

УЧАСТКОВЫЙ ВРАЧ

Бюллетень №3 2015
для пациентов

№5 (36) май 2015

Наследие ЮНЕСКО: средиземноморская диета

Средиземноморская диета — это особая система правильного питания и даже образ жизни. Ее родиной являются страны Средиземноморского побережья, такие как Италия, Испания и Франция, и как показывает статистика, именно в этих странах самые высокие показатели средней продолжительности жизни и самый низкий уровень смертности в результате сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Последние годы популярность средиземноморской диеты все увеличивается. Западные ученые провели ряд исследований и установили, что эта диета позволяет укрепить здоровье человека, снизить риск развития хронических заболеваний, а так-

же улучшить свой внешний вид. Подходит данная система питания практически всем и может использоваться для достижения разных целей, от похудения до улучшения самочувствия при сахарном диабете или другом недуге.

Основа средиземноморской диеты — соблюдение баланса питательных веществ, которые поступают в организм человека вместе с пищей. Согласно ей, рацион должен состоять на 50% из сложных углеводов, на 30% из жиров и на 20% из белков. Распределяться они должны на 5 приемов пищи: 3 основных и 2 перекуса. Важно, что данная диета не требует исключения каких-либо питательных компонентов и

Средиземноморская диета в 2010 году признана ЮНЕСКО национальным культурным наследием. Это единственная система питания, которая попала в этот почетный список. Изначально хранителями традиций были признаны Греция, Италия и Марокко, но в 2013 году к ним присоединились Кипр, Хорватия, Испания и Португалия.

Гастрономические традиции этих стран отличаются друг от друга, однако базируются они на одних и тех же принципах.

Испанские ученые при проведении 4-летнего исследования определили, что средиземноморская диета способствует улучшению мозговой деятельности у пожилых людей и предотвращает развитие болезни Альцгеймера и когнитивных нарушений. Американские ученые выяснили, что эта система питания на 33% снижает риск развития сердечно-сосудистых нарушений и на 24% — риск развития рака. Также установлено, что средиземноморская диета понижает уровень холестерина в организме и повышает концентрацию остеокальцина — вещества, способствующего укреплению костной ткани.

четкого контроля размера порций с подсчетом калорий. В отличие от большинства диет, которые используются только с целью похудения, средиземноморская, в первую очередь, обеспечивает улучшение здоровья наряду со снижением массы тела, постепенным и эффективным.

Питаясь по средиземноморской диете, нужно придерживаться следующей частоты употребления разных продуктов. Так, ежедневно необходимо есть свежие овощи и фрукты, также зерновые, в том числе цельнозерновой хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые, орехи, семечки, травы, специи и оливковое масло. Четыре-пять раз в неделю нужно употреблять рыбу и морепродукты, три-четыре раза — белое мясо, яйца, сыр и молочные продукты, один раз в неделю — красное мясо и сла-

дости. Важно также ежедневно выпивать не менее 6 стаканов воды.

Для соблюдения средиземноморской диеты необходимо максимально увеличить потребление растительной пищи, а также всегда заменять кулинарные жиры и сливочное масло оливковым холодного отжима. Кроме этого, рекомендуется снизить количество употребляемой соли, по возможности заменяя ее различными специями и травами.

Согласно средиземноморской диете, приблизительное меню на день может выглядеть так: на завтрак — белковый омлет или йогурт со свежими фруктами и тостом из цельнозернового хлеба, на второй завтрак — овощной салат или горсть орехов, на обед — куриная грудка или макароны с овощным салатом, на полдник — фрукты, а на ужин — запеченная рыба.

