

Объединенный выпуск

Российской Диабетической Газеты 27(2-2018)

Российская Диабетическая Ассоциация:
www.diabetes.org.ru, www.diabetes-ru.org

International Diabetes Federation: www.idf.org

Всероссийский «Диабет-телефон»:
+7 (495) 505-33-99



Жизнерадостная Газета

Москва • Санкт-Петербург • Ростов-на-Дону • Тула • Ставрополь • Курган • Краснодар • Дальний Восток

*Какие в поле
ягоды растут?*

Стр. 14

**Конный спорт -
путь
к долголетию!**

Стр. 38

**ЛЮБИТЕ
ДЕТЕЙ!**

Стр. 50

№27

**Не отпусти
радости труда!**

Елена Цыплакова ★ Стр. 4

Колонка
президента РДА



ЧТО ТАКОЕ ТРАНСЖИРЫ?

Обычно покупая продукты мы и не задумываемся, что они могут содержать вредные для здоровья трансжиры (транс-изомеры жирных кислот). Они не на слуху, о них редко говорят, вспоминая о проблемах пищевых продуктов, а зря.

Первоначально их вред был открыт в середине 1990-х годов, но полностью оценить их отрицательное влияние на организм удалось только сейчас.

Трансжиры получают в результате промышленной обработки – частичной гидрогенизации растительных жиров. Водород воздействует на молекулы растительного жира под высоким давлением, и они меняют свою структуру, приобретая новые свойства, и вместо жидкого масла получают твердый жир.

Начало исследованию гидрогенизации в 90-х годах 19 века положил французский химик, лауреат Нобелевской премии Поль Сабатье, а разработал промышленный процесс отверждения растительных жиров его немецкий коллега Вильгельм Норманн, уже в начале 20 века.

Пик популярности трансжиров пришелся на 50-60 годы прошлого века. В те времена ученые доказали роль насыщенных жиров в образовании холестериновых бляшек, и все обратились к ненасыщенным жирам растительного происхождения, как более безопасным и полезным для здоровья. Пищевые компании тоже были довольны: растительные жиры дешевле животных, а гидрогенизация продлевает срок годности готового продукта и удобнее в использовании. В Англии производители трансжиров Crisco и Spry даже раздавали бесплатные книги рецептов, в каждом из которых их продукт был одним из ингредиентов.

В 90-е годы ученые представили первые доказательства: трансжиры еще более опасны, чем насыщенные. Первыми вред трансжиров доказала группа голландских ученых. Американские пищевые компании попытались опровергнуть новые данные. Через Департамент сельского хозяйства США они выделили американским ученым значительные средства на проведение аналогичного исследования. Но те подтвердили выводы голландских коллег: трансжиры действительно вредны.

Дальнейшие исследования показали: частично гидрогенизированные жиры провоцируют целый ряд серьезных заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания. Трансжиры повышают уровень «плохого» холестерина низкой плотности, который способствует формированию склеротических бляшек на стенках сосудов. Уплотнение и закупорка сосудов ведет к инфарктам и инсультам. Ученые отмечают: даже при очень малой концентрации трансжиров они негативно влияют на здоровье сосудов.

Нарушения обмена веществ. Трансжиры подавляют деятельность клеток, отвечающих за метаболизм. Это ведет к развитию инсулинорезистентности и метаболического синдрома. В результате возрастает риск диабета 2 типа. Даже 2% трансжиров от общей калорийности рациона влечет отрицательные последствия для здоровья.

Память и эмоции. Повышенное потребление трансжиров ухудшает эмоциональное состояние. У людей повышается

агрессивность и тревожность, вплоть до развития депрессии. Тесты на уровень памяти показали: при наивысшем потреблении трансжиров память ухудшается на 13% от среднего значения.

Болезнь Альцгеймера. В опытах на мышах немецкие исследователи пришли к однозначному выводу: повышенный уровень трансжиров в рационе связан с появлением в мозгу сенильных амилоидных бляшек – характерных признаков болезни Альцгеймера.

