

Джейн Огден

*Как приучить ребенка
к здоровой еде*



Кулинарное руководство
для заботливых родителей

Джейн Огден

**Как приучить ребенка к здоровой
еде: Кулинарное руководство
для заботливых родителей**

«Альпина Диджитал»

Огден Д.

Как приучить ребенка к здоровой еде: Кулинарное руководство для заботливых родителей / Д. Огден — «Альпина Диджитал»,

Каждый родитель прекрасно знает, что ребенка нужно кормить полезной пищей. Но у многих детей на этот счет иное мнение: здоровой еде они предпочитают всякие вредные вкусности – фастфуд, сладости, чипсы и сладкую газировку, – и со временем это пагубно отражается на их здоровье. Во многом на формирование пищевых привычек влияют традиции семьи, в которой растет ребенок, его сверстники и, конечно, вездесущая реклама. Что же делать родителям, которые хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, но, несмотря на все усилия, не могут заставить его предпочесть приготовленные на пару овощи картошке фри? Автор книги уверяет: нет ничего невозможного, если вы твердо решили привить ребенку правильные пищевые привычки. Ее рекомендации, изложенные в этой книге, очень просты, легко выполнимы и поистине бесценны. Они позволят безо всякого принуждения убедить ваших маленьких приверед в том, что полезная еда – это просто прекрасно!

Содержание

Введение	8
Часть I	11
Глава 1	11
Краткая история понятия «здоровое питание»	11
Здоровое питание в современном понимании	12
Зачем нужно правильно питаться?	16
Еда и болезни	18
Кому удастся придерживаться здорового питания?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Джейн Огден
Как приучить ребенка к здоровой
еде: Кулинарное руководство
для заботливых родителей

Джейн Огден



2015

Переводчик *Ирина Евстигнеева*
Редактор *Елена Аверина*
Руководитель проекта *О. Равданис*
Корректор *М. Угальская*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн макета и обложки *К. Мрик*

Арт-директор *Ю. Буга*

В оформлении обложки использованы изображения из фотобанка *shutterstock.com*

© All rights reserved. Authorised translation from the English language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with ООО “Alpina Publisher” and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2015

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Гарри и Эли, которые научили меня всему, что должны знать родители

Если мы останемся прежними, ничего вокруг нас не изменится. Так что, если вы хотите что-то изменить, начните с себя. Приступим!
Кандида Хант, Аннетте Маунтфорд, 2003. (Parenting Puzzle. The Family Links Nurturing Programme. Oxford: Family Links)

Введение

Еда – основная физиологическая потребность, и, по идее, каждая совместная трапеза – это приятное и веселое времяпрепровождение для всей семьи. Но в реальности часто все совсем не так: продукты стоят дорого, на готовку уходит много времени, а родители вечно заняты. К тому же им надо заботиться о том, чтобы еда была полезной и не становилась причиной лишнего веса. Когда же приготовленные с таким трудом блюда появляются на столе, дети начинают капризничать.

Но если детям не нравится здоровая еда, как научить их питаться правильно? Как накормить их досыта, не боясь, что они располнеют? Как уговорить их больше двигаться, если им нравится сидеть перед телевизором или играть на мобильном телефоне? Как избежать проблем с пищевым поведением? И как найти нужные слова для дочери, которая вдруг стала одержима идеей похудеть?

В этой книге я постараюсь рассказать, что такое правильное питание и как оно избавляет от детских проблем с едой. Здесь вы найдете примеры этих проблем и пути их решения. Вы узнаете, как наши разговоры о еде, привычки покупать ее, готовить и устраивать семейные застолья влияют на жизнь наших детей.

Эта книга для родителей малышей, школьников и подростков. Но она может быть полезна патронажным работникам, медсестрам, семейным врачам и диетологам в качестве дополнительной информации или материала, который они могли бы посоветовать своим пациентам.

Автор

Я – профессор психологии здоровья из Университета Суррея и более 25 лет работаю над проблемами пищевого поведения, вкусовых предпочтений, ожирения и пищевых расстройств. Читаю лекции диетологам, психологам и студентам-медикам о том, как формируется то или иное отношение к еде, и о том, что голод и сытость – не главное в потреблении пищи. Я автор более 140 научных работ и пяти книг, две из которых (*Fat Chance! The Myth of Dieting Explained* и *The Psychology of Eating: From Healthy to Disordered Behavior*) посвящены пищевому поведению. Кроме того, я выступаю с лекциями о питании на радио и телевидении, а мои статьи часто публикуются в популярных журналах.

У меня двое детей 11 и 14 лет.

Эта книга стала итогом 25 лет изучения пищевого поведения и почти 14 лет использования полученных знаний на практике. Мой родительской лозунг: «Ставь планку выше, тогда будет, куда падать». Мой лозунг в отношении еды: «Старайся кормить ребенка здоровой пищей, но еще больше старайся не сделать из еды культ». Эта книга – о золотой середине между высокими целями, которые вы себе поставили, и тем, что получается, когда жизнь вносит в них свои коррективы. А еще она о том, как не превратить питание ребенка в проблему.

Структура книги

Книга состоит из двух частей. В первой – только теория: информация и факты. Во второй – практика: я описываю, как все на самом деле происходит в жизни, и делюсь проверенными приемами. В идеале книгу надо читать от начала до конца. Но если у вас на это нет времени (или желания), то можно ускорить процесс: ищите выделенные фрагменты под названием «Запомните ключевые моменты» – в них в сжатом виде дается компактная информация по теме.

Факты и теория

Первая часть книги состоит из восьми глав, где дана информация о питании и расстройствах пищевого поведения. Для начала я рассказываю, что означает здоровое питание для каждой возрастной группы, почему оно так важно не только в детстве, но и на протяжении всей жизни и кому в итоге удастся придерживаться правильного рациона. Следующие две главы – о том, как формируются вкусовые предпочтения, и о роли еды в нашей жизни: почему важно знать, каковы продукты на вкус и как люди выстраивают связь между определенными продуктами и жизненными ситуациями. Вы узнаете, что у еды, кроме утоления голода, есть много других функций, и от них тоже зависит, что и как мы едим. В этой же части – информация о том, как еда становится привычкой и почему привычки так трудно менять, а также несколько идей, как все-таки преодолеть их. Следующие четыре главы посвящены в основном ожирению и расстройствам пищевого поведения. Вы удивитесь, насколько распространены подобные проблемы, узнаете, как они возникают, как их предотвратить и ликвидировать. Здесь же я рассказываю о способах борьбы с ожирением и расстройствами пищевого поведения в домашних условиях.

