



ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

*при
запорах*



Ирина Александровна Зайцева
Лечебное питание при запорах
Серия «Здоровье и питание»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6653146
Лечебное питание при запорах / И. А. Зайцева.: РИПОЛ классик; Москва; 2011
ISBN 978-5-386-03463-4

Аннотация

Кто страдает от запоров, тот знает, сколько неприятностей может доставить эта проблема. Плохой цвет лица, постоянная усталость и быстрая утомляемость, перепады настроения, неприятные ощущения в кишечнике – все это в прямом и переносном смысле отравляет жизнь человека, у которого нерегулярный стул. С чем же связаны запоры? Как решить эту проблему? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в этой книге. Помимо рекомендаций о правильном питании и здоровом образе жизни, вы найдете в ней рецепты блюд, которые помогают восстановить эвакуаторную функцию кишечника

Содержание

Введение	4
Что такое запор и как он проявляется	5
Дискинетический запор	6
Хронический колит	7
Неспецифический язвенный колит	8
Проктогенные запоры	9
Новообразования толстого кишечника	10
Причины запора	11
Неправильное питание	12
Клетчатка	13
Белки, жиры и углеводы	15
Белки	15
Жиры	17
Углеводы	17
Раздельное питание: за и против	19
Питание по У. Хью	19
Питание по Г. Шелтону	20
Подсчет калорий	21
Гиподинамия	22
Вредные привычки	24
Курение	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ирина Александровна Зайцева

Лечебное питание при запорах

Введение

Если вы когда-либо сталкивались с запором, то знаете, как это неприятно. Он представляет собой замедленное, затрудненное, неполное или нерегулярное опорожнение кишечника. Важно понимать, что такое состояние свидетельствует о патологии, которую необходимо лечить. Как правило, запор является следствием определенных болезней, воздействия неблагоприятных факторов, неправильного питания или недостаточной физической активности.

Частота дефекации зависит от состояния здоровья, образа жизни, характера питания и многих других факторов. У большинства людей опорожнение кишечника происходит 1 раз в сутки, реже – 2–3 раза. Многие врачи считают, что стул 1 раз в несколько дней является нормой для некоторых людей и связан с индивидуальными особенностями их организма. На самом деле это не так: задерживаясь в кишечнике, каловые массы отравляют его стенки и весь организм, что приводит к усталости, головным болям, подавленности и депрессиям. Таким образом, задержку стула более чем на 48 часов следует считать запором.

Данное нарушение может проявляться по-разному в зависимости от причины, которая его вызвала. В большинстве случаев запор сопровождается чувством распирания и болей в животе, а также повышенным газообразованием. Стул может быть ежедневным, но при этом акт дефекации затруднен, а количество кала незначительно.

Нередко на фоне запора появляется так называемый запорный понос – жидкий стул со слизью.

При этом часто отмечаются коликообразные боли. Возникая в верхней половине живота, они вызывают такие неприятные ощущения, как отдышка, боли в сердце и тахикардия. Если кал скапливается в правой половине толстой кишки, нередко отмечаются боли, напоминающие приступ острого аппендицита.

Стойкий запор – это повод обратиться к врачу и пересмотреть свой образ жизни. Проанализируйте свое питание: достаточно ли сбалансирован ваш рацион, занимаетесь ли вы спортом или хотя бы делаете зарядку, какие принимаете лекарства? Эти и многие другие моменты часто являются факторами развития запоров.

Книга, которую вы держите в руках, содержит подробную информацию о причинах запора и эффективных способах решения этой проблемы. Кроме того, здесь вы найдете множество рецептов вкусных и полезных блюд, способствующих улучшению работы кишечника.

Что такое запор и как он проявляется

Итак, запор – это нарушение работы кишечника, которое проявляется задержкой на 2 и более суток. К нему также относится затрудненное или неполное освобождение прямой кишки от каловых масс. Лечение запора может быть различным и должно выбираться в зависимости от причины, вызвавшей его.

Дискинетический запор

Этот вид запоров характеризуется синдромом раздраженной толстой кишки, который, в свою очередь, является проявлением нарушений работы нервной системы. По статистике, дискинетические запоры чаще всего возникают в возрасте 20–30 лет.

Врачи отмечают, что пациентам с подобными расстройствами присущ страх за свою жизнь и здоровье. Такие люди часто ходят в больницу и проходят всевозможные обследования, даже если в этом нет необходимости. Запоры сменяются спастическими болями, а иногда диареей.

Кишечник опорожняется полностью при повторных позывах к дефекации. При этом выходит кал со слизью. Часто такие состояния связаны с сильным психологическим напряжением и нервными перегрузками, реже – с приемом большого количества пищи.

Использование строгих диет при дискинетическом запоре дает обратный результат. Для лечения необходимо проконсультироваться у врача.

Хронический колит

Под этим названием объединены все длительные воспалительные процессы в толстой кишке независимо от вызвавших их причин. В данном случае запоры связаны с нарушением микрофлоры кишечника (дисбактериоз) и атрофией слизистой оболочки толстой кишки.

Если в воспалительный процесс вовлечены брюшина и лимфатические железы, тогда задержка стула сопровождается сильными болями в животе, повышением температуры тела и СОЭ.

Неспецифический язвенный колит

Данное поражение определяется по появлению крови из прямой кишки при дефекации. Кровянистый стул и боли в животе сменяются продолжительным запором. Нередко образуются трещины и язвы заднего прохода, которые усугубляют состояние больного.

Проктогенные запоры

Они развиваются в результате воспалительных процессов в дистальном отделе прямой кишки: геморроя, трещины заднего прохода, проктита, парапроктита, свища, криптита и др. Чаще всего проктогенные запоры отмечаются у пожилых людей.