Ожирение. В опытах на обезьянах животные, получавшие с кормом трансжиры, имели значительный лишний вес, особенно в области живота, и повышенный уровень глюкозы в крови. Ожирение не только повышает риск серьезных заболеваний, но и значительно ухудшает качество жизни.

Мужская и женская фертильность. Исследования показали: повышение доли трансжиров в рационе на каждые 2% увеличивает риск бесплодия у мужчин на 73%. У молодых мужчин потребление трансжиров снижает подвижность сперматозоидов и уменьшает их концентрацию. В период беременности и грудного вскармливания трансизомерные жирные кислоты вызывают нарушения обмена веществ плода и новорожденного.

Общее состояние здоровья. Американские ученые изучали влияние потребления трансжиров на здоровье в течение 7 лет. За этот срок общая смертность в группе с наивысшим потреблением (6,2 и 8,6 г/день) была на 24 и 25% выше, чем в группе с наименьшим потреблением трансжиров.

Всемирная организация здравоохранения постоянно ужесточала рекомендации по содержанию трансжиров в продуктах, пока в 2009 году не заявила официально: безопасного уровня трансжиров в продуктах не существует. Даже в малых количествах промышленные трансжиры наносят вред здоровью, и нужно полностью исключить их потребление или свести к минимуму.

Уточнение про промышленно изготовленные трансжиры неслучайно. Некоторые продукты животного происхождения: молоко, говядина, сливочное масло, содержат небольшой процент трансжиров естественного происхождения. Организм коровы действует как природная химическая фабрика благодаря особому строению желудка коров. По поводу вредности натуральных трансжиров ученые пока не пришли к единому мнению, но лучше потреблять молочные продукты пониженной жирности и есть постное, белое мясо, так можно минимизировать потребление естественных трансжиров.

Что будет, если полностью отказаться от трансжиров?

Такой эксперимент провели в штате Нью-Йорк. В декабре 2006 года продукты, содержащие трансжиры, были полностью запрещены к продаже на территории штата. В результате за 10 лет смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в регионе снизилась на 6%. При этом никаких других мероприятий по внедрению здорового

образа жизни в штате не проводилось, исследуемые не меняли рацион и не вводили другие ограничения. В 2018 году Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США планирует ввести подобную меру на всей территории страны. В России отмена трансжиров позволила бы сохранить до 60 000 жизней в год.

Первой европейской страной, практически запретившей трансжиры на своей территории, стала Дания в 2003 году. Содержание трансжиров в ингредиентах пищевой продукции законодательно ограничено 2% от общего количества жиров. Это позволило за 20 лет сократить долю трансжиров в рационе датчан с 6% до 1%. Смертность от ишемической болезни сердца за тот же период снизилась на 50%.

В России применение трансжиров почти не регламентируется. Единственный вид продукции, где они полностью запрещены – это детское питание. Не существует и четких правил их маркировки. С января 2018 г вступили в силу новые правила, согласно которым количество трансжиров в маслянистой продукции ограничено 2%. Это значит, что в маргаринах и спредах трансжиров не должно быть больше. Что же касается всей остальной продукции, где могут быть трансжиры, а это печенье, слоеное тесто и выпечка, сладости, конфеты, замороженные полуфабрикаты, вафли. При покупке нужно обязательно читать информацию о составе продукта и обращать внимание на такие компоненты, как частично гидрогенизированные жиры, частично отвержденные растительные жиры, модифицированные жиры. Чем раньше эти наименования стоят к началу списка, тем выше их процент в составе.

Чаще всего трансжиры встречаются в выпечке и кондитерских изделиях, продуктах кулинарии, замороженных полуфабрикатах. К выбору этих продуктов нужно подходить с особой осторожностью.

Альтернатива процессу гидрогенизации есть, она называется перезтерификация. Жидкие растительные масла интенсивно смешиваются с твердым растительным жиром (например, пальмовым маслом) в присутствии катализатора. В результате получается безопасный для здоровья твердый или полутвердый жировой продукт: мягкий маргарин, бутербродный спред, заменитель молочного жира. Он совершенно не содержит трансжиров и богат полезными ненасыщенными жирными кислотами.