Советы и реальность

Во второй части книги шесть глав, где я рассказываю, как на деле решить типичные психологические проблемы с едой. Эти советы основаны на теоретических знаниях и фактах из первой части книги.

Вот проблемы, о которых пойдет речь:

- У меня нет времени, чтобы готовить.
- Мой ребенок не хочет есть здоровую пищу.
- Мой ребенок слишком много смотрит телевизор.
- Мой ребенок ест слишком много.
- Мой ребенок ест слишком мало.
- Мой ребенок считает себя толстым.

Кроме того, я предложу вам несколько рецептов для семейных трапез. На приготовление этих блюд уйдет совсем немного времени и сил (проверено!), они помогут вам сохранить здоровье и станут полезной альтернативой магазинным полуфабрикатам. Рецепты находятся в девятой главе.

Наконец, в последних двух главах я попыталась еще раз проанализировать все идеи, которыми я делюсь с вами в этой книге, и подвести некоторые итоги.

Пищу «мамы», но обращаюсь и к папам

Я – мама. Последние 14 лет моя жизнь проходит среди таких же мам, как я, – в детском саду, у школьных ворот, на спортивных праздниках и в парках. В моем мире женщины берут на себя основное бремя воспитания детей и без конца сомневаются: хорошо ли они справились с задачей. Я понимаю, что времена изменились и сегодня многие мужчины тоже подключаются к процессу. Одного из них я даже знаю лично: у одноклассницы моей дочери есть такой папа. Он целый день занимается своим ребенком, и я снимаю перед ним шляпу, потому что этот мужчина стойчески выносит все трудности, выпадающие на долю мам, но при этом лишен приятного «бонуса» в виде женской болтовни с приятельницами. Однако в этой книге я постаринке пишу «мамы», хотя, конечно, подразумеваю того родителя, который взял на себя заботы о ребенке. Надеюсь, это не оттолкнет читателей-пап.

Немного о деталях

Я – ученый, большая часть моих работ посвящена научным исследованиям и предназначена для других ученых. Задача этой книги – сделать все мои научные наработки понятными и интересными для занятых родителей. Поэтому я постаралась не слишком углубляться в детали. Если вам понадобится дополнительная информация, пожалуйста, обратитесь к источникам, указанным в конце этой книги. Кроме того, обязательно прочтите еще одну мою книгу: «Психология еды: от здорового до патологического поведения» (The Psychology of Eating: From Healthy to Disordered Behaviour; 2-е издание).

Благодарности

Хочу поблагодарить всех мам, которые делились впечатлениями после прочтения первых черновиков и помогли мне сделать книгу достойной: Фрэнсис Брюер, Анн Нил, Лиз Паоли, Сару Ричардсон и Мелани Симсокс.

Фотографии для книги сделаны Дэвидом Армстронгом, Джейн Огден, Элли Огден и Гарри Огденом.

Часть I

Теория и факты

Глава 1

Что такое здоровое питание?

В газетах и журналах, на радио и телевидении много пишут и говорят о том, что такое здоровая еда и насколько она важна. К сожалению, эти сведения подчас бывают запутанными и даже противоречивыми. В этой главе я рассказываю о природе здорового питания и привожу:

- Краткую историю понятия «здоровое питание».
- Современную концепцию здорового питания.
- Принципы здорового питания маленьких детей.
- Факты, подтверждающие важность здорового питания.

Краткая история понятия «здоровое питание»

Современное понятие «здоровое питание» разительно отличается от того, что было в прошлом. В 1824 г. британский журнал *The Family Oracle of Good Health* рекомендовал молодым девушкам такой вариант правильного завтрака: «Крекер, жареное мясо или баранья отбивная слабой прожарки без жира и полпинты эля, лучше шотландского». В случае если эль казался девушке слишком крепким, авторы предлагали заменить его на «небольшую чашку хорошо заваренного чая или кофе, ведь некрепкий кофе и чай плохо сказываются на нервах и общем самочувствии». На ужин следовало есть то же, что и на завтрак: «Никаких овощей, тушеного мяса, фруктов, сладостей и мучного. Стейк и отбивная – вот основа вашего рациона». В 1840-х д-р Китченер в своей книге о питании рекомендовал на обед «немного жареной курицы, большую чашку крепкого мясного бульона, яйцо пашот, подсушенный хлеб и полпинты хорошего домашнего пива»^[1]. В то время в США главными диетическими продуктами были кукуруза, рожь, овес и ячмень для приготовления хлеба, меласса (черная патока) в качестве дешевого сахарозаменителя и соленая свинина, которую можно было хранить без холодильника даже в жару. Популярностью пользовалась и кровяная колбаса, которую делали из свинной и реже говяжьей крови с рубленой свининой и приправами. Бутерброды с такой колбасой были любимой едой рабочих. Как видим, в XIX веке представления о здоровом питании разительно отличались от современных.

Рацион жителей Европы и США изменился в Первую и Вторую мировые войны, когда продукты распределялись по карточкам. В результате люди стали есть значительно меньше сладкого и гораздо больше – углеводосодержащих продуктов. Кроме того, во многих странах было вложено немало сил и средств в улучшение технологии приготовления блюд и разработку диетических стандартов, чтобы снабжать армию полезной и безопасной едой.

[1] Burnett, J. 1989. *Plenty and Want: A Social History of Food in England from 1815 to the Present Day*, 3rd edn. London: Routledge.