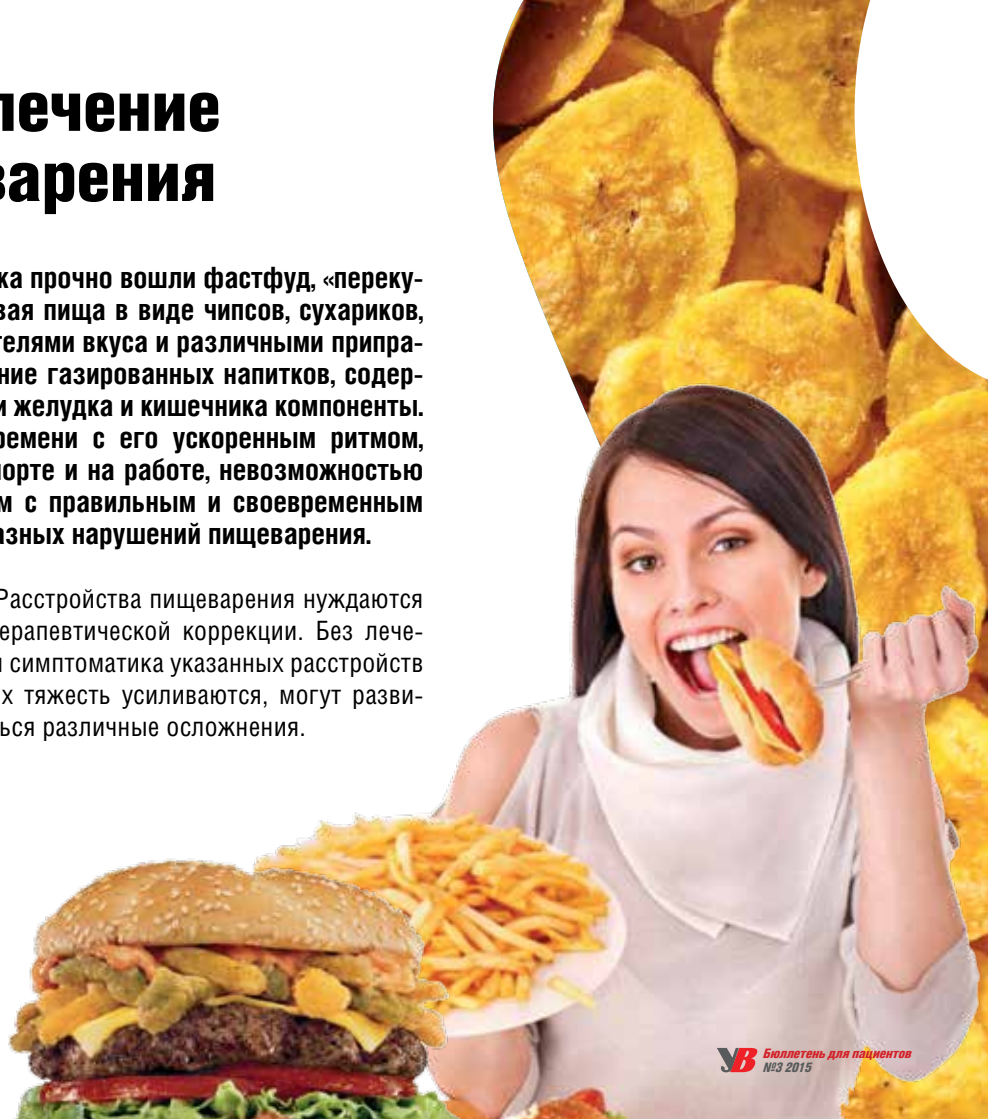


Профилактика и лечение нарушений пищеварения

В культуру питания современного человека прочно вошли фастфуд, «перекусы на ходу», в рационе появилась нездоровая пища в виде чипсов, сухариков, хорошо сдобренных искусственными усилителями вкуса и различными приправами. Стало нормой ежедневное употребление газированных напитков, содержащих агрессивные для слизистой оболочки желудка и кишечника компоненты. Все это на фоне нашего беспокойного времени с его ускоренным ритмом, частыми стрессовыми ситуациями в транспорте и на работе, невозможностью организовать нормальный здоровый режим с правильным и своевременным питанием способствует развитию разнообразных нарушений пищеварения.

Гастроэнтерологи констатируют повсеместное распространение и рост случаев заболеваний пищеварительной системы. Боль в животе, тяжесть, ощущение переполнения в желудке, вздутие, тошнота, изжога, запоры и диарея — симптомы расстройств пищеварения, которые знакомы каждому. Гастрит, кишечная колика, холецистит и панкреатит на сегодняшний день относятся к числу самых распространенных заболеваний, которые серьезно ухудшают качество жизни сотен тысяч больных.

Расстройства пищеварения нуждаются в терапевтической коррекции. Без лечения симптоматика указанных расстройств и их тяжесть усиливаются, могут развиваться различные осложнения.



Для лечения и профилактики обострений заболеваний пищеварительной системы следует использовать препараты с минимальным количеством побочных действий, которые безопасны и хорошо переносятся. Фитопрепараты оказывают мягкое воздействие на организм, не вызывают угнетения функций органов пищеварения. Растительные компоненты позволяют не только купировать симптомы пищеварительных расстройств, но и поддерживать нормальное функционирование системы пищеварения на фоне действия неблагоприятных факторов.

При выборе средства для лечения следует отдавать предпочтение многокомпонентным препаратам с множественными терапевтическими эффектами. Такие препараты действуют на разных уровнях пищеварительной системы, обеспечивая на всех этапах нормальное переваривание и усвоение пищи.

На украинском рынке представлен комплексный препарат Эктис на основе природных компонентов. Его активные составляющие оказывают благоприятное воздействие на функции пищеварительной системы.

Препарат Эктис позволяет избавиться от неприятных симптомов при нарушении пищеварения — вздутия, изжоги, тошноты, ощущения переполнения желудка после приема пищи, боли в животе, запоров.



Все компоненты Эктиса получены из растений, выращенных на австралийском континенте — одном из самых чистых мест на планете.

Эктис показан при различных функциональных расстройствах органов пищеварения. Препарат стимулирует выработку ферментов поджелудочной железы, нормализует желчеобразующую функцию печени, улучшает переваривание пищи, поддерживает нормальный состав микрофлоры кишечника и препятствует развитию патогенных микроорганизмов. Среди активных компонентов Эктиса — растительные пищеварительные ферменты, клюква, имбирь, артишок, которые стимулируют работу поджелудочной железы и способствуют заживлению язв желудка. Легкое послабляющее действие Эктиса предотвращает появление запоров.

Препарат Эктис позволяет избавиться от неприятных симптомов при нарушении пищеварения — вздутия, изжоги, тошноты, ощущения переполнения желудка после приема пищи, боли в животе, запоров. Помимо своих многогранных терапевтических качеств, Эктис имеет еще одно важное преимущество: все компоненты препарата получены из растений, выращенных на австралийском континенте — одном из самых чистых мест на планете.

Диетологический выпуск. Тираж 50 000 экз.