

Никитина С.О.

Студент

2 курс, кафедра общего ухода и сестринского дела

Медицинский институт

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина

Россия, г. Тамбов

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН КАК ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

***Аннотация:** Ежедневно пациенты обращаются в лечебно-профилактические учреждения с жалобами на работу желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистую и эндокринную систему, не понимая, откуда берутся те или иные проблемы.*

Но большинство жителей нашей страны не представляют, какую огромную роль рацион питания играет в здоровье человека и почему нужно ответственно подходить к выбору питания.

Целью данной научной статьи - проинформировать людей о важности здорового питания и доказать, что еда может быть одновременно вкусной, полезной и лечебной, а также составить диету, которая одновременно была бы профилактикой для таких заболеваний, как сердечно-сосудистые и суставные патологии, рак и сахарный диабет.

***Ключевые слова:** диета, онкология, профилактическое питание, сахарный диабет, гипертония.*

***Annotation:** Every day, patients turn to medical and preventive institutions with complaints about the work of the gastrointestinal tract, cardiovascular and endocrine system, not understanding where these or other problems come from.*

But most residents of our country have no idea what a huge role the diet plays in human health and why it is necessary to take a responsible approach to the choice of nutrition.

The purpose of this scientific article is to inform people about the importance of a healthy diet and to prove that food can be both delicious, healthy and therapeutic, as well as to make a diet that would simultaneously be prevention for diseases such as cardiovascular and joint pathologies, cancer and diabetes mellitus.

Key words: *diet, oncology, preventive nutrition, diabetes mellitus, hypertension.*

Главные компоненты основных приемов пищи - это 30% белков и жиров, 40% углеводов от всего рациона, а остальное это различные перекусы. Но большинство людей либо забывают о правиле сбалансированного питания, либо предполагают, что различные заболевания их не коснутся, и выбирают вместо этого быстрые и вредные перекусы, например: картофель фри, гамбургер, шаурма, хот-доги.

Чрезмерное потребление фастфуда провоцирует набор веса, что может привести к ожирению и сахарному диабету. Таким образом, в 2023 году около 5 миллионов человек страдают сахарным диабетом в нашей стране и примерно 23 миллиона ожирением и с каждым годом количество заболевших растет.

«Как диабет, так и ожирение – это лишь симптомы плохого здоровья в целом. Они редко появляются отдельно от других болезней и часто служат предвестниками более глубоких и серьезных проблем со здоровьем, таких как сердечные болезни, рак и инсульт». - Коллин и Томас Кэмпбелл [5, с. 20]

Рак, сердечные болезни, сахарный диабет можно назвать одними из самых страшных заболеваний человечества, с каждым годом число пациентов растет и портит жизнь им самим и их родственникам. Поэтому людям стоит взяться за свое здоровье и начать они могут со здорового питания.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонии, ученые разработали диету под названием DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Актуальность данной диеты заключается в том, что гипертонией страдает половина населения нашей страны, причем некоторые из них даже не подозревают о своем заболевании из-за отсутствия симптомов, но именно эта патология может привести к инсульту, инфаркту и почечной недостаточности.

Данная диета поможет снизить артериальное давление, уровень холестерина и избавиться от лишнего веса.

Прежде всего, диета DASH – это здоровые вкусные и питательные продукты, включающие в состав большое количество клетчатки, минералов, минимум насыщенных жиров, сокращение соли, содержащая калий. Главное правило – это больше фруктов, овощей, нежирные молочные продукты, рыба и постное мясо.

Таблица 1. Состав 15 дня диеты

Прием пищи и блюда	Вес продукта
Завтрак Овсяная каша, банан, тост, грейпфрут, молоко	½ чашки быстрорастворимой несладкой овсяной каши с 1 средним бананом, нарезанным на небольшие кусочки 1 цельнозерновой тост с 2 ч. л. клубничного джема 180 г красного грейпфрута 240 мл нежирного молока
Обед Суп, сыр и крекеры, салат, йогурт, яблоко	1 чашка несоленого супа из овощей и говядины (¾ чашки) 30 г несоленого и нежирного швейцарского сыра и 6 несоленых пшеничных крекеров салат: 1 чашка салата из зелени и овощей, 2 ст. л. (обезжиренных сливок) 180 мл нежирного персикового йогурта с сахарозаменителем 1 среднее яблоко гала
Полдник Сыр, персик	1 кусок нежирного сыра 1 средний персик
Ужин Свинная отбивная, запеченный картофель, стручковая фасоль, салат из моркови и изюма, грецкие орехи, молоко	100 г запеченной свиной отбивной ½ чашки запеченного картофеля 1 чашка стручковой фасоли ½ чашки салата из моркови и изюма (¼ чашки) с ¼ чашки грецких орехов 240 мл нежирного молока
Калорийность: 2000 ккал	

Рассмотрим, к примеру, 15 день диеты: в составе рациона дня исключаются сладости, жирные молочные продукты добавляются много

фруктов, овощей (4-5 порций) (см. Таблица 1). Помимо лечения DASH является профилактикой заболевания органов зрения, инфаркта, инсульта, почечной недостаточности благодаря активным компонентам пищи.