Правильное воспитание

Здоровое питание очень важно для ребенка, пока он растет и развивается. Оно поможет ему сохранить здоровье и во взрослом возрасте, поскольку большинство болезней начинается еще в детстве и долгое время протекает бессимптомно. Правильно воспитывать ребенка – значит приучить его к полезной пище, прививать ему правильное пищевое поведение и делать так, чтобы еда всегда была для него источником удовольствия, а не проблемой.

Здоровое питание в современном понимании

За последние 30 лет вышло огромное количество публикаций о здоровом питании. Полки магазинов завалены книгами, авторы которых советуют читателям улучшить самочувствие с помощью растительной клетчатки, средиземноморской диеты, похудения или отказа от соли. Сколько авторов – столько и мнений. Тем не менее современным диетологам удалось договориться об общих рекомендациях по здоровому питанию^[2]. Для каждой возрастной группы – грудничков, дошкольников, школьников, подростков – эти рекомендации разные. Взрослым тоже нужен разный рацион, ведь во время беременности, менопаузы, в пенсионном возрасте потребности организма отличаются. Однако общие принципы питания взрослых и детей старше пяти лет примерно одинаковы:

- **Фрукты и овощи.** В рацион должно входить много (не менее пяти порций в день) разнообразных овощей и фруктов.

- **Хлеб, макароны, крупы, картофель.** Необходимо потреблять достаточное количество сложных углеводов, особенно тех, что богаты клетчаткой: бурый рис, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб из муки грубого помола.

- **Мяса, рыбы, птицы** требуется немного, причем следует выбирать продукты с низким содержанием жира.

- **Молока и молочных продуктов** организму требуется еще меньше. Следите за их жирностью.

- **Высокожирные и сладкие продукты.** Чипсы, кондитерские изделия и сладкие газировки лучше вообще исключить из рациона. В крайнем случае позволять себе совсем небольшие порции.

Кроме того, в день взрослым разрешено небольшое количество алкоголя: не более трех-четырёх порций для мужчин и двух-трех – для женщин (порция равна 10 г чистого спирта). Что касается соли, то ее количество не должно превышать 6 г в день. Потребление насыщенных жиров (масла и маргарина) следует сократить, отдавая предпочтение ненасыщенным жирам (они содержатся в растительном масле и рыбе). Выбирайте по возможности сложные углеводы (например, хлеб и макароны), а не простые (сахар). Допустимое количество килокалорий для мужчин в возрасте от 19 до 59 лет – 2550 в день, а женщинам того же возрастного диапазона следует ограничиться 1920 ккал в день. Но эти нормы меняются в зависимости от телосложения и степени физической активности.

Детям можно есть и жирные и молочные продукты; до двух лет их вообще не надо ограничивать в потреблении жиров. Однако к пяти годам рацион ребенка становится практически таким же, как у взрослого человека: в основном это сложные углеводы, фрукты, овощи и чуть-

^[2] Department of Health 1991. Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Report on Health and Social Subjects, no. 41. London: HMSO.

чуть жирной и сладкой пищи. Кроме того, до 16 лет детей надо ограничивать в употреблении соли и полностью запретить им алкоголь.

Во избежание обезвоживания, и взрослым, и детям требуется много воды. Причем ее источниками считаются фрукты, овощи, супы, тушеные блюда и напитки без кофеина. А вот напитки с кофеином способствуют выведению жидкости из организма. Сбалансированный рацион должен выглядеть примерно так, как показано на рис. 1.



Рис. 1. «Здоровая» тарелка (© Adam Merrin)

А теперь давайте рассмотрим примерный рацион детей разных возрастов подробнее.

Груднички от 0 до 6 месяцев

Самое правильное питание для детей в первые полгода их жизни – грудное молоко. В нем идеально сочетаются все питательные вещества, необходимые для роста и развития организма. Кроме того, с молоком ребенку передаются от матери антитела, которые помогают сформировать собственный иммунитет и противостоять болезням. Согласно некоторым исследованиям, через грудное молоко малыши знакомятся со вкусом продуктов, которые ест их мама. Детям нравится знакомая еда (см. главу 2). Поэтому у находившихся на грудном вскармливании в будущем может быть больше любимых блюд.

Как известно, плацента выступает своего рода фильтром и не пропускает часть веществ, поступающих от матери к ребенку. Так что даже если вы употребили спиртное, лишь часть его попадет в организм плода. При грудном вскармливании такого фильтра нет. Алкоголь не рекомендуется ни при беременности, ни во время грудного вскармливания. Мне такое ограничение кажется логичным. Вы же не добавляете вино в бутылочку вашего малыша?! Так зачем добавлять его в грудное молоко?

Рацион кормящей матери должен быть сбалансированным, ей необходимы свежие овощи, фрукты, сложные углеводы. А вот жира и сахара в рационе должно быть немного. Старайтесь не есть «за двоих», но и не сидеть на строгой диете. Вы должны получать все необходимые витамины и микроэлементы для поддержания вашего здоровья и здоровья малыша.

Бывает, что женщины отчаянно борются за грудное вскармливание, а в случае неудачи чувствуют себя виноватыми. Быть мамой – это огромная ответственность и неиссякаемый источник поводов обвинять себя в чем угодно, поэтому не казните себя за то, что решили прекратить кормление грудью. Просто живите дальше. У искусственного вскармливания есть свои преимущества: отец активнее подключится к воспитанию малыша, и в будущем это прекрасным образом скажется на отношениях в семье.

Груднички от 6 до 12 месяцев

В возрасте полугодия можно начинать прикорм ребенка. Но грудное молоко пока еще остается основным источником питательных веществ, так что прикорм нужен в основном для знакомства малыша с новыми вкусами и приучения его к самостоятельной еде. Некоторые мамы готовят и замораживают впрок овощные пюре или перемальвуют продукты в блендере, чтобы кормить ребенка с ложечки. Другие отдают предпочтение готовому детскому питанию. Третьи прикармливают малышкой пищей с общего стола. С точки зрения диетолога, идеальный вариант – сделать замороженные заготовки, которые в нужный момент можно быстро разморозить, подогреть и накормить голодного ребенка. Но жизнь непростая штука, и часто благие намерения оборачиваются такой картиной: раздраженный родитель с блендером наперевес пытается накормить малыша, а тот плюет в него приготовленным с любовью пюре. Так что с точки зрения психического здоровья (вашего и детского) лучше всего сочетать в рационе малыша домашние заготовки, баночное детское питание и еду с общего стола. В этом случае вы сохраните относительное спокойствие, а прием пищи не превратится в проблему.