Новообразования толстого кишечника

Новообразования в области толстого кишечника могут быть злокачественными и доброкачественными. Первые наиболее часто отмечаются в дистальных отделах поперечной и нисходящей кишок. Онкологические заболевания могут возникнуть в среднем и пожилом возрасте, а чем старше человек, тем выше риск развития рака толстого кишечника.

Запоры беспокоят больного в результате сужения просвета кишечника. Поэтому если нарушение дефекации не проходит, несмотря на изменение характера питания и отказ от вредных привычек, то это весомый повод для незамедлительного обращения к врачу.

Задержка стула может сопровождаться схваткообразными болями, анемией, плохим аппетитом, повышением температуры тела и слабостью. Доброкачественные опухоли толстого кишечника характеризуются такими же признаками.

Различают также первичные и вторичные запоры. Первые развиваются в результате частого подавления акта дефекации или при расстройствах нервной системы. А последние нередко возникают вследствие какого-либо заболевания. Наиболее распространенными считаются алиментарные запоры, которые зависят от количества съедаемой пищи и ее состава.

Усилению перистальтики кишечника способствуют продукты, богатые клетчаткой и растительными волокнами. Если же на вашем столе присутствуют преимущественно легкоусвояемые продукты, то это может стать причиной запора. Белок, изделия из муки высшего сорта, сладости, рафинированные продукты быстро перевариваются в пищеварительном тракте, теряя свои раздражающие свойства, что вызывает задержку стула. Довольно часто запор формируется в результате несбалансированного питания и недостатка физической активности.

Запоры неврогенного характера возникают при частых стрессах, психологическом напряжении и физическом утомлении. Нарушается нервная регуляция кишечника, что вызывает усиление или (чаще) снижение его перистальтики. Запоры, причиной которых является гиподинамия, возникают при малоподвижном образе жизни, а также у больных, находящихся на постельном режиме.

Итак, прежде чем лечить запор, необходимо понять, чем он вызван. Для этого рекомендуется пройти обследование и получить консультацию у опытного специалиста. Лечение назначается в зависимости от характера запоров, их причин и наличия сопутствующих заболеваний, а также с учетом индивидуальных особенностей организма больного.

Причины запора

Выше уже отмечалось, что запор может быть вызван различными факторами, многие из которых на первый взгляд не имеют отношения к работе кишечника. Но организм человека – это целостная система, данный факт нужно учитывать, выясняя причину любой патологии. В этом разделе будет рассказано о самых распространенных причинах задержки стула и эффективных способах их устранения.

Неправильное питание

Современный ритм жизни часто не оставляет нам времени для приготовления здоровой и полезной пищи. Если вы питаетесь на бегу, часто заходите в заведения, где продается еда быстрого приготовления, любите высококалорийную пищу, то не удивляйтесь запорам. К сожалению, вся пища, которую мы привыкли считать вкусной, не способствует нормальной работе кишечника. Гамбургеры, консервированные продукты, полуфабрикаты, шоколадные батончики, выпечка из пшеничной муки с большим количеством сахара, колбаса, сосиски – все это не приносит организму никакой пользы, а лишь зашлаковывает его.

Однако такой тип питания очень удобен, поэтому многие люди не решаются отказаться от него даже при проблемах со здоровьем. Женщина теперь может не стоять часами на кухне, создавая очередной кулинарный шедевр, а мужчине необязательно ждать, пока его супруга приготовит ужин. Пельмени и вареники быстрого приготовления, замороженные котлеты, очищенные и уже нарезанные овощи – все это позволяет приготовить вкусный ужин без больших затрат времени и сил.

Редко кто задумывается над тем, приносят ли такие продукты пользу здоровью. Согласно многочисленным исследованиям даже если подобный характер питания не сказывается на человеке, то его последствия отражаются на его потомках. Дети людей, которые питались неполноценно, рождаются слабыми и болеют с первых дней жизни. Кстати, с такой проблемой, как запоры, многие люди сталкиваются в буквальном смысле с пеленок. О причинах развития этого нарушения у малышей будет рассказано позже.

Нередко человек не обращает внимания на нерегулярный стул, так как это не доставляет ему неприятных ощущений. Он ведет тот же образ жизни и придерживается тех же принципов питания, в результате чего патология лишь усугубляется. Важно знать, что чем дольше человек страдает от запоров, тем сложнее скорректировать это состояние.

По мнению многих специалистов, нормальным является стул 3 раза в день. На самом деле так и есть: регулярная и полная дефекация обеспечивает очищение организма от ненужных веществ, что благотворно сказывается на самочувствии и внешнем виде человека. Чтобы нормализовать стул, в первую очередь необходимо начать следить за ним. Запомните важное правило: чем больше вы едите, тем чаще и обильнее должна быть дефекация.

У людей, которые употребляют преимущественно растительную пищу (овощи, фрукты, травы и бобовые), не бывает запоров, потому что такой тип питания улучшает моторику кишечника и способствует своевременному его очищению. Данным нарушениям подвержены в основном те, кто предпочитает пищу, богатую белком (мясо, сыр твердых сортов, яйца и др.). По мнению многих специалистов в области здорового питания, организм человека не приспособлен к тому, чтобы усваивать животный белок. В связи с этим частое употребление мясных продуктов приводит к тому, что в кишечнике остаются их неперева-ренные частицы, которые загнивают и способствуют развитию патологических процессов, одним из следствий которых являются запоры.

Несвоевременное выведение отходов из организма способствует размножению патогенной микрофлоры в кишечнике, что влечет за собой образование доброкачественных и злокачественных опухолей.