Сахарный диабет возникает по многим причинам: сердечно-сосудистые заболевания, лишний вес, генетическая предрасположенность и нерациональное питание.

При составлении профилактической диеты от сахарного диабета необходимо высчитать свою дневную норму КБЖУ (см. табл. 3)

Таблица 2. Расчет суточной нормы калорийности

Пол	Формула суточной нормы калорийности
Мужчины	$BMR = 88,36 + (13,4 \times \text{вес в кг}) + (4,8 \times \text{рост в см}) - (5,7 \times \text{возраст в годах})$.
Женщины	$BMR = 447,6 + (9,2 \times \text{вес в кг}) + (3,1 \times \text{рост в см}) - (4,3 \times \text{возраст в годах})$.
Вид физической нагрузки	Коэффициент умножения на BMR
Сидячий образ жизни без нагрузок	1, 2
Тренировки 3 раза в неделю	1, 375
Занятия 3-5 дней в неделю	1, 55
Интенсивные тренировки 6-7 раз в неделю	1, 725
Спортсмены, выполняющие упражнения чаще, чем раз в день	1, 9

Жиры необходимо потреблять 30% от суточной нормы, 10% - жиры животного происхождения, 10% растительного происхождения и 10% «скрытого жира» (молочные продукты, свинина). Рекомендуется есть продукты, в составе, которых ненасыщенные жирные кислоты, например: лосось, скумбрия, льняное и оливковое масло.

Необходимо помнить о клетчатке, которая выполняет особую роль при диабете: улучшает пищеварение, «...задерживают усвоение углеводов. А это значит, что пищевые волокна не дают сахарам сразу после приема углеводов подскочить, следовательно, требуется меньше инсулина.» Анастасия Фадеева [4]. с. 87

При подсчете КБЖУ особое внимание уделяется углеводам, считают их с помощью хлебных единиц (1 ХЕ= 12 г углеводов). Норма 12-18, но у

людей с сахарным диабетом 6-18 хлебных единиц в день, причем большая часть углеводов должна приходиться на утро.

Рассмотрим таблицу 3, которая является примером распределения 1700 килокалорий на день, 18% рациона уходит на белки и 50% на углеводы.

Таблица 3.

Распределение килокалорий на день

Прием пищи	Общая энергетическая ценность, ккал	Количество ХЕ	Энергетическая ценность ХЕ, ккал	Количество животных белков, г	Энергетическая ценность животных белков, ккал	Совокупная энергетическая ценность животных белков и ХЕ, ккал	Оставшаяся энергетическая ценность, ккал
Завтрак	340	3	147,6	10	41	188,6	151,4
Второй завтрак	170	2	98,4	5	20,5	118,9	51,1
Обед	510	5	246	22	90,2	336,2	173,8
Полдник	170	2	98,4	—	—	98,4	71,6
Ужин	340	3	147,6	16	65,6	213,2	126,8
Второй ужин	170	2	98,4	—	—	98,4	71,6

Для удобства ниже приведен рацион одного из дней диеты диабетика (см. табл.4)

Таблица 4.

Диета 1-го дня диабетика

Прием пищи, блюдо	Вес	Количество хлебных единиц
Завтрак		
Геркулес	35 г	1, 9
Творог нежирный	50 г	0, 75
Второй завтрак		
Хлеб 1 сортный	20 г	0, 9
Сыр	15 г	0
Обед		
Рыбный суп с рисом	100 г	2
Полдник		
Сок яблочный	200 г	1, 6
Ужин		
Курица с грибами в сливках	100 г	2,5
Греческий салат	150 г	1,8
Второй ужин		
Яблоко	120 г	1, 3

Главное правило в рационе диабетика-это подсчет ХЕ, если соблюдать все требования, то больной может не ограничивать себя в еде. Существует огромное количество рецептов мало углеводов блюд, с помощью которых

человек будет комфортно себя ощущать и физиологически, и психологически, не чувствуя при этом ограничений в питании.

Цель лечебной диеты - это сделать так, чтобы сахар не «прыгал», то есть сохранять его на одном уровне, а также не допустить возникновения сахарного диабета 2 типа, причинами, которого является помимо генетической предрасположенности, избыточная масса. Поэтому к цели данной диеты можно отнести и похудение.