Малыши от года до 2 лет

Когда груднички превращаются в «ползунков» и «ходунков», они становятся активнее и начинают больше есть. В этом возрасте дети обычно отказываются от перетертой пищи и переходят на более «взрослую» еду. Детям нужна энергия, но получать ее они должны не из сахара: хотя быстрые углеводы моментально подзаряжают организм, этого заряда хватает ненадолго, и в итоге ребенок быстро утомляется. В этот период рацион малыша должен быть богат сложными углеводами, овощами и фруктами. Не забывайте и про молочные продукты, которые очень важны для поддержания уровня кальция. А мясо, рыбу, жирные и сладкие блюда лучше ограничить. Старайтесь придерживаться следующих принципов питания:

- Еда должна быть разнообразной.
- Еда должна быть вкусной.
- По возможности ешьте всей семьей.
- Устраивайте застолья с другими детьми.
- Соблюдайте режим питания.

Малышам, как я уже говорила, нравятся знакомые им продукты (см. главу 2), поэтому в этом возрасте самое время приучить его к еде, которую вы хотите потом включить в его рацион. Кроме того, именно сейчас надо закладывать традиции семейных трапез, прививать ребенку навыки поведения в общественных местах и приучать его к соблюдению режима – все это необходимо для формирования здорового отношения к еде.

Дети от 2 до 5 лет

К этому возрасту рацион большинства детей уже состоит из сбалансированного сочетания сложных углеводов, фруктов и овощей, белков, жиров и сладкого. Не сажайте детей на диету с низким содержанием жира, но сведите к минимуму употребление таких вредных жирных продуктов, как чипсы или жареная картошка. А вот источников кальция – цельного молока и сыра – в рационе должно быть в достатке. С двух до пяти лет дети иногда становятся большими привередами и отказываются от новой еды (по-научному это называется «неофобия»), раз за разом требуя привычные блюда. В главе 10 вы найдете советы, которые помогут вам пережить этот период. Если вкратце, то рекомендации такие: надо настойчиво предлагать еду, но не ругаться из-за нее, устраивать застолья со знакомыми детьми, максимально разнообразить собственный рацион и есть вместе. Может показаться, что некоторые дети «от двух до пяти» совершенно ничего не едят, а другие – все время голодны. В главах 12 и 13 вы узнаете, как справляться с обеими этими напастьями. Но чаще всего этот этап бесследно проходит вместе с сопутствующими ему волнениями, и лучший способ пережить его – просто не замечать. Если уделять вопросам питания слишком много внимания, это может перерасти в серьезную проблему.

Дети от 5 до 12 лет

Как я уже говорила, к пяти годам рацион ребенка становится практически таким же, как у взрослого. В идеале ребенок должен есть те же блюда, что и все семейство, и садиться за стол со взрослыми каждый день в одно и то же время. Понятно, что так получается далеко не всегда, но все же старайтесь чаще принимать пищу вместе с детьми. Можно приглашать друзей к себе или отправлять ребенка в гости к его знакомым, чтобы он перенимал их полезные привычки и учился есть в обществе. Совместные застолья и мнение окружающих оказывают огромное влияние на то, какую еду мы выбираем (см. главу 2), так что в этом возрасте такая стратегия помогает приучить детей к новым продуктам и блюдам. Помните: пока именно вы контролируете рацион вашего ребенка, ведь большую часть времени он ест дома.

Кстати, у меня нет однозначного мнения о том, что лучше: обед в школьной столовой или тот, который ребенок берет с собой из дома. С одной стороны, вы можете дать ребенку с собой в школу максимально полезную еду, но со временем блюда станут повторяться и могут надоест. К тому же готовить их надо каждое утро, а это дополнительная нагрузка для мамы. Обеды в школьной столовой не столь полезны, но их приготовят за вас, они разнообразнее ваших и учат детей есть то, что им дают, а не то, что им хочется. Так что решать вам!

Подростки от 13 до 18 лет

Подростки растут очень быстро и из-за буйства гормонов могут быть постоянно голодными. В этом возрасте дети чаще едят вне дома, у них есть деньги на перекусы, а влияние родителей слабеет под натиском мнения друзей. С точки зрения диетологов, рацион подростка должен быть как у среднестатистического взрослого. Но на практике вашим повзрослевшим детям нужно больше перекусов, так что постарайтесь обеспечить их фруктами, сыром, крекерами, йогуртами и печеньем для восстановления энергии в течение дня.

Трудно проконтролировать, что едят подростки вне дома, поэтому готовьте им полезную еду, накрывайте стол к их возвращению и устраивайте семейные обеды и ужины как можно чаще. Именно в этом возрасте возникают первые проблемы с восприятием своего тела. В главе

14 вы найдете советы, как общаться с подростками, которые считают себя слишком толстыми. В главе 11 – рекомендации, как повысить физическую активность вашего ребенка. А в главах 12 и 13 я расскажу, как справляться с перееданием или недоеданием подростков. Но самое главное, вы должны собственным примером учить детей правильно питаться, адекватно относиться к своему телу, есть вместе с семьей в одно и то же время и делать главным поводом застолья а не еду, а беседу.

Как вы помните, рацион взрослого человека должен состоять из сбалансированного сочетания овощей, фруктов, сложных углеводов, продуктов с низким содержанием жира и сладкого. Детский рацион в этом возрасте максимально приближен ко взрослому, но допускает большее содержание жирной пищи и молочных продуктов. Старайтесь сократить потребление соли.

Зачем нужно правильно питаться?

Правильное питание в детстве важно по двум причинам: во-первых, здоровая еда помогает детскому организму быстрее расти и развиваться. Во-вторых, пищевое поведение закладывается в детстве и может защитить от болезней или, наоборот, спровоцировать их появление во взрослом возрасте. Давайте поговорим об этом подробнее.

