

Вопросы диетологу



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

Осенью у меня регулярно обостряется гастрит. Не могу понять, в чем причина, ведь как раз в эту пору питание становится максимально разнообразным и полезным, в овощах и фруктах множество витаминов. Возможно, какие-то из них противопоказаны при гастрите?

– Обострение гастрита зачастую связано с повышением естественной кислотности желудочного сока. Употребление сырых овощей и фруктов, особенно в больших количествах, а также кислых, с грубой кожурой, раздражает слизистую желудка. Очень важно сочетание продуктов: некоторые виды фруктов (например, груши и дыни) лучше кушать отдельно от остальных. Нежелательно употребление томатов в больших количествах, соков из кислых фруктов, неразведенных фрешей, незрелых фруктов и ягод – кислота, которая в них присутствует, может раздражать желчный пузырь и желудок. Для того чтобы не допустить обострения, необходимо кушать не более 200 г фруктов и 400 г овощей в сутки, при этом кислые ягоды следует сочетать со сметаной, молоком, йогуртом, мороженым или термически обрабатывать (хотя бы минимально). Кроме того, в вашем случае не исключено наличие пищевой аллергии (аллергический гастрит). Следует сдать анализ и на наличие хеликобактерной инфекции, также в межсезонье может снижаться иммунитет, что вызывает обострение гастрита.

В нашей семье все очень любят кушать грибы. Но я слышала, что они считаются тяжелой пищей. Правда ли это? Какие полезные вещества есть в грибах? С какого возраста их можно употреблять детям?

– Грибы в народе называют «лесной говядиной», что связано с содержанием в них 30% белка. Также они содержат углеводы, клетчатку, ферменты, микроэлементы (в особенности полезен цинк), витамины (D, C, PP, A, группы B). Однако употребление грибов противопоказано при хроническом гастрите, панкреатите, заболеваниях печени и почек, желчнокаменной болезни, гепатите (даже перенесенном раньше). Нельзя кушать грибы

беременным и кормящим женщинам, детям в возрасте до 10 лет; а если у них имеются проблемы с пищеварением, то до 12 лет. Важно помнить, что в грибах могут накапливаться вредные вещества из окружающей среды, поэтому их нельзя собирать около трасс, в местах, ненадежных с экологической точки зрения. Не стоит брать старые и червивые грибы (в них происходит распад белков), отдельно лежащие ножки и шляпки (неизвестно от какого гриба). Грибы действительно считаются тяжелой пищей, так как белок в них «запакован» в полисахарид хитин и неперевариваемую целлюлозу, которые не усваиваются и раздражают желудочно-кишечный тракт. Поэтому для оптимального усвоения необходимо подвергнуть их кулинарной обработке, которая разрушает хитин. Лучше всего употреблять грибы в виде соусов, грибной икры, а также в сушеном виде и размолотыми в порошок (его можно хранить до 12 месяцев в стеклянной емкости и добавлять в разные блюда). Самыми легкими для организма грибами считаются шампиньоны (содержащиеся в них ферменты способствуют пищеварению), вешенки (в них не содержатся хитиновые вещества, раздражающие желудочно-кишечный тракт; присутствует натуральный ловастин, который растворяет и выводит холестерин; витамины группы B), лисички (выводят радионуклиды, улучшают зрение, содержат противотуберкулезные и противо-гепатитные вещества).

У меня всего два-три лишних килограмма, но я никак не могу от них избавиться. Правильно питаюсь, не ем после 6 часов вечера, занимаюсь фитнесом, а стрелка весов замерла, будто заколдованная, на одной и той же цифре. Как можно решить эту проблему?

– А нужно ли эту проблему решать? Может быть, это и есть ваш вес, заложенный генетически. Можно попробовать вести пищевой дневник и снизить калораж на 200 ккал в сутки. Но если вы почувствуете ухудшение самочувствия, появятся слабость, нарушения менструального цикла, следует оставить попытки похудеть.