

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – мусорная еда: мифы и реальность

Екатерина Грунина,
воспитатель лагеря «Солнечный»

*Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается,
тем здоровее и тем всегда и везде доступнее.*

Л.Н. Толстой

В исторической ситуации альтернатив и многообразия вопросы здорового образа жизни, в том числе питания, довольно актуальны. Ведь от того, какие знания получают по этому вопросу подростки, зависит и их будущее. Сделать это эффективно в школе не всегда удаётся. А вот в неформальной обстановке и доверительной атмосфере со сверстниками — вполне подходящий вариант. Как это сделать в условиях лагеря?

• правильное питание • дневной рацион • культура питания • здоровье

Правильное питание

Приступая к формированию представлений подростков о правильном питании, стоит помнить о нескольких целях:

- ознакомить с понятием «рациональное питание», с полезными и вредными продуктами;
- воспитывать культуру питания, бережное отношение к здоровью;
- развивать навыки применения биологических знаний на практике, умения делать выводы, анализировать;
- развивать речь и умение отстаивать мнение в ходе дискуссии.

Индивидуальное здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни. Сегодня останемся на одном из основных составляющих здорового образа жизни — правильном питании.

Пища, которую получает организм, обеспечивает развитие и обновление тканей и клеток тела, а самое главное — источник энергии для суще-

ствования человека. Следовательно, здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. С пищей в организм поступают белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, минеральные вещества; причём в необходимых количествах. Очень важно, чтобы количество это не было избыточным.

Питание можно считать нормальным, только когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни — всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Очень часто оказывается, что любимая пища очень вредна. А ведь неправильное питание — это прямая дорога к сердечно-сосудистым заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта, к ожирению. Вредные продукты значительно укорачивают

жизнь человека. Жирная пища приводит к увеличению веса, большое количество ароматизаторов, красителей, заместителей отравляет организм, а также вызывает привыкание. Пицца, которая сварена, притупляет чувство насыщения.

Дневной рацион должен включать как можно больше овощей и фруктов, т.к. грубая растительная пища хорошо стимулирует работу пищеварительной системы. Такое питание называют «рациональным», т.е. питанием, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивость к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием «правильным», «здоровым», «сбалансированным».

Культура питания — это не только поведение за столом, но и оптимальное количество пищи, принятое человеком. Главное правило — это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. В школе на уроках вы работаете умственно, затрачивается энергия, которую организму нужно восстановить. Школьнику рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15–20% из белков (мясо, рыба, молочные продукты, орехи, яйца, крупы), на 20–30% из жиров (сливочное и растительные масла, сметана, сливки, сыр, орехи, овсяная крупа), на 50–55% из углеводов (овощи, фрукты, злаки, крупы). При подготовке работы с детьми по вопросам правильного питания можно использовать несколько источников¹.

Ребятам предлагается разделить на группы и составить правила питания. В ходе обсуждения каждая группа предлагает свой вариант правил питания, на основе которых выработываются единые правила питания.

¹ Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. — М.: Медицина, 2000; Касаткин В.Н. Программа «Здоровье»; <http://www.deti-pogodki.ru/>

Предлагается примерный вариант:

- ежедневно употреблять 1–2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30–50 г) или сыр (5–10 г или 10–20 г через день);
- ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;
- сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др. — до 10–15 г в день);
- ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;
- широко использовать в питании рыбу и морепродукты;
- ежедневно включать в рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов);
- стремиться использовать не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;
- широко использовать все доступные овощи, фрукты, ягоды, соки;
- стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и других форм fast-foods.

При обсуждении понятия «мусорная еда» каждая группа приводит доводы «за» и «против».

«ПРОТИВ». Посмотрите, чем перекусывает на ходу большинство людей, что они жуют за книжкой или перед телевизором? Чипсы, сухарики, орешки, попкорн да мало ли ещё что из того, что продаётся на каждом углу и привлекает яркими цветными обёртками. По телевизору множество рекламных роликов внушают потребителям, что чипсы и сухарики есть круто и прикольно. А на самом деле рекламируемые продукты — это самый настоящий фаст-фуд, а точнее его разновидность Food On The Go (еда на ходу).