Питание и здоровье ребенка

Дети должны хорошо питаться, чтобы расти, развиваться, думать и учиться. Каждый орган, каждая мышца, каждая косточка в их организме формируются из полученной еды. Поэтому даже если вы не до конца понимаете, как возникают клетки человеческого тела, вполне логично предположить, что ребенок должен получать максимально разнообразное и сбалансированное питание, чтобы вырасти из младенца во взрослого человека.



Мы то, что мы едим: правильно питаться лучше начинать с первых дней жизни

В последнее время очень много внимания уделяется проблеме лишнего веса и ожирения. Но это лишь верхушка айсберга. Сколько бы ни весил ребенок, ему нужна здоровая еда, чтобы сформировались крепкие кости и зубы, чтобы сердце было сильным, пищеварительная система функционировала правильно, легкие работали в полном объеме, а мозг поддерживал жизнедеятельность всего организма. Необходимые для этого питательные элементы мы получаем из еды. Как-то я прочитала, что у большинства солдат, умерших во время войны во Вьетнаме, было больное сердце, несмотря на то, что многие из них не достигли двадцатилетнего возраста. Все дело – в питании: хотя внешне их тело было в отличной форме, внутри они были больны. Так и с детьми: если питание не сбалансировано, у них повышается утомляемость, возникает астма и другие проблемы со здоровьем, они не могут играть и учиться наравне со сверстниками. При этом будет казаться, что у них все хорошо. Но в организме начнут зарождаться заболевания, которые, возможно, проявятся только во взрослом возрасте.

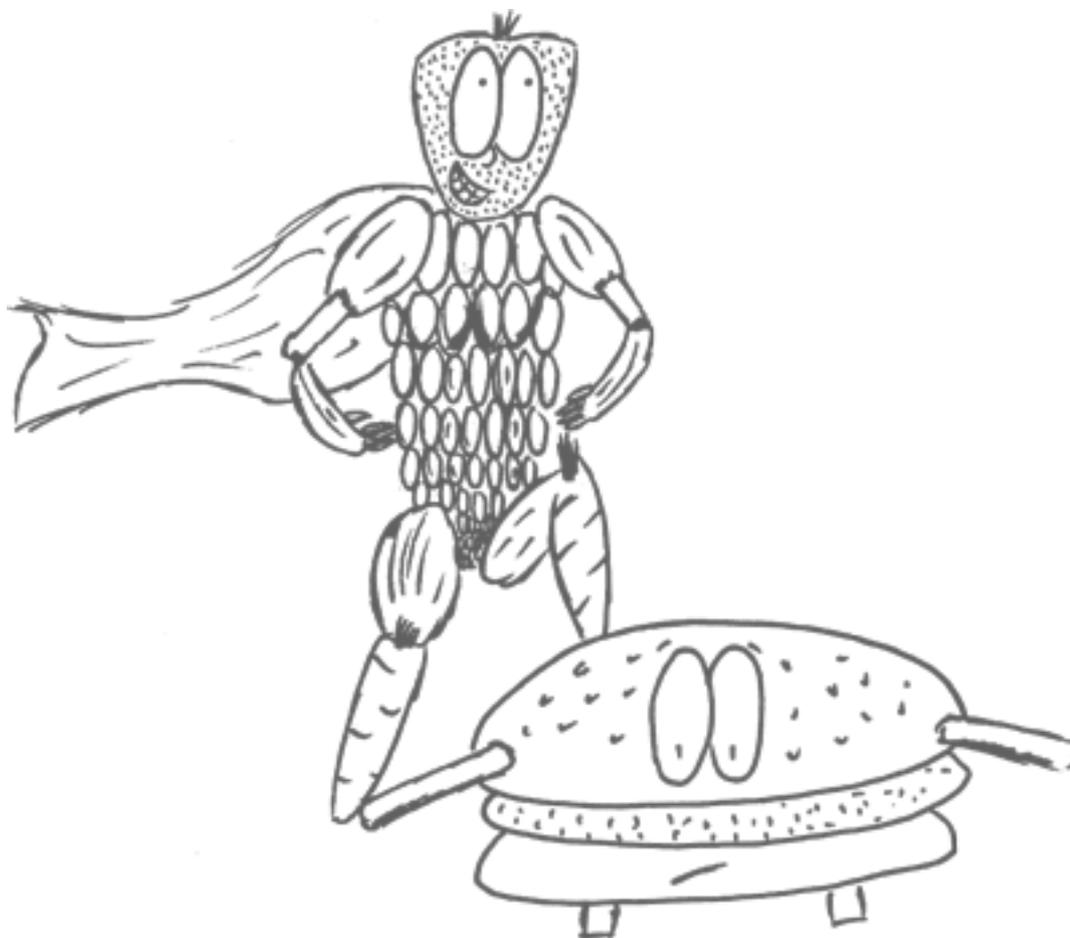


Рис. 2. Мы то, что мы едим (© Adam Merrin)

Питание и здоровая жизнь

Правильный рацион в детстве важен не только для развития организма, но и для всей последующей жизни: ведь доказано, что усвоенные в детстве пищевые привычки сохраняются и во взрослом возрасте. Согласно многочисленным исследованиям, взрослые предпочитают

еду, знакомую с малолетства: те, кто любил в детстве вредную пищу, не отказываются от нее и через много лет^{{3}{4}}. Есть данные, что характер питания в детстве позднее оказывает большое влияние на наше здоровье. Так, медленное внутриутробное и младенческое развитие часто оборачивается проблемами с уровнем сахара в крови, когда возраст человека переваливает за 60. А содержание жира в организме ребенка напрямую связано с вероятностью развития сердечно-сосудистых заболеваний у него во взрослом возрасте. В книге «Гипотеза фетального программирования» (Fetal Origins Hypothesis) ученый Дэвид Баркер привел результаты исследований, которые доказывают: внутриутробное питание напрямую связано с развитием в дальнейшем таких заболеваний, как гипотензия (стойкое снижение артериального давления), сердечная недостаточность, инфаркт и хронический бронхит^{5}.

