

Вопросы диетологу



Наш консультант – диетолог-эндокринолог, врач высшей категории медицинского центра DoctorVera Оксана Крошина

Говорят, утренний прием пищи обязателен. Почему? Что делать, если совсем не хочется кушать? Что лучше всего есть на завтрак?

Действительно, завтрак просто необходим, чтобы желудочно-кишечный тракт нормально функционировал. Очень важно, чтобы утром включился в работу желчный пузырь, это способствует очищению печени, нормальной моторике кишечника. Как правило, у современных людей режим питания нарушен: не завтракают утром, перекусывают в обед и сильно наедаются на ночь. Подобное пищевое поведение приводит к ожирению (особенно у тех, кто к этому склонен) и даже может стать причиной заболеваний (например, нарушений в работе печени). Поэтому нужно изменять свои пищевые предпочтения – привыкать завтракать. Идеальным считается завтрак, который содержит жиры и белки: например, яичница с беконом, вареные яйца, кофе со сливками, чай с молоком, хлеб с маслом и сыром, молочная каша, овощной гарнир с кусочком мяса или рыбы и т. д. Эти продукты «запускают» органы пищеварения и дают ощущение сытости надолго.

Как войти в форму после родов? Какую диету можно соблюдать кормящей маме?

После родов меняется гормональный фон и перестраивается обмен веществ, меняется образ жизни и ее доминанта – все мысли и действия направлены на малыша. Но и с хорошей фигурой прощаться навсегда было бы грустно. Чтобы вернуть себе былую форму, необходимо, во-первых, хорошо высыпаться (недосыпание – источник стресса для материнского организма, что само по себе может привести к прибавке веса), а во-вторых, помнить об активном двигательном режиме (например, можно заниматься фитнесом дома по видеокурсу, пока ребенок спит). От питания тоже многое зависит: оно должно быть рациональным, полноценным и содержать все ингредиенты, необходимые организму в условиях послеродового периода. Ни в коем случае нельзя голодать! Однако некоторые продукты следует исключить из рациона – в первую очередь, потенциальные аллергены (шоколад, цитрусовые, грибы, орехи, сладкие газированные напитки), продукты с консервантами (колбасы, копчености, маргарин, майонез, чипсы), а также крепкий чай и кофе. Необходимо есть продукты, содержащие белок (мясо, рыбу, молочные продукты, яйца), потреблять достаточно

жидкости (до 2 л в день). При склонности к полноте стоит исключить кондитерские и хлебобулочные изделия, жирные и жареные блюда, сладкие фрукты. Желательно принимать витаминно-минеральный комплекс для кормящих мам (особенно при длительном кормлении грудью).

В чем польза фрешей и как их правильно пить?

Пользу «живых», свежеежатых соков сегодня никто не ставит под сомнение, в них масса витаминов и микроэлементов (в самой лучшей, легкоусвояемой форме) плюс «быстрые» углеводы (пища для мозга). Но и здесь важно знать меру: принимать фреш в «дозировке» 100-200 мл (некоторые соки, например лимонный, виноградный, свекольный, необходимо разводить водой в пропорции 2:1), до или после приема пищи (можно и натощак), через соломинку (кислота портит зубы). Выраженным бодрящим эффектом (подобно энерготоникам) обладают персиковый, виноградный, черничный, клубничный, гранатовый фреши. Последний считается одним из самых полезных, но при этом и самым «агрессивным». Его надо обязательно разводить водой либо морковным (свекольным) соком и не превышать «дозу» (максимум 200 мл в сутки), иначе не исключено раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Кроме того, гранатовый фреш нельзя употреблять при хроническом панкреатите, повышенной желудочной кислотности, запорах.

После череды праздников и обильных застолий стала беспокоить поджелудочная железа. Как справиться с недомоганием и избежать подобных проблем в будущем?

Поджелудочная железа считается «капризным» органом: она «не любит» ночной еды, резких перемен в рационе, нерегулярного питания, тяжелой пищи. К последней традиционно относят жареные блюда, экстрактивные вещества (крепкие бульоны), острые, жирные, экзотические продукты – словом, все то, чем мы как раз и злоупотребляем в праздники. Справиться с «бунтом» поджелудочной железы можно, принимая ферментные препараты (Фестал, Мезим), а также средства, понижающие кислотность (специальную минеральную воду). Совет на будущее: во время каникул старайтесь не менять свой рацион радикально, не переедать, периодически устраивать разгрузочные дни.