Отказ от трансжиров требует усилий со всех сторон: законодательных мер от государства, образовательных кампаний в школах и силами общественных организаций. Но никто не поможет нам лучше, чем мы сами. Необходимо ответственно относиться к своему рациону: читать информацию на упаковке, тщательно подходить к выбору продуктов, и главное, смотреть, что ешь.

Статья подготовлена
Зинаидой Медведевой
Исполнительным директором
АНО «Национальный исследовательский
центр «Здоровое питание»





Не отпусти радости труда!

У нас в юстях популярная советская и российская актриса театра и кино, замечательный режиссер Елена Октябровна Цыплакова.



Кадр из фильма «Д'Артаньян и три мушкетера». Елена Цыплакова в роли служанки Кэтти



– Елена Октябровна, расскажите, пожалуйста, почему решили к актерской профессии добавить

еще и режиссерскую деятельность?

– Я дважды окончила ВГИК: по специальностям актёр и режиссер. Режиссерская деятельность мне была интересна всегда. Любой актрисе, исходя из внешних данных, предлагают определенные роли, амплуа. А мне всегда был увлекателен процесс создания фильма. Интерес появился на съемках моей первой картины у режиссера Динары Асановой. Она разрешала приходиться в монтажную комнату, смотреть за всеми процессами создания фильма. Увлечение началось отсюда. У меня никогда не было мечты стать актрисой, сниматься начала еще школьницей. Поэтому пошла учиться на актерский факультет. Для меня это был закономерный выбор.

– Какие встречаются трудные аспекты в работе режиссера?

– Их много. (Улыбается.) Во всех делах полно трудностей и сложностей. Если хочешь добиться определенного результата, нужно быть готовым ко всему. Кинематограф – это целая индустрия: художники, декораторы, актеры, монтажеры, операторы... Всех необходимо организовать на стадии подготовки и во время процесса съемок. Поэтому нужно не думать, а делать, и все получится.

– Елена Октябровна, Вы со школьной скамьи начали сниматься в кино, было много ярких ролей. Расскажите, пожалуйста, о самой запоминающейся?

– Любая работа запоминается по определенному периоду жизни, общению, которое было. Поэтому я не выделяю ролей, все они были с чем-то связаны. Были менее или более удачные, интересные. Но это – часть жизни, которая всегда будет.

– Перед съемками Вы готовитесь к своим ролям. Как вживаетесь в образ?

– Конечно, готовлюсь! Как-то я играла медсестру. В кадре необходимо было делать уколы, накладывать лангеты. Несколько раз, ночью, так как днём училась, ездила с бригадой интенсивной терапии на вызовы. Надевала белый халат и смотрела, как все происходит. Еще ходила в клинику, где меня учили обращаться с медицинскими инструментами. Когда снимали фильм «Мы из джаза», долго репетировали музыкальные номера, учили чечетку. В фильме «Ненависть» должна была на лошади скакать. Ходила на ипподром, занималась. Нужно было хорошо это в кадре исполнить. Любая работа требует подготовки перед съемками. На это выделяется и время, и материальные средства. На экране все выглядит легко, но ко всему необходимо тщательно готовиться!

– Что Вас привлекает в работе режиссера?

– Диалог со зрителем – возможность сообщить о серьезных вещах. Любой взятый материал даёт возможность говорить о жизни, о душе человека. Это очень интересно и важно!

– Елена Октябрьевна, что служит источником вдохновения для Ваших работ?

– Люди! (Улыбается.) Для меня любая работа – это повод общения с людьми. Человек существо «троичное». У него есть тело, душа и дух. Наверное, духовная жизнь человека – самое любопытное. Его божественная основа. В этом весь интерес!