Еда и болезни

Наше здоровье зависит от множества факторов, в том числе наследственности, привычек, состояния окружающей среды и, конечно, питания – оно играет главную роль и оказывает огромное влияние на состояние организма. Иногда оно даже усиливает наследственность. Я подробно расскажу о последствиях переедания, недоедания, ожирения и различных расстройств пищевого поведения в главах 5–8. А сейчас давайте поговорим о том, как наш рацион связан с такими заболеваниями, как коронарная недостаточность, рак, диабет и желчнокаменная болезнь.

Рацион и коронарная недостаточность

Коронарная недостаточность (КН) – болезнь сердца, при которой коронарные артерии функционируют неправильно. Самые распространенные проявления КН – стенокардия, инфаркт, внезапная остановка сердца. Причина – сужение коронарных артерий из-за отложения на их стенках жирового осадка, он и затрудняет кровоток. Такое нарушение называется атеросклерозом. Стенокардия – это резкая боль в груди, которая иногда отдается в левой руке. Она возникает, потому что из-за затрудненного коронарного кровотока начинается кислородное голодание сердечной мышцы. Инфаркт развивается, когда кровоток нарушен настолько, что разрушаются ткани сердца. Внезапная остановка сердца, как правило, происходит у пациентов, которые уже пережили несколько инфарктов, но может случиться и у совершенно здоровых, на первый взгляд, людей.

Насколько распространены сердечные заболевания? В Европе из-за коронарной недостаточности умирают 43 % мужчин и 54 % женщин. В 2008 г. процент смертей от КН в Великобритании составил 35 у мужчин и 34 у женщин. Здесь эта болезнь названа основной причиной преждевременной (до 75 лет) смерти. По данным мировой статистики, от КН ежегодно умирают 17 млн человек, причем самые высокие показатели смертности оказались в Китае, Индии и России. А в США и Европе число жертв КН постепенно падает – благодаря массовому отказу от курения и приверженности здоровому образу жизни. Самый высокий процент смертности от КН отмечен среди представителей рабочего класса и жителей Азии. Причем в среднем возрасте мужчины умирают от КН в пять раз чаще женщин, а к старости эти

^{3} Kelder, S.H., Perry, C.L., Klepp, K.-I., and Lytle, L.L. 1994. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *American Journal of Public Health*, 84, 1121–1126.

^{4} Nicklas, T.A. 1995. Dietary studies of children and young adults (1973–1988): the Bogalusa heart study. *American Journal of Medical Science*, 310 (Suppl. 1), S101–S108.

^{5} Barker, D.J.P. (ed.) 1992. *Fetal and Infant Origins of Adult Disease*. London: BMJ Books.

показатели уравниваются. В Великобритании ежегодно примерно 150 000 человек переживают инфаркт, причем женщины восстанавливаются после удара медленнее мужчин – как в физическом, так и в психологическом плане.

Хотя на вероятность развития КН влияют особенности физиологии, огромное влияние оказывает и питание. В этом можно убедиться, изучив статистику болезней иммигрантов. Так, например, в Японии смертность от сердечно-сосудистых заболеваний очень низкая. Но среди японцев, переехавших на Запад, этот показатель почти совпадает с «местным» – возможно, потому что иммигранты кардинально изменили свой образ жизни. Для развития коронарной недостаточности требуются три условия: сужение артерий (атеросклероз); образование тромбов, последствием которого могут стать внезапная остановка сердца, инфаркт, стенокардия или полное отсутствие каких-либо симптомов; и, наконец, плохое состояние сердечной мышцы. Каждый из этих факторов тесно связан с нашим рационом. А теперь – подробности.

Сужение артерий. Вещества, которые накапливаются в артериях, сужая кровоток, называются эфирами холестерина. Они содержатся в крови, и их уровень, как правило, выше у людей с наследственной болезнью под названием «гиперхолестеринемия». Примерно половина холестерина в организме – продукт жизнедеятельности печени, вторая поступает вместе с едой. Таким образом, наша пища влияет на уровень холестерина в крови. Он может повышаться после употребления насыщенных жиров, которые содержатся в животном жире и растворимом кофе (зерновой кофе, сваренный в турке или кофемашине, не имеет такого эффекта). Однако уровень холестерина снижается, если в рационе есть полиненасыщенные жиры (содержатся в растительных маслах), соевый белок и растворимая клетчатка (например, пектин – он есть в овощах, фруктах, овсянке, овсяных отрубях).

Образование тромбов. Образование тромбов вызвано повышением тромбоцитарных факторов крови: антигемофильного глобулина (фактор VIII) и фибриногена. Для здорового организма хорошая свертываемость крови жизненно необходима, чтобы остановить нежелательное кровотечение. Но если артериальный кровоток сужен, это может привести к сердечному приступу. Вот как наш рацион и образ жизни влияют на образование тромбов: жирная пища повышает уровень фактора VIII, курение и ожирение вызывают рост фибриногена. Зато алкоголь в малых дозах снижает показатели фибриногена, а рыбий жир из сардин, сельди, скумбрии и лосося не дает тромбоцитам соединяться и образовывать тромбы.

Состояние сердечной мышцы. От здоровья сердечной мышцы зависит то, как организм справится с образованием тромбов. Сбалансированный рацион позволяет поддерживать сердечную мышцу в рабочем состоянии.

Рацион и кровяное давление

Повышенное давление – одно из основных условий развития коронарной недостаточности, которая приводит к инфаркту, стенокардии и инсульту. Чаще всего повышенное давление наблюдается у пожилых людей и очень зависит от рациона.

Соль. Все знают, что соль влияет на уровень кровяного давления и может вызвать гипертонию, с которой связаны сердечно-сосудистые заболевания, инсульты и заболевания почек. Врачи рекомендуют ограничить количество соли до 6 г в день, но обычно люди едят гораздо больше этой нормы. Полностью исключить из рациона соль трудно, ведь чаще всего ее добавляют в блюдо не за столом (9 %) и не в процессе приготовления (6 %). Большая часть ее поступает с готовой пищей (58 %). Так, в 100 г соленых орешков соли меньше, чем в 100 г хлеба.