Следующим опасным заболеванием является рак, он возникает по нескольким причинам: генетическая наследственность, внешние факторы, включающие в себя физические и химические канцерогены, к которым относится табачный дым, плохая экология, еда и напитки. К последнему можно отнести:

1. копченое и жареное мясо
2. копченая и жареная рыба
3. алкоголь, нарушающий процессы разрушения и обезвреживания канцерогенов

4. вода, при дезинфекции и окисления органических примесей формируются галогенуглеводороды, и она накапливает мутагенную активность.

Все это влияет на риск развития рака, который, в свою очередь, стремительно и смертельно поражает любую ткань организма.

На данный момент, безусловно, имеются способы лечения рака, однако, не все опухоли поддаются терапии.

Ученые разработали список продуктов, который необходимы для профилактики и останавливающие рост раковых клеток (см. табл.5).

Таблица 5.

Полезные продукты для профилактики рака

Продукты	Функция
Морковь, тыква, шпинат, красный перец, персики	антиканцерогенное действие; снижение риска возникновения рака молочной железы, мочевого пузыря.
Капуста, горчица, репка, хрен, чеснок, лук	содержат противоопухолевые сернистые соединения; СРЗР всех локализаций и, прежде всего, желудка, толстой кишки прямой кишки, носоглотки, молочной железы
Томат	содержит каротин и каратоноиды; СРЗР молочной железы и мочевого пузыря
Цитрусовые	содержат противоопухолевые монотерпеновые соединения; СРЗР носоглотки, легкого, пищевода, желудка, ободочной и прямой кишки, поджелудочной железы, молочной железы;
Морепродукты	Содержат йод; СРЗР щитовидной железы;
Соевые бобы, фасоль, горох	содержат полифенольные соединения; СРЗР молочной железы, тела матки, предстательной железы и толстой кишки;

СРЗР – снижение риска заболеваемости раком

Изучив таблицу, можно сделать вывод, что рекомендуется потреблять морепродукты, фасоль, больше овощей и фруктов.

В профилактической диете также стоит отказаться от жирного мяса, отдавать предпочтение вареной или тушеной курятине, телятине и крольчатине. Сократить потребление животного белка и переходить на растительный, а также уменьшить количество соли и сахара.

Конечно, лечебной диеты против рака нет, в отличие от сердечно-сосудистых патологий или от сахарного диабета, где можно было остановить возникновение сахарного диабета 2 типа. Но если человек, болеющий онкологии, перестанет употреблять алкоголь и бросит курить (если такая зависимость имела), то шанс не допустить развитие рака II стадии, вполне возможен.

Патологии суставов возникают из-за плохой экологической среды, неправильного питания, которая провоцирует аллергию, которая, в свою очередь, вызывает воспаление и дегенеративные изменения в суставах;

Диета при суставных патологиях подразумевает прием продуктов, в которых будет достаточно кальция, магния и фосфора (см. Табл.6), а также, чтобы элементы костеобразования не выводились из организма.

Следует ограничить потребление напитков с кофеином в составе, копченостей, газированные напитки, консервы, чрезмерное количество животного белка, а также зерновые культуры и крупы, прошедшие полную промышленную обработку.

К продуктам, богатые кальцием относят сыры твердых сортов (600-900 мг), нежирное молоко 1% (100 мг), семена кунжута (800-1150 мг), миндаль (254 мг), курага (170 мг), творог (95 мг), капуста (210 мг). Норма в день 1000-1200 мг кальция

Таблица 6.

Полезные продукты для суставов

Источники (продукты питания)	Элементы костеобразования
Орехи и семечки, сыры, огурцы, шпинат	Магний
Сыры, морепродукты, отруби, капуста	Фосфор
Сыры, желтки яиц, морские водоросли, орехи	Марганец
Морковь, печень трески, курага, салат листовой	Витамин А
Горох, фундук, гречка, овсянка	Витамин В
Смородина, капуста, клубника, лук, помидоры	Витамин С
Печень трески, рыбий жир, сельдь, яичный желток	Витамин D

Лечебное питание при суставной патологии представляет из себя диету, которая будет замедлять атеросклеротические процессы, восстанавливать правильный обмен веществ с помощью ограничения животного жира, простых углеводов, соли, кофеина, а также соблюдения КБЖУ 2100/90/70/300 при лишнем весе и 2400/100/80/350 при нормальном весе. Рацион включает в себя достаточное потребление минеральных веществ и витаминов.