Люди, которые часто употребляют богатую животными жирами и сахаром пищу и пьют алкогольные напитки, подвергают поджелудочную железу и желчный пузырь дополнительной нагрузке, так как этим органам приходится выделять избыточное количество желчи и поджелудочного сока, что способствует появлению онкологических новообразований. Неудивительно, что доброкачественным и злокачественным опухолям наиболее под-

вержена прямая кишка, ведь именно в ней дольше всего задерживаются каловые массы, в которых размножаются гнилостные бактерии.

Клетчатка

Одной из причин перечисленных выше неприятностей является дефицит клетчатки в рационе. Пищевая клетчатка (пищевые волокна, грубая клетчатка, балластные вещества) представляет собой части растений, которые необходимы организму для поддержания питательного баланса и своевременного опорожнения кишечника. Характерной особенностью балластных веществ является то, что они не перевариваются в желудочно-кишечном тракте, а используются микрофлорой кишечника.

Основные функции клетчатки – снижение уровня холестерина в крови за счет связывания кишечных желчных кислот и адсорбция воды. Благодаря последней каловые массы увеличиваются в объеме, что ускоряет процесс их эвакуации из кишечника.

По химическому составу клетчатка является неусвояемой целлюлозой. В наибольшем количестве она содержится в пищевых отрубях, овощах и ржаном хлебе. Что касается популярных у современных людей рафинированных продуктов, то они вообще не содержат пищевой клетчатки. Если потребление последней снижено, то риск запоров очень велик (даже при отсутствии других неблагоприятных факторов).

В ходе многочисленных исследований было подтверждено, что употребление большого количества животного белка, незначительного количества углеводов и клетчатки приводит к снижению концентрации бактерий в толстой кишке. Другими словами, при таком питании основные процессы метаболизма проходят не в толстом, а в тонком кишечнике. В толстую кишку попадает масса, насыщенная бактериальной (не исключено, что и канцерогенной) флорой.

Клетчатка увеличивает массу кала и тем самым ускоряет его эвакуацию из толстой кишки. При этом важно пить достаточное количество воды (2,5–3 л в сутки), иначе балластные вещества перестанут выполнять адсорбирующую функцию. Поговорим подробнее о функциях, которые клетчатка выполняет в организме.

Увеличение каловых масс происходит двумя способами. Первый, как отмечалось выше, заключается в связывании воды, что обусловлено химическими свойствами данных веществ. Следует отметить, что балластные вещества впитывают жидкость по-разному. Так, гемицеллюлоза, целлюлоза и лигнин поглощают воду за счет своей волокнистой структуры, а пектин, имеющий неволокнутое строение, связывает ее в гели и вязкие растворы с помощью гидроколлоидов.

Балластные вещества, увеличивая бактериальную массу кала, повышают ферментативную активность кишечных бактерий. Вещества, образующиеся в процессе бактериального расщепления (в частности, короткоцепочечные жирные кислоты) способствуют нормализации слизистой оболочки толстого кишечника и регулируют его моторику.

Для сравнения приведем следующие данные: в конце XX века люди регулярно употребляли с пищей около 100 г балластных веществ в сутки. Сегодня это количество снизилось до 20 г. По статистике, молодые люди употребляют значительно больше балластных веществ, чем те, чей возраст близок к преклонному. Диетологи рекомендуют употреблять не менее 40 г клетчатки в день.

Работа балластных веществ зависит от их способности связывать воду. Например, у картофеля и гороха она составляет от 40 до 100 мл воды на 100 г продукта, а у моркови и яблок – 180–220 мл. Самой высокой связывающей способностью обладают отруби – 300–400 мл воды на 100 г продукта. В данном случае важно учитывать, что чем выше этот параметр, тем больше требуется продуктов, способствующих возрастанию массы кала.

Возможность увеличения клетчатки в рационе зависит от индивидуальной переносимости продуктов, которые ее содержат. Например, при повышенном газообразовании человек плохо переносит капусту и горох. Подобные проблемы могут вызвать также продукты из муки грубого помола, овса и некоторых видов овощей.

В результате исследований было выявлено, что продукты, богатые клетчаткой, подходят не всем пациентам, страдающим запорами. Например, овсяная каша на молоке вызывала боли в животе и метеоризм у 45 % больных. В то же время кукурузные хлопья переносились ими хорошо. Отруби вызвали диспептические расстройства у 55 % испытуемых. Специально разработанные препараты переносились хорошо и приводили к уменьшению симптомов расстройства пищеварения. Поэтому врачи небезосновательно считают, что продукты, в состав которых входит большое количество балластных веществ, должны подбираться индивидуально для каждого пациента в зависимости от особенностей его организма. Однако для того, чтобы узнать, какая пища вам подходит, а какая нет, необходимо по очереди вводить в рацион новые продукты в небольшом количестве.

Продукты, богатые балластными веществами:

- сухофрукты (курага, чернослив, изюм, финики, инжир и др.);
- сырые фрукты (яблоки, хурма, абрикосы, персики, слива и др.) и овощи (картофель, баклажаны, кабачки, репчатый лук, помидоры, огурцы, свекла, репа, редька, тыква и др.);
- крупы (гречневая, перловая и др.);
- злаковые (кукуруза, овсяные хлопья).
- мюсли;
- семена подсолнечника, тыквы и др.;
- цельнозерновой хлеб;
- кисломолочные продукты (кефир, ряженка, творог).

Нельзя не упомянуть о том, что одним из основных компонентов клетчатки является кремний, способствующий снижению уровня холестерина в крови и тем самым предохраняющий организм от атеросклероза и его последствий. Наибольшее количество этого микроэлемента содержится в отрубях.

По мнению ученых, ценность клетчатки определяется в первую очередь содержанием кремния. Сырые овощи и фрукты желательно есть с кожурой и тщательно пережевывать, поскольку именно она наиболее богата этим элементом. В овощные салаты рекомендуется добавлять небольшое количество отрубей.