Многие консервы (фасоль, например) и хлопья для завтрака тоже содержат слишком много соли, которая скрывается за вкусом сахара.

Соль необходима, особенно в бедных странах, где распространены случаи диареи: ведь соль помогает организму удерживать воду. В свое время Великобритания установила в Индии большой налог на соль: она составляла основу любого рациона, а значит, гарантировала высокий доход.

Алкоголь. Вообще-то алкоголь ослабляет здоровье человека. Он увеличивает вероятность развития цирроза печени и рака поджелудочной железы, ухудшает работу мозга и повышает уровень травматизма. Алкоголь вызывает гипертонию: у пьяниц давление значительно выше, чем у людей, которые пьют мало и редко. Даже замена обычного пива на безалкогольное может значительно снизить уровень артериального давления.

По данным исследований, в Великобритании количество смертей, связанных с употреблением алкоголя, значительно выросло: с 4144 в 1991 г. до 8380 в 2004-м. Умирали в основном мужчины, причем со временем разрыв между смертностью мужчин и женщин увеличивался.

Однако спиртное может быть и полезным для здоровья. Доказано, что бокал красного вина в день помогает предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Правда, эффект от клюквенного морса примерно такой же. Не забывайте, что возможность выпить бокал вина под вечер помогает избавиться от стресса не хуже, чем само вино.

Микроэлементы. Некоторые исследователи предполагают, что калий из картофеля, бобовых и сухофруктов, кальций, жирные аминокислоты (рыбий жир) и магний из отрубей, цельнозерновой муки и овощей понижают давление. К сожалению, эти данные еще не подтверждены и остаются гипотезами.

Рацион и рак

Рак – это процесс неконтролируемого разрастания ненормальных идиобласт, из которых формируются опухоли. Они бывают двух типов: доброкачественные, которые не распространяются по всему организму, и злокачественные – те, что создают в организме новые опухоли (метастазы).

Насколько распространен рак? В 2008 г. в мире от рака умерли 7,6 млн человек (примерно 13 % от общего количества умерших). Сегодня рак – основная причина смерти. Наиболее распространены рак легких (1,4 млн смертей), желудка (740 000), печени (700 000), толстой и прямой кишки (610 000) и молочных желез (460 000). По прогнозам медиков, к 2030 г. количество смертей от рака увеличится до 11 млн. В Великобритании в 2008 г. основной причиной смерти от рака было поражение легких (мужчины – 7 %, женщины – 5 %), толстой кишки (мужчины и женщины – 3 %) и груди у женщин (4 %). Анализ данных о новых случаях заболеваний в 2007 г. показал, что чаще всего диагностируют рак простаты у мужчин (24 %), рак легких (22 %), рак груди (31 %) и рак прямой кишки (12 %).

Считается, что питание связано с возникновением рака больше, чем любые другие факторы, даже курение. Однако эта связь до сих пор научно не доказана. По одной из теорий, вся еда содержит некие непитательные вещества, которые могут спровоцировать развитие рака. Эта теория была подтверждена в лабораторных условиях, но доказательств воздействия на организм человека пока нет. Напрямую с нашим питанием связан рак пищевода, желудка и толстой кишки.

Рак пищевода. Статистика случаев рака пищевода по всему миру очень разная. Чаще всего он встречается в Китае, Иране и Южной Америке. Основная пищевая причина развития

этого вида рака – алкоголь, особенно тот, что производят из яблок. В сочетании с курением он наносит сильнейший вред организму. Кроме того, медики часто называют провоцирующими рак факторами авитаминоз и некачественную пищу.

Рак желудка. За последние 25 лет частота возникновения рака желудка в Великобритании снизилась почти вдвое, а в Японии по-прежнему остается на очень высоком уровне. По некоторым данным, соль и острая еда могут спровоцировать развитие этого вида рака, в то время как фрукты и овощи, замороженные продукты и витамин С выступают в качестве протекторов.

Рак толстой и прямой кишки. Этот вид рака занимает второе место среди причин смерти у англичан и встречается в Великобритании и США в 10 раз чаще, чем в развивающихся странах. В Шотландии этот показатель – один из самых высоких в мире. Исследования доказали, что овощи и клетчатка, содержащаяся в пшенице, защищают организм. А некоторые сорта пива, животные жиры и мясо (особенно хорошо прожаренное) провоцируют развитие рака.

Рак груди. В Великобритании это основная причина смерти у женщин, особенно в период менопаузы. Предполагают, что продукты с высоким содержанием жира и лишний вес способствуют развитию этого вида рака, а клетчатка и соя – предотвращают болезнь.

Рацион и сахарный диабет

Существует два типа сахарного диабета. Обычно диабет первого типа встречается у детей и молодых людей. По результатам некоторых исследований, важную роль в его развитии играет наследственность. Возможно, в группу риска попадают и дети, которые не находились на полном грудном вскармливании первые три-четыре месяца жизни. Диабет второго типа, как правило, развивается в более позднем возрасте и может быть скорректирован диетой. Здесь в группе риска находятся люди с лишним весом, особенно с жировыми отложениями на талии, а не на бедрах или ягодицах. Многие считают причиной сахарного диабета излишнее употребление сахара, но научных подтверждений этому нет. Однако доказано, что развитию сахарного диабета способствует жирная пища, а продукты с высоким содержанием клетчатки и углеводов, наоборот, препятствуют.

Рацион и камни в желчном пузыре и мочеточнике

Желчнокаменной болезнью чаще всего страдают женщины. Она распространена среди представителей некоторых этнических групп. Развитие недуга могут спровоцировать лишний вес или резкое похудение, а умеренное употребление алкоголя и диета с высоким содержанием клетчатки и овощей предотвращают болезнь. Камни в мочеточнике могут состоять из кальция или оксалатов. Кальциевые камни образуются, если рацион богат белком, натрием, сахаром, витамином D, кальцием, алкоголем, карри и другими специями, но при этом беден злаками и водой. Оксалатные камни формируются, если в каждодневном меню человека много шпината, ревеня, свеклы, чая и мало воды.