«ЗА». В 1970-х годах фаст-фуд называли немного иначе — Filth-food или Dirt-food, что переводится как «мусорная, сорная еда». Этот термин употреблялся в американской прессе для обозначения пищевых,

готовых к еде фабрикатов, упакованных заранее в прочную герметическую тару, с мелкой расфасовкой, рассчитанных на длительное хранение на складах и на употребление на ходу, в дороге, в транспорте, на стадионах. Это сэндвичи, различная нарезка колбасы, сыра, ветчины, упакованные в пластмассовые баночки острые закуски и напитки, шоколадные батончики с высококалорийной начинкой, орешки, чипсы. Все продукты, не предполагающие никакого нагрева и употребляемые холодными, в любое время — в качестве завтрака, обеда или ужина, просто для перекуса и краткосрочного утоления чувства голода, назывались «сорной едой».

«ПРОТИВ». Разумеется, в далёких 1970-х подобное название относилось отнюдь не к качеству этой пищи. Всё дело в том, что массовое пользование ею приводило к захлапыванию уличной территории в местах торговли и потребления. Пластмассовые коробочки, картонная упаковка, пластиковые пакеты и вощёная плотная бумага, используемые для упаковки этой продукции, занимали большой объём и очень быстро заполняли мусорные контейнеры, и очень легко разносились ветром по городским улицам. «Грин Пис» схватился за голову, но остановить победное шествие «мусорной еды» было уже невозможно.

«ЗА». Человечество быстро оценило все положительные качества быстрой еды и не собиралось с ней расставаться. Для многих это стало единственной возможностью перекусить, когда желудок от голода подводит, а времени на основательную еду нет.

«ПРОТИВ». Расфасовка в индивидуальную герметичную тару лишь создавала иллюзию стерильности и безопасности, многие делали выбор в пользу «мусорной еды» исходя именно из этих соображений. С годами, однако, было замечено, что регулярное потребление содержимого этих упаковок приводит к появлению хронических нарушений в области пищеварения — к колитам, гастритам, изжоге, запорам, а также ожирению.

Таким образом, к 1990-м годам термин «мусорная еда» приобрёл более глубокий и явно негативный смысл, подчёркивающий не только внешнюю вульгарность такого уличного питания, но и в принципе осуждающий вредные для здоровья последствия от постоянного пользования

таким типом еды. Последующая и достигшая сегодня апогея тенденция к удешевлению себестоимости «быстрой еды» за счёт добавления различных химических добавок и белковых заменителей сделала «мусорную еду» таковой по сути.

«Эксперты» от каждой группы могут подготовить сообщения, используя дополнительные ресурсы.

Специалисты в области питания составили рейтинг самых вредных продуктов. Удивительно, но в список попали даже самые, казалось бы, излюбленные диетологами продукты. Вред продуктов определялся исходя из их способности вызывать тяжёлые заболевания, а не только лишние килограммы. Например, многие продукты, попавшие в рейтинг, часто становятся причинами отравлений и тяжёлых аллергических реакций, но для здоровых людей вполне безопасны. Эксперты-составители рейтинга также отмечают, что всё зависит от дозировки. В небольших количествах приём такой пищи может быть вполне безвредным и даже полезным. Итак, вот как распределились места.

1 место. Чипсы и газировка

Из-за особенностей приготовления в чипсах образуются канцерогены (т.е. вещества, провоцирующие рак). Также в них содержатся жиры, которые способствуют увеличению уровня холестерина в крови, что, в свою очередь, повышает риск инфарктов и инсультов.

Что касается газировки, в ней слишком много сахара. Тем временем исследования показывают, что многие люди не воспринимают жидкость как источник каких-либо питательных веществ, т.е. думают, что пить можно что угодно и сколько угодно. А это не так — избыточное потребление сладкой газировки может нарушить обмен веществ. Кроме того, обилие красителей может вызвать сильные аллергические реакции, а углекислый газ (пузырьки, образующиеся в газировке) повышает кислотность желудка, т.е. вызывает гастрит.

2 место. Фастфуд

Самая вредная «быстрая еда» — это всевозможные беляши, чебуреки, картошка-фри, шаурма и вообще всё, что жарится. Потому что жарят это всё в одном и том же масле, меняется оно крайне редко. Результат — всё те же канцерогены.

3 место. Колбаса, копчёности и майонез

Колбаса, которую чаще всего покупаем, содержит больше ароматизаторов и красителей, чем мяса. Основные ингредиенты дешёвой колбасной продукции — синтетические, и их безопасность для здоровья не доказана.

Копчёные мясо и рыба хоть и не вызывают сомнений в натуральном происхождении, попали в рейтинг за высокое содержание канцерогенов. Они образуются в процессе обработки в виде вещества бензопирена.

Майонез полон трансжиров, которые канцерогенны.