Пища с высоким содержанием клетчатки, дает быстрое чувство насыщения, поэтому она показана при избыточном весе и в качестве профилактики ожирения. Проходя через пищеварительный тракт, балластные вещества собирают неусвоенные частички пищи и своевременно выводят их из организма. Они снижают выработку инсулина и холестерина, предотвращая перенапряжение поджелудочной железы. Клетчатка также подавляет процесс превращения сахара в жиры.

Для увеличения количества клетчатки в рационе ученые из Эдинбурга советуют добавлять в пищу 10 г отрубей, употреблять 200 г овощей и 200 г фруктов в сутки. Если вы любите пшеничный хлеб, от него лучше отказаться в пользу цельнозернового или из кукурузной муки.

Как узнать, нормально ли работает кишечник? Если кал имеет полужидкую консистенцию, своевременно и легко выходит из организма, значит балластных веществ достаточно, а угрозы запоров нет.

Белки, жиры и углеводы

Рациональное питание – первый шаг к нормализации работы кишечника. Его главным условием является поступление в организм достаточного количества незаменимых веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Белки

К белковой пище относятся мясо, рыба, яйца, сыр, молоко и кисломолочные продукты. Белок является одним из важнейших компонентов, необходимым для образования и роста новых клеток. Поэтому продукты с высоким его содержанием особенно важны в детском и подростковом возрасте, когда организм растет и развивается. Со временем потребность в белках сокращается: чем старше человек, тем меньше ему нужно таких продуктов.

В зависимости от содержания незаменимых аминокислот белок разделяется на 2 вида: полноценный и неполноценный. Организм не может вырабатывать незаменимые аминокислоты, поэтому их необходимо получать с пищей. Что касается заменимых кислот, то они синтезируются самостоятельно.

Итак, полноценными являются белки животного происхождения, а неполноценными – белки растительного происхождения. Единственный полноценный растительный белок – соевый, так как в нем присутствуют все незаменимые аминокислоты.

В мясе и субпродуктах содержится около 25 % полноценных белков, богатых незаменимыми аминокислотами, полинасыщенными жирами. Избыток последних способствует ожирению и повышению уровня холестерина в крови. По этой причине диетологи рекомендуют употреблять только нежирные сорта мяса. Оно богато солями фосфора, натрия, калия и витаминами группы В. Однако, помимо полезных компонентов, в нем присутствуют экстрактивные вещества и пурины, обуславливающие вкусовые качества продуктов. Они представляют собой азотосодержащие соединения, которые являются обязательной составляющей мышечной ткани. Наибольшее их количество содержится в субпродуктах, мясных и рыбных бульонах. Они усиливают выделение желудочного сока и аппетит, а также возбуждающе действуют на нервную систему. Когда пурины и экстрактивные вещества попадают в организм, происходит избыточное выделение ферментов, участвующих в пищеварении. Сильнее раздражается слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта и возрастает нагрузка на почки. Что касается перевозбуждения нервной системы, в данном случае оно чаще всего выражается расторможенностью, раздражительностью, бессонницей и нарушением концентрации внимания.

Пуриновые соединения особенно опасны тем, что в результате их переизбытка нарушаются процессы обмена и накопления мочевой кислоты. В сочетании с экстрактивными веществами они часто вызывают аллергические реакции, что особенно часто наблюдается у маленьких детей. В связи с этим для приготовления первых блюд для малышей рекомендуется использовать овощные отвары.

Отдельно следует поговорить о сосисках, сардельках и колбасах. О влиянии этих продуктов на организм в виду их низкого качества слышали все. В то же время колбаса и сосиски остаются обязательным элементом рациона большинства российских семей. Почему же людям так трудно отказаться от этих продуктов? Все очень просто: в состав колбасы входит множество вредных добавок, придающих ей определенные аромат, вкус и цвет. Проще говоря, если бы она поступала в продажу в своем естественном виде, вы бы даже не взглянули на нее и не стали бы есть.

Что же продается под видом красиво упакованных колбас и сосисок? Производители хранят в тайне «секреты» изготовления своей продукции, но давно известно, что они научились делать множество видов колбасных изделий, которые не имеют ничего общего с мясом. Они стоят весьма недешево, а покупатель наивно полагает, что те сделаны из настоящего мяса и отличаются высоким качеством. Подумайте сами: цены на свинину, говядину и другие виды мяса с каждым годом становятся все выше. На колбасу – тоже, но не в таких масштабах. Каким же образом производителям удастся не допускать увеличения стоимости? Ответ прост: путем замены мяса другими продуктами, которые значительно дешевле.

Многие знают о том, что «объем» и вес колбасе придает соя. Кроме того, для перечисленных целей используется так называемое пюре, изготовленное из остатков мяса, костей, хрящей и сухожилий. Все это перерабатывается и приобретает нужную консистенцию под воздействием пресса. На упаковке продукта эта масса обозначается как «свинина», «говядина» или «мясо птицы».

Возможно, в России есть компании, которые изготавливают колбасные изделия в соответствии с ГОСТом, но их единицы, ведь так нельзя получить большой прибыли. Большинство производителей работают по своим рецептам, которые соответствуют техническим условиям (ТУ), но не ГОСТам.

Нельзя не согласиться с тем, что для современных производителей продуктов из мяса приоритетным является количество, а не качество. Если бы все было наоборот, их прибыль снизилась бы наполовину, а какой смысл бизнеса с небольшой прибылью?

Что касается сосисок и сарделек, их качество еще хуже, чем у колбасы. Мяса в них всего 10–15 %, то есть основной состав таких продуктов – эмульсия, соевый белок, крахмал, мука, стабилизаторы, красители и другие добавки.