Рацион дня при лечебном питании

Блюдо	Вес, КБЖУ элементы (Ca, Mg, P)
Завтрак	
Омлет с овощами	100 г, 60.5\4.2\3.3\3.6 25,14.36, 78.5 мг
Гречневая каша с растительным маслом	150 г 252\8\8\36 г 20,130,192 мг
Цикорий	250 г, 268\9.4\61г -
Обед	
Суп рыбный со щавелем	200 г, 110\4.8\6\8 г 46,35,90 мг
Маринованные грибы по-мексикански	100 г, 58\2.1\5\4 г -
Ячневая каша с мясом и грибами	150 г\200\6\12.3\16 г 21,17, 94 мг
Полдник	
Сок яблочный	200 г, 92\1\0.2\20 г 7,4,7 мг
Чернослив размоченный	50 г 45\0.4\0.1\10 г 25, 37, 29 мг
Творог со сметаной на фруктозе	100 г 210\10\10\19 114, 16, 142 мг
Ужин	
Мясной салат в пароварке	200 г, 192\16\8\14 г 32,26,108мг
Пюре из шпината и грецкого ореха	200 г, 132\8\8\6 г 208,160,180 мг
Второй ужин	
Кефир	200 г, 66\6\2\8 г 240,28,190 мг
Всего:	1900 ккал, 748 мг Ca

Рассмотрим 1 день рациона на профилактическом питании данного типа (см. табл.7): блюда готовятся на пару, так как это помогает сохранять свойства витаминов и микроэлементов, мясные блюда готовятся из нежирных сортов говядины, овощи на пару заменяют гарнир, также присутствуют продукты, насыщенные кальцием. Меню разнообразное и полезное.

Но существует ли профилактическая диета от всех выше перечисленных заболеваний? Изучив источники, можно прийти к выводу, что если правильно сочетать здоровые продукты друг с другом, то можно получить здоровый рацион, который и станет лучшим методом борьбы с раком, сердечно-сосудистыми заболеваниями, суставными патологиями и сахарным диабетом.

В ходе работы, было сформулировано несколько правил профилактического питания:

1. Меньше потреблять животного белка, но не исключать его совсем, дабы не потерять незаменимые источники кальция и аминокислот.
2. Сокращение простых углеводов.
3. Увеличение употребления растительного белка.
4. Выпивать 3% очищенной воды от массы тела человека.
5. Выбирать фрукты с пектином, овощи и злаки с клетчаткой.
6. Морепродукты 3 раза в неделю.
7. Не забывать про листовые овощи и орехи.
8. Выбирать молочные продукты пониженной жирности.
9. Отдавать предпочтение растительным жирам.
10. Ограничить потребление кофеина

Таблица 8.

Пример сбалансированной профилактической диеты

Завтрак	Геркулес, фруктовый салат (киви, апельсин, груша, лимон), йогурт без сахара
Обед	Суп из мидий и креветок, брокколи в имбирно-томатном соусе со шпинатом
Полдник	Персик, 5 орехов
Ужин	Паровая морковь, говяжьи фрикадельки с печеной тыквой, красная фасоль с оливковым маслом и луком.
Порции зависят от нормы КБЖУ	

Проанализировав таблицу 8, на которой представлен профилактический рацион от сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, сахарного диабета, суставных патологий, можно дополнить, что мясо и овощи готовятся на пару, следовательно, канцерогены не образуются при приготовлении блюда. Диета наполнена овощами, фруктами, которые являются сложными углеводами, что

поможет дольше оставаться сытым, а также содержат большое количество витаминов. Также в рационе есть морепродукты: суп из мидий и креветок, имеющий в составе йод, он является необходимым для нашего организма: обеспечивает синтез гормонов и влияет на большинство процессов организма.

Рацион дня является питательным, полезным и отвечает поставленным требованиям. Если питаться так на протяжении всей жизни, вести активный здоровый образ жизни, то тогда человека не застанут никакие заболевания, которые были описаны в работе.

Таким образом, здоровый рацион, действительно, является как и лечением, так и профилактикой некоторых заболеваний.

Список литературы:

1. Дедов И.И., Шестакова М.В., Викулова О.К., Железнякова А.В., Исаков М.А., Сазонова Д.В., Мокрышева Н.Г. Сахарный диабет в Российской Федерации: динамика эпидемиологических показателей по данным Федерального регистра сахарного диабета за период 2010 – 2022 гг. *Сахарный диабет*. 2023;26(2):104-123. <https://doi.org/10.14341/DM13035>
2. Хеллер, Марла. Диета DASH. Правильное питание и своевременная профилактика гипертонии и сердечных заболеваний/ Марла Хеллер: [пер. с англ. К.В. Банникова]. – Москва: Издательство «Э», 2016.-224 с.
3. Тиванова Карина. Россияне стремительно толстеют// Парламентская газета. - 2023 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.pnp.ru/social/rossiyane-stremitelno-tolsteyut.html> (дата обращения: 27.09.2023)
4. Фадеева Анастасия, Евдокимова Анжела. «Лечебное питание при болезнях позвоночника и суставов»: Питер; Санкт-Петербург; 2011.
5. Анастасия Фадеева. «Диабет. Профилактика, лечение, питание.»: Питер; Санкт-Петербург; 2011.

6. Campbell, T. Colin, and Campbell, Thomas M. The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-term Health. BenBella Books, 2006.