facebook.com/avicennarussia)



БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