Состав шпикачек практически такой же, что и у сарделек. Разница лишь в том, что вместо мяса птицы в них присутствуют нутряное сало и свиная кожа. Сосиски средней ценовой категории в полиэтиленовой оболочке содержат в среднем 15 % мяса птицы, 7 % говядины (свинины), 5 % муки (крахмала), 3 % различных добавок, 45 % эмульсии и 25 % соевого белка.

Мясо птицы вместе с хрящами и кожей (нередко и с перьями) пускается под пресс, в результате чего получается масса, вполне пригодная, по мнению производителей, для изготовления колбасных изделий.

Важно помнить, что даже если на упаковке с колбасными изделиями указано, что они изготовлены в России, нет никакой гарантии, что мясо, которое для этого использовалось, также из этой страны. Оно могло быть привезено из Китая, Австралии и др. Нетрудно догадаться, чем такое мясо обрабатывалось, и какие корма давали животным, до того как отправить их на убой.

На многих мясокомбинатах испорченное мясо и колбасу «приводят в порядок» с помощью химических препаратов и снова пускают в производство.

Кстати, привлекательный цвет колбасе придают вещества – красители, которые отрицательно влияют на работу пищеварительного тракта и весь организм.

Если вы хотите вылечить запор и сохранить здоровье, от употребления таких продуктов, как колбаса, сосиски и шпикачки, лучше воздержаться. Пугает даже не то, что их большую часть составляет соя, а то, что она является генетически модифицированной.

Конечно, не стоит полностью отказываться от мясных продуктов, но предпочтительнее выбирать свежее мясо и готовить его дома, например в пароварке или духовке.

А вот рыбу и морепродукты можно и даже нужно есть в большом количестве. В состав рыбы входит 20 % полноценных белков, которые содержат незаменимые аминокислоты. Он переваривается и усваивается лучше, чем белок мяса. Жирность рыбы может быть различной. При нарушениях работы желудочно-кишечного тракта диетологи рекомендуют диети-

ческое питание, которое включает рыбу нежирных сортов (лещ, треска, камбала, пикша, хек).

Еще одна группа пищи, богатой белком, – молочные продукты. Это кефир, ряженка, снежок, творог, простокваша и др. Сюда же относятся продукты с приставкой «био». Они необходимы кишечнику для поддержания нормальной микрофлоры, так как в них присутствует большое количество молочнокислых бактерий.

Одной из распространенных причин задержки стула является дисбактериоз кишечника, о котором будет рассказано позже. Бифидобактерии способствуют прекращению гнилостных процессов в кишечнике и улучшают его моторику.

Для таких продуктов не требуется тепловая обработка, что очень удобно, когда нужно поесть на скорую руку. Достаточно смешать творог с медом, добавить немного распаренного изюма, и вкусный завтрак готов. Кстати, в твороге содержится полноценный белок, который удовлетворяет суточную потребность организма в незаменимых аминокислотах. Особенно важным из них является метионин, защищающий печень. Кроме того, этот продукт необходим организму для пополнения запасов кальция, а ферментированная форма белков способствует их легкому перевариванию.

Еще один продукт с высоким содержанием белков – сыр. Если вы придерживаетесь диетического питания, жирные и острые сорта лучше заменить пресным продуктом с низким содержанием жира. Сметана и сливки богаты жирами, поэтому их можно употреблять в ограниченном количестве. Эти продукты можно использовать в качестве заправки к супам, супам-пюре и кашам вместо сливочного масла.

Многие специалисты рекомендуют полностью или частично заменить мясные продукты рыбными блюдами и диетическими молочными продуктами. В них есть необходимый организму белок, а жиров немного, что предотвращает развитие ожирения и атеросклероза.

Жиры

Количество жиров в рационе не должно превышать 50 г в сутки, в то же время нельзя отказываться от них полностью. Как и белки, они делятся на животные и растительные, а в зависимости от содержания полиненасыщенных жирных кислот – на полноценные и неполноценные.

Жирные кислоты – составляющая молекулы жира. К ним относятся линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты. Первая присутствует в растениях, а последние синтезируются на ее основе в организме человека и животных. Главными источниками полиненасыщенных жирных кислот являются растительные масла (оливковое, кукурузное, растительное и др.). Эти кислоты жизненно необходимы организму, так как входят в состав клеточной мембраны. Кроме того, они участвуют в обмене жирорастворимых витаминов А и Е, а также помогают организму вырабатывать «полезный» холестерин.

К неполноценным (полинасыщенным) относятся жиры мяса, яиц, молока и рыбы, то есть жиры животного происхождения. Следует отметить, что они способствуют накоплению «вредного» холестерина и развитию атеросклероза, поэтому, если вы хотите оставаться здоровыми, не стоит употреблять их часто. В питании должны присутствовать в основном растительные жиры.

Углеводы

Они делятся на простые и сложные. К первой группе относятся фруктоза, глюкоза и лактоза (рафинированные углеводы), а ко второй – крахмал и клетчатка (нерафинированные

углеводы). Эти вещества должны обязательно присутствовать в питании, а их недостаток является одной из распространенных причин запора.

Простые углеводы получили свое название в связи с тем, что они состоят из 1 или 2 молекул, которые быстро расщепляются и всасываются в кровь. В процессе усвоения сахаров участвует гормон инсулин, поэтому их частое употребление в большом количестве нередко приводит к развитию такого опасного заболевания, как сахарный диабет.

Очень полезны фруктоза и лактоза, так как для усвоения первой не нужен инсулин, а вторая расщепляется и попадает в кровь довольно медленно.

Что касается крахмала и клетчатки, они считаются самыми полезными углеводами, так как состоят из множества молекул сахара, которые постепенно поступают в кровь и не вызывают резко возрастающей потребности в инсулине.