4 место. Овощи и фрукты, продукты с консервантами

Оказывается, даже самые полезные и натуральные продукты могут стать вредными, если их испортить. Например, овощи и фрукты портятся под влиянием промышленных выбросов и удобрений. Поев огурчиков, выросших вблизи шоссе или какого-нибудь завода, вы получите изрядную долю бензопирена и других вызывающих рак веществ.

А вот некоторые из консервантов могут содержать глютамат натрия. Отравление этим веществом может проявляться головными болями, спазмами сосудов и даже нарушением обмена веществ. Именно поэтому производители ставят на самое видное место этикетки надпись «Без консервантов».

5 место. Маргарин, пирожные и злаковые

Маргарин — самый вредный вид жира. А значит, вредны и все продукты с его содержанием. Как правило, это пирожные, торты с кремом, изделия из слоёного теста.

Чаще всего переизбыток этих продуктов в рационе ведёт к нарушению обмена веществ и лишнему весу.

Злаковые (в частности, белый хлеб) попали в список из-за того, что часто вызывают непереносимость. Болезнь называется целиакией и встречается довольно часто — у 0,5–1% населения. Симптомы колеблются от проблем с кишечником до диабета.

6 место. Кофе и энергетики, молоко

Взрослый человек может выпивать 2–3 чашки кофе в сутки, не рискуя истощить нервную систему. А вот подросткам можно выпить чашечку натурального кофе лишь в 15 лет, а энергетические напитки лучше вообще не употреблять.

Молоко, так же как и хлеб, часто непереносимый продукт. Отравление молочными белками в тяжёлых случаях может привести даже к летальному исходу.

7 место. Домашние заготовки и мороженое

Если крутить банки по всем правилам, солёные помидорчики и огурчики можно есть без опаски. Но, к сожалению, некоторые хозяйки пренебрегают элементарной пищевой безопасностью. В результате домашние заготовки становятся причиной отравлений, иногда даже смертельных. Мороженое содержит загустители и ароматизаторы, которые могут замедлять обмен веществ. А это по меньшей мере повышенный риск лишнего веса.

Мифы и правда о популярных продуктах

Избавиться от всех хворей и напастей сразу с помощью всего одного продукта — заветная мечта целого человечества вот уже много лет. Что только ни объявляли панацеей: колой лечили наркоманов, героев Гражданской войны — «Докторской» колбасой, а сердечников — маргарином. Эксперты рассмотрели несколько продуктов,

в своё время претендовавших на «статус» лекарственного средства, и раскрыли все мифы о них. Ребята, выступающие в роли экспертов, знакомят с мифами и современными представлениями о продуктах.

Кока-кола 120 лет назад

«Бодрящий напиток» изначально считался отличным успокоительным и продавался исключительно в аптеках как патентованное средство от любых нервных расстройств и наркотической зависимости. Кола рекомендовали всем, кто имел пристрастие к морфию. Тогдашний напиток на четверть состоял из экстракта орехов тропического дерева колы и на три четверти — из сока листьев коки. Той самой, из которой делали кокаин, считавшийся в XIX веке абсолютно безвредным веществом.

Сегодня. После того как вред кокаина был доказан, рецептура колы изменилась. Теперь вместо опьяняющего сока коки в неё добавляют много кофеина и сахара. Успокаивающий эффект сменился на бодрящий, а кола считается одним из виновников эпидемии ожирения. Содержащаяся в напитке ортофосфорная кислота отлично очищает чайник от накипи, а вот на здоровье действует почти губительно. Из-за неё из организма выводится кальций, могут появляться камни в почках. К тому же, как и все другие газировки, кола раздражает слизистую желудка.

Докторская колбаса 70 лет назад

В 1936 году на Микояновском комбинате её выпустили как диетическую. «Докторская» колбаса была предназначена для тех, чьё здоровье было подорвано «в результате Гражданской войны и царского деспотизма». В первую очередь она пригодилась людям с заболеваниями желудка, которым нельзя было есть жирное. Готовилась колбаса из смеси говядины и свинины высшего сорта, яиц и молока. Рецептура была до мелочей согласована с Народным комиссариатом здравоохранения.