Кому удастся придерживаться здорового питания?

Итак, наши дети должны есть много фруктов, овощей, сложных углеводов и ограничивать себя в жирной и сладкой пище. Кроме того, от питания зависит развитие многих заболеваний. Но многим ли людям удастся придерживаться правил здорового питания?

Детский рацион

На Западе рацион детей, как правило, оставляет желать лучшего. Масштабное исследование, проведенное в США, показало, что в рационе большинства детей в возрасте 10 лет слишком много насыщенных жиров. Причем почти 20 % лишнего жира приходится на всяческие перекусы. Британские ученые выяснили, что в Великобритании 75 % детей 10–11 лет получают с пищей слишком много жира, а дети 9–11 лет едят почти вдвое меньше положенного количества овощей и фруктов. И лишь 5 % из них съедают достаточно или больше, чем рекомендовано диетологами^{{6}{7}}. Кроме того, практика показывает: даже если в детском питании хватает белка, в нем оказывается слишком много соли и сладкого (в основном из-за газированных напитков) и слишком мало витаминов А, D и железа, что провоцирует анемию. А из снеков, которые дети так любят, они получают более 20 % «лишних» жиров.

Если ребенок мало ест. Как правило, чтобы предотвратить ожирение ребенка, западные диетологи и врачи советуют уменьшить его порции. В развивающихся странах возникает проблема прямо противоположная: дети недоедают. К тому же они едят недостаточно качественную пищу, что приводит к проблемам не только с физическим, но и умственным развитием. По последним данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в развивающихся странах примерно 174 млн детей младше пяти лет весят меньше положенного, а рост почти 230 млн детей ниже среднего. Также, по данным ВОЗ, почти 54 % детской смертности вызвано плохим питанием, в особенности нехваткой белков и углеводов. Большая часть случаев приходится на Южную Африку и почти в пять раз превышает процент смертности на Западе. Следующими в списке идут Африка и Латинская Америка.

Основная проблема здесь – низкая энергетическая ценность продуктов, которыми кормят маленьких детей, и это приводит к замедлению физического и умственного развития. Грудное молоко – основной источник жиров для младенцев до двух лет. Сложности начинаются, когда детей отлучают от груди и переводят на взрослую еду с низким содержанием жира. Подобная малопитательная диета поддерживает здоровый организм, но вредит, если ребенок подхватывает инфекционное заболевание, например диарею. В своих отчетах ВОЗ отмечает, что детское недоедание существует абсолютно во всех странах. Ведь даже если большинство детей питается нормально, всегда найдется меньшинство, которому не хватает денег на хорошую еду.

Рацион подростков

Пищевые привычки формируются в детстве и укрепляются в первые годы независимой жизни, когда подростки сами выбирают, что им есть, и даже иногда готовят. В начале 1990-х в 21 европейском государстве было проведено крупномасштабное исследование среди 16 000 студентов (юношей и девушек) в возрасте от 18 до 24 лет^{8}. В результате выяснилось, что лишь 39 % из них ограничивали себя в жирной пище, 41 % старались есть больше клетчатки, 53,5 % каждый день ели фрукты, 54 % сокращали количество красного мяса в рационе, а 68 % огра-

^{6} Buttriss, J. 1995. Nutrition in General Practice, vol. 2: Promoting Health and Preventing Disease. London: Royal College of General Practitioners.

^{7} Wardle, J., Volz, C., and Golding, C. 1995. Social variation in attitudes to obesity in children. International Journal of Obesity, 19, 562–569.

^{8} Wardle, J., Steptoe, A., Bellisle, F., Davou, B., Reschke, K., Lappalainen, R., and Fredrikson, M. 1997. Health dietary practices among European students. Health Psychology, 16, 443–450.

ничии потребление соли. Таким образом, стало понятно, что этой возрастной группе, увы, не свойственны полезные пищевые привычки. При этом девушки чаще выбирали продукты с меньшим содержанием жира и холестерина, предпочитали есть больше клетчатки и фруктов и старались избегать красного мяса. В вопросе соли наблюдалась солидарность полов. Получилось, что европейские женщины питались правильнее мужчин.

Запомните ключевые моменты

- Правильное питание для взрослых – это много овощей и фруктов, коричневого риса, цельнозернового хлеба, макарон из твердых сортов пшеницы, достаточное количество мяса, рыбы и молочных продуктов, немного сладкого и жирного (например, жареного). Кроме того, следует ограничить потребление алкоголя и соли.
- Правильное питание для детей – то же, что и для взрослых, только они должны есть больше молочных и жирных продуктов. Следует ограничить соль и полностью исключить алкоголь.
 - Дети должны питаться разнообразно.
 - Дети едят то же, что и родители, так что постарайтесь подавать хороший пример.
 - Не делайте еду предметом вечных споров с детьми. Со временем это вам аукнется не лучшим образом.

В 2001 г. аналогичное исследование было проведено среди молодых британцев 19–24 лет^[9]. Результаты показали: почти 98 % опрошенных съедали меньше пяти рекомендованных порций овощей и фруктов в день (в среднем 1,6 порции) и употребляли в пищу больше насыщенных жиров и сахара, чем установлено нормой. Причем львиная доля сахара приходилась на сладкие газированные напитки (их потребление выросло с 3–4 банок в неделю в 1986/1987 гг. до 8–9 банок в неделю в 2000/2001 гг.). Кроме того, в их рационе (особенно у девушек) была нехватка витаминов А, D и железа. Питание этих молодых людей тоже не соответствовало рекомендациям специалистов: слишком много насыщенных жиров и сахара и слишком мало овощей и фруктов.

^[9] Food Standards Agency and Department of Health. 2000–2001. National Diet and Nutrition Survey. Colchester: UK Data Archive. <http://www.data-archive.ac.uk> (accessed August 8, 2009).

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.

Примечания