Фруктоза, клетчатка и крахмал присутствуют в растительных продуктах. Большое их количество содержится в овощах, фруктах, зелени и ягодах. Желательно, чтобы они присутствовали в рационе каждый день, особенно при запорах.

Углеводами богаты крупы и макаронные изделия. В первых присутствуют также растительные белки и витамины группы В. Очень полезны овсяные хлопья, из которых можно варить кашу или делать мюсли. Регулярное употребление этих продуктов благотворно воздействует на работу кишечника, желчевыводящих путей и печени. При запорах не рекомендуется употреблять манную и рисовую каши, которые обладают закрепляющим эффектом.

В гречневой крупе содержится белок, который по составу близок к полноценному. Приготовленная из нее каша на молоке является идеальным вариантом здорового завтрака. При сочетании этих продуктов обеспечивается оптимальный аминокислотный состав. Кроме того, гречневая крупа богата фосфором и железом.

Что касается макаронных изделий, они относятся к легкоусвояемым углеводным продуктам. При запорах их рекомендуется употреблять в ограниченном количестве.

Богатые углеводами и растительным белком хлебобулочные изделия должны присутствовать на столе ежедневно. В них присутствуют витамины группы В и минеральные вещества. Предпочтение лучше отдать цельнозерновому и ржаному хлебу. Последний содержит незаменимую аминокислоту лизин. Полезен также хлеб с добавлением отрубей, поскольку он способствует увеличению объема каловых масс и своевременному опорожнению кишечника.

В качестве источников углеводов не менее важны ягоды, фрукты и овощи, а также свежеежатые соки из них. В сочетании с мясом они улучшают усвояемость животного белка на 10–15 %. Углеводы представлены в этих продуктах сахарами (сахарозой, фруктозой, мальтозой и глюкозой), крахмалом (в большом количестве содержится в бананах, кукурузе и картофеле) и клетчаткой (о ее воздействии на работу кишечника было сказано выше).

Овощи и фрукты богаты органическими кислотами, повышающими аппетит и усиливающими работу пищеварительных желез, а также пектиновыми веществами, адсорбирующими жидкость и набухающими в кишечнике. Продукты, содержащие пектиновые вещества, рекомендуются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, так как способствуют заживлению повреждений тканей и оказывают бактерицидное воздействие. Наибольшее количество пектинов присутствует в яблоках, моркови, картофеле и петрушке. Такие овощи, как лук и чеснок, известны своими фитонцидными свойствами, что дает возможность использовать их как натуральные лекарства в борьбе с различными заболеваниями.

Овощи и фрукты богаты минеральными веществами. Например, картофель, капуста, зелень, арбузы, дыни, ананасы и бананы содержат калий, необходимый для нормальной работы сердца и сосудов, полезны они и при проблемах с кишечником.

Чтобы наладить работу желудочно-кишечного тракта, необходимо обогатить рацион нерафинированными углеводами. От хлеба и выпечки из муки высшего сорта лучше отка-

заться. То же самое касается молочного шоколада. В любой гарнир добавляйте отруби, и тогда вскоре вы забудете о том, что вас беспокоили запоры.

Раздельное питание: за и против

В основе теории раздельного питания лежит не смешивание различных по химическому составу продуктов. Проще говоря, это употребление определенных продуктов в разное время.

Одним из вариантов раздельного питания является разделение групп продуктов по дням: в понедельник, например, вы можете есть овощи, во вторник – мясные продукты, в среду – бобовые и т. д.

Эта система была разработана по принципу совместимости и несовместимости продуктов и позволяет за короткий срок избавиться от проблем, связанных с опорожнением кишечника. Особое внимание в системе уделяется вредному воздействию на организм некоторых сочетаний продуктов. Понятие их совместимости связано с представлениями об особенностях пищеварительного тракта человека и его функциях, а также с неблагоприятным влиянием на организм смешанного питания.

Основоположники теории раздельного питания – американский ученый, представитель школы натуральной гигиены Г. Шелтон и доктор У. Хэй. Их рекомендации во многом совпадают, но в некоторых моментах они различаются.

Питание по У. Хэю

По мнению этого доктора, нельзя употреблять в течение одного приема пищи белки и углеводы, так как для их переваривания необходимы различные условия: для белков – кислая среда, а для углеводов – щелочная. По своему составу продукты, которые увеличивают кислотность крови (фрукты, овощи, листовой салат, молоко и др.) должны в 4 раза превышать ту пищу, которая приводит к большей кислотности желудочного сока (орехи и продукты, содержащие белок животного происхождения и углеводы). Данная пропорция подходит к соотношению щелочных и кислых компонентов в жидкостях организма. Однако следует отметить, что доктор не учел того, что у человека имеется система, регулирующая эти процессы.

Основные правила питания:

- углеводы не сочетаются с белковыми продуктами и кислыми фруктами;
- основные компоненты питания – это овощи, фрукты и салаты из них;
- углеводы, жиры и белок нужно употреблять в ограниченном количестве;
- от рафинированной пищи (колбасы, сосисок, сарделек и т. д.) необходимо отказаться;
- интервал между приемами несочетаемой пищи должен составлять 4–5 часов.

Продукты, содержащие большое количество белка: мясо, рыба, субпродукты, яйца, бобовые, орехи и др. А к продуктам, содержащим большое количество углеводов относятся пшеничный хлеб, макаронные изделия из муки высшего сорта, сахар, картофель др.

Доктор У. Хэй выделял особую группу – так называемые нейтральные продукты. К ним он относил животные жиры (сливочное масло, сметану, жирный творог и сливки), сухофрукты, зелень, свежие овощи и фрукты и др. По его мнению, эти продукты могут сочетаться как с белковой, так и с углеводной пищей. При этом основная часть рациона должна состоять из овощей и фруктов. У. Хэй советовал на завтрак употреблять на выбор фруктовые салаты или фрукты по отдельности, сыр, бутерброд из хлеба с отрубями или ржаного хлеба со сливочным маслом либо творог.