Сегодня. Сама по себе «Докторская» до сих пор считается полезной. Однако ни диетологи, ни гастроэнтерологи своим клиентам её не рекомендуют: настоящую «Докторскую» в наше время очень трудно найти. Ещё в 70-х годах XX века технологи научились на ней эконо-

мить. Поначалу часть мяса в «Докторской» заменяли крахмалом — отсюда и легендарный вкус туалетной бумаги. Затем в ход пошла соя. А после перестройки в России появились всевозможные пищевые добавки, придающие лже-«Докторской» колбасный вкус и приятный розовый цвет. Нынешняя варёная колбаса зачастую не имеет с продуктом 1930-х годов вообще ничего общего.

Маргарин 40 лет назад

В 60-х годах прошлого века учёные впервые выяснили, из-за чего на сосудах появляются атеросклеротические бляшки. Началась активная борьба с холестерином. Тут маргарин, сделанный из растительных масел и не содержащий холестерина, и пришёлся кстати. Сорок лет назад врачи по всему миру начали рекомендовать людям для профилактики сердечно-сосудистых проблем полностью заменить маргарином масло. Длится пропаганда маргарина больше тридцати лет — примерно до конца девяностых.

Сегодня. Полностью заменять маргарином масло не нужно, ведь растительный продукт гораздо хуже усваивается и содержит много трансжиров. Образующиеся при гидрировании трансизомеры жирных кислот не только не усваиваются, но их подозревают и во вредности для здоровья, хотя однозначно не доказано. Они не только не снижают риск развития атеросклероза, но и провоцируют возникновение этой болезни. На маргарине лучше печь, сливочное масло — мазать на хлеб, а растительное использовать для жарки.

Соя 15 лет назад

Первый соевый бум в России пришёлся на 20–30-е годы прошлого века. В то время на показательных обедах можно было увидеть более ста соевых блюд — от котлет до тортов. В девяностые сою стали называть едой будущего и очень рекомендовали её из-за высокого содержания качественного белка. Примерно

в то время заговорили и о содержащихся в сое растительных гормонах, полезных для женщин. В пример стали ставить азиатские страны, в которых сои едят очень много, зато меньше нашего болеют раком. К концу прошлого века из сои научились делать очень многое: молоко, творог, колбасу, конфеты...

Сегодня. Мнения о сое неоднозначны. С одной стороны, всё новые и новые исследования подтверждают её пользу — для сердца, женской половой и нервной систем. Но, с другой, соя многих пугает — потому что она больше остальных растений ассоциируется с генетическими изменениями.

Свежевыжатые соки пять лет назад

Ещё пять лет назад овощные соки (свекольный, капустный, морковный) считались едва ли не панацеей. Публиковались целые таблицы с информацией о том, какие болезни каким соком лечить. Данные эти нельзя было назвать новыми. Принципы сокотерапии ещё в 1951 г. сформулировал немецкий учёный Ойген Хойн. Он же проводил первые клинические исследования. На то, чтобы приобрести мировую популярность, соколечению понадобилось почти полвека.

Сегодня. Теперь сокотерапия не считается безусловно полезной. Первыми об этом заговорили стоматологи: натуральный 100%-й сок может разрушить зубную эмаль. Затем к ним присоединились гастроэнтерологи. Кислота, содержащаяся почти в каждом соке, плохо влияет на слизистую желудка. Поэтому начи-

нать соколечение с утра пораньше, натощак, не следует. Но и отказываться от сока не нужно. Просто возьмите за правило разбавлять его кипячёной водой — пользы будет больше. Свежевыжатые соки всё равно остаются популярными, но витаминов, особенно С, в них больше, чем в консервированных, т.к. при хранении они разрушаются и через несколько месяцев этого витамина в них можно не обнаружить вовсе.

Правильное питание — наличие в меню всех необходимых питательных веществ. Правильное питание — это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Правильное питание — это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному — например, от газированной воды до рафинированных продуктов, таких как сахар, рафинированные масла и другие.

Ребятам предлагается продолжить фразу «Пища должна быть...».

От того, как люди питаются, во многом зависит состояние их здоровья, трудоспособность, защитные и приспособительные возможности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Только умеренное сбалансированное питание может стать гарантией долгих лет жизни. **НО**

Healthy Food-junk Food: Myths And Reality

Ekaterina Grunina, educator of the camp «Sunny»

Abstract: *Proper nutrition and its role in human life. Scientific ideas about proper nutrition. Useful and unhealthy foods. The rules of «rational» nutrition. Didactic aspects of the formation of ideas of children and adolescents and proper nutrition.*

Keywords: *proper nutrition, daily diet, food culture, health.*

Spisok ispol'zovannykh istochnikov

1. Zmanovskiy YU.F. Vospitayem detey zdorovymi. — M.: Meditsina, 2000.