На обед он рекомендовал продукты, богатые белком. Следуя этому правилу, мясное блюдо можно дополнить гарниром – порцией салата из свежих овощей или зелени (но не

картофелем или макаронами). В качестве обеденного десерта подойдет фруктовый салат без заправки.

Ужин должен содержать достаточно углеводов. Это могут быть такие блюда, как запеканка из картофеля, макароны с нежирным сыром или салат из сладких фруктов.

Питание по Г. Шелтону

Г. Шелтон не рекомендовал употреблять кислую и углеводную пищу одновременно. То есть картофель, хлеб, финики, бананы, бобовые и другие богатые углеводами продукты не сочетаются с цитрусовыми, ананасами, клюквой и помидорами.

Не стоит также сочетать концентрированные белки и углеводы, то есть мясо, яйца, орехи и сыр нельзя употреблять вместе с хлебом, тортами, пирожными и сладкими фруктами. В один прием можно съесть блюдо из рыбы, молоко, сыр и яйца, а в другой – макаронные изделия, кашу и хлеб.

То же самое касается двух концентрированных белков. Г. Шелтон объяснял это тем, что два белка имеют различный состав, а значит, для их переваривания необходимы определенные пищеварительные соки, которые выделяются в разное время. Поэтому важно соблюдать правило: в один прием пищи только один белок.

Недопустимо сочетать жиры и белок. Такие продукты, как сметана, сливочное и растительное масло нельзя употреблять с мясными блюдами, яйцами, орехами и сыром. Жир угнетает работу желудочных желез и приводит к недостаточному выделению желудочного сока при употреблении белковых продуктов.

Белок нельзя есть вместе с кислыми фруктами. Если вы любите мясо или курицу, тушеную с ананасами, то по правилам раздельного питания от этого лакомства придется отказаться. Традиционный десерт – фрукты с орехами – также считается вредным.

Еще одна группа несочетаемых продуктов – крахмалсодержащая и богатая сахаром пища. Употребление сливочного масла, желе, варенья и сладкого сиропа с хлебом, кашей, картофелем или злаками приводит к брожению в кишечнике, зашлакованности организма и его отравлению.

Если вы хотите съесть продукт с большим содержанием крахмала, то его лучше не сочетать с другой крахмалсодержащей пищей. Г. Шелтон объясняет это тем, что в случае употребления двух концентрированных крахмалов в один прием, один из них усваивается организмом, а другой остается непереваренным, задерживая усвоение вновь поступающей пищи и вызывая брожение в кишечнике.

Дыни и арбузы Шелтон рекомендует есть отдельно от другой пищи. То же самое касается молока, которое плохо сочетается с любыми продуктами. Дело в том, что его жир некоторое время не дает выделяться желудочному соку. В связи с этим усвоение молока происходит не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке.

Недостатки раздельного питания:

- многие диетологи придерживаются мнения, что длительное раздельное питание оказывает неблагоприятное воздействие на процесс переваривания и усвоения смешанной пищи. Они объясняют это тем, что раздельное питание – это искусственная система, к которой не приспособлен пищеварительный тракт человека;

- в природе нет продуктов, которые состояли бы только из белка, жиров или углеводов. Любой фрукт (овощ, зелень, мясо и другая пища) содержит комплекс питательных веществ. В связи с этим можно сказать, что понятие «раздельное питание» условно, как и сама система;

- к раздельному питанию трудно привыкнуть, оно создает сложности на праздниках и торжественных мероприятиях, где предлагаются различные блюда.

Фактически человек, который следует этой системе, не может попробовать ничего из того, что стоит на столе и получает мало удовольствия от еды;

- отказ от продуктов, к которым вы привыкли, может привести к перееданию, ожирению и стрессу.

Преимущества раздельного питания:

- несомненными достоинствами раздельного питания являются быстрое прохождение продуктов по желудочнокишечному тракту и отсутствие процессов брожения и гниения в кишечнике. Вследствие этого происходит очищение организма от шлаков и избавление от лишнего веса;

- раздельное питание – это идеальная диета при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как оно способствует снижению веса и нагрузки на все системы организма;

- при переходе на раздельное питание большинство людей отмечают значительные изменения в самочувствии, легкость, решение проблемы запоров и других нарушений пищеварения;

- раздельное питание нельзя назвать строгой диетой. Единственной сложностью этой системы является то, что нельзя употреблять продукты в тех сочетаниях, к которым мы привыкли. Во всем остальном она вполне приемлема: вы можете есть все, что вам хочется, но с учетом совместимости продуктов;

- эта одна из немногих систем, которую можно практиковать на протяжении всей жизни. Поскольку эта диета обеспечивает организм всеми питательными веществами, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности, она не имеет ограничений по времени, в течение которого ее можно соблюдать;

- принципы раздельного питания ориентированы на очищение организма, а значит, данная система способствует сохранению здоровья и продлению жизни.

Подсчет калорий

В раздельном питании большое значение имеет контроль калорийности пищи, которую вы употребляете в течение дня. Если ваша цель заключается не только в очищении организма, но и в похудении, то энергетическая ценность рациона должна составлять 1300–1700 ккал. При расчете калорий не забывайте о том, что важно учитывать такие факторы, как рост, возраст и степень ежедневной физической активности. Например, если вам 17–20 лет, вы учитесь и регулярно занимаетесь в спортзале, то минимальная калорийность вашего рациона должна равняться 1700 ккал.

Гиподинамия

От гиподинамии (гипокинезии) страдает большинство людей. Данное состояние характеризуется снижением нагрузки на мышцы, что приводит к уменьшению двигательной активности и работоспособности организма человека. Многие люди недооценивают опасность гиподинамии, между тем она является патологическим состоянием и оказывает негативное влияние на все органы.

Для начала поговорим о ее причинах, которых на сегодняшний день достаточно много. В первую очередь, это научно-технический прогресс. Удобство автомобилей, лифтов и пультов управления бытовой техникой несомненно, однако оно приводит к тому, что человек меньше двигается. Если ваш путь на работу ограничивается 5– минутной дорогой до автомобильной стоянки, а весь день вы проводите в офисе, то это прямой путь к гиподинамии и всем сопутствующим заболеваниям.

Отсутствие необходимых физических нагрузок наиболее пагубно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта. Пища задерживается в желудке, медленнее переваривается, а в кишечнике происходят процессы брожения и гниения, сопровождающиеся повышенным газообразованием и запорами.

Гиподинамия губительно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы. Люди, которые много времени проводят в одном и том же положении (например, работая за компьютером), жалуются на быструю утомляемость, усталость, сонливость, апатию, плохое настроение и боли в мышцах и разных отделах позвоночника. Недостаток физической нагрузки опасен и для сердечно-сосудистой системы: при гиподинамии происходит снижение силы сердечных сокращений, в результате чего сердечная мышца и сосуды становятся вялыми. Это, в свою очередь, приводит к кислородному голоданию и нарушениям баланса белков, жиров и углеводов.

Постоянная усталость связана с угнетающим воздействием гиподинамии на головной мозг. Если человек не занимается спортом, то даже подъем по лестнице на несколько этажей вызывает у него одышку и желание отдохнуть. Легкие не справляются с самыми элементарными нагрузками, в результате чего снижается интенсивность газообмена.

Многие люди удивляются тому, что у них появляется лишний вес, обвисает живот и т. д. На самом деле в этом нет ничего странного. Никакие диеты не дадут вам подтянутой фигуры, если мышцы не подвергаются нагрузке, которая им необходима. Немногим известно, что в результате гиподинамии снижается мышечная масса, а между мышечными волокнами появляются жировые прослойки, замещающие нормальную ткань. Подобные изменения приводят к еще большему снижению тонуса мышц, нарушению осанки, появлению складок на животе, дряблости кожи и смещению внутренних органов.

Гиподинамия способствует повышению уровня холестерина в крови, атеросклерозу сосудов, повышенному артериальному давлению и варикозному расширению вен. Нерегулярные занятия физкультурой и полное их отсутствие приводят к нарушению потенции и снижению либидо. Кроме того сидячий образ жизни вызывает нарушение координации движений и ухудшает состояние зрительного анализатора.

Следует отметить, что перечисленные последствия гиподинамии – это далеко все неприятности, с которыми сталкиваются люди, которые мало двигаются и не занимаются спортом. Если вы не хотите оказаться в их числе, меняйте образ жизни прямо сейчас. Что касается проблемы запоров, то ни правильное питание, ни биологически активные добавки, ни лекарства не помогут справиться с ней, если мышцы не получают интенсивных нагрузок. В данном случае рекомендуется уделять особое внимание упражнениям на укрепле-

ние мышц пресса. Полезны также прогулки на свежем воздухе, утренние или вечерние пробежки, велотренажер и зарядка.

На состоянии здоровья положительно сказывается посещение бассейна: плавание оказывает воздействие на все группы мышц, не перегружая при этом суставы, ведь тело в воде намного легче. Если вы живете высоко, старайтесь пользоваться лифтом хотя бы через раз. Благоприятно воздействуют на организм и подвижные игры на свежем воздухе.

Вредные привычки

Курение

О вреде этой привычки сегодня говорится довольно много, поэтому ни для кого не секрет, что она губительно воздействует на все системы организма. Регулярное курение сигарет, сигар, трубки или кальяна является главной причиной развития таких заболеваний, как рак легких, инсульт и инфаркт миокарда. Доказано, что оно ускоряет рост уже имеющихся опухолей и способствует их перерождению в злокачественные разновидности.

Опасно курение и для желудочно-кишечного тракта. Продукты табачного дыма влияют на выделение желудочного сока и повышают его кислотность. При курении сужаются сосуды желудка, повышается количество образующегося в нем сока, а никотин, заглатываемый со слюной, раздражает слизистую.

В связи с этим курильщики часто страдают гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушениями пищеварения, запорами и диареей. В результате обследования мужчин на наличие язвенной болезни было выяснено, что у тех, кто курит, она развивается в 12 раз чаще. Если продолжать следовать этой привычке при наличии данного заболевания, оно будет обостряться. Кроме того, могут возникать кровотечения, и тогда потребуются операция. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки довольно часто перерождается в раковую опухоль. Данная вредная привычка не только повышает риск развития язвы, но и не дает ей зажить даже при правильном и своевременном лечении. В результате болезнь становится хронической с регулярными периодами обострения.

Особенно чувствителен к никотину кишечник. Курение способствует усилению его перистальтики, в результате чего стул становится неустойчивым: поносы сменяются запорами, отмечаются повышенное газообразование и спастические боли. Спазмы прямой кишки, которые вызывает никотин, рано или поздно приводят к образованию геморроя, так как препятствуют нормальному оттоку крови. При геморрое категорически запрещается курить, поскольку никотин вызывает и усиливает кровотечения.

После того как курильщики отказываются от вредной привычки, у них часто возникают проблемы с пищеварением. В первую очередь, это запоры. В этот период, который длится от 1 до 3 месяцев, специалисты рекомендуют принимать биологически активные добавки для улучшения микрофлоры кишечника и нормализации стула.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.