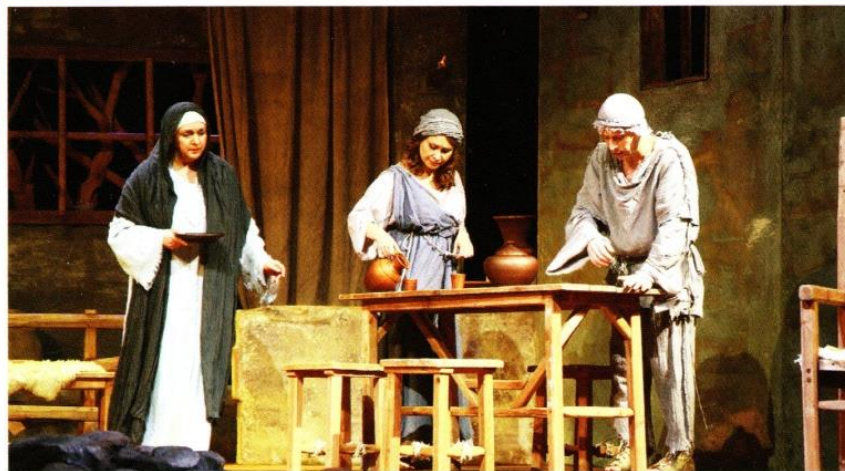
– Вы работаете в разных жанрах кино?

– Я не очень люблю работать с комедией. В моих работах есть комедийные элементы, но в чистом виде комедия – не моё. Не очень нравится этот жанр. Могу посмотреть иногда. Сейчас, к сожалению, нет умения написать тонкую комедию. Насмехательство – не божественное дело. Об этом писали Александр Блок, Климент Александрийский в «Строматах». Что сама по себе ирония – дело не божественное, чуть ли не приравнивается к заповеди «Не убий»! То есть, ты убиваешь определенный образ своей насмешкой, издевательством. Поэтому не очень жалую комедию. Хотя, я жизнерадостный человек, и юмор иногда полезен. Комедия – тонкий жанр кино, а просто высмеять пороки, несовершенства человека, это неправильно.

– А какие социальные темы затрагивают Ваши фильмы?

– Все зависит от сценария, он несет определенную смысловую нагрузку. В Евангелие есть замечательная фраза, что совершенны те, у кого чувство, навыки приучены к различению добра и зла. Я считаю, что искусство может помочь стать человеку совершеннее. Человек в жизни не бывает в таких ситуациях, как на экране. Это такой опосредованный жизненный опыт. Ты, все равно, реагируешь на то, что видишь в кино. После просмотра человек размышляет, делает выводы, учится

чему-то хорошему. Любой художник, сценарист, актер, режиссер ответственен за подачу материала. Во время преподавания всегда говорила студентам, что они должны понимать, какой уровень сознания у их героя. Так как мотивация поступков персонажа зависит имен-



Режиссерская работа Елены Цыплаковой – спектакль «Мать Иисуса»



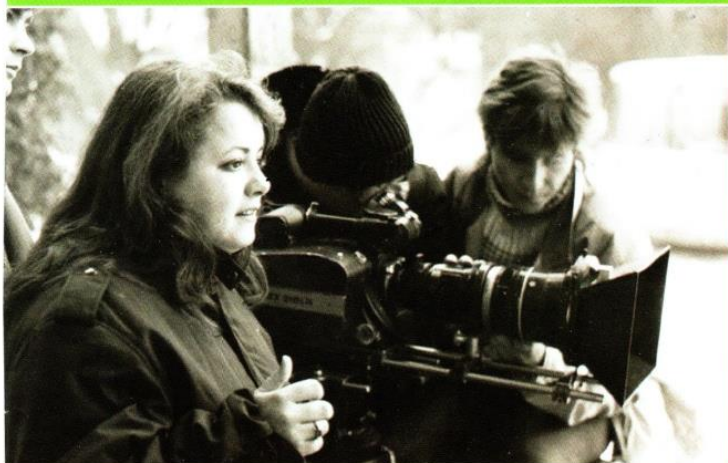
но от этого уровня. Философы пишут, что сознание человека бывает плотским, душевным и духовным. Эти уровни разные, поэтому и мотивация поступков будет отличаться.

В фильме «Школьный вальс» я сыграла думающую молодую девушку, которая не сделала аборт. Хотя её уговаривали, но она родила ребенка. Показ картины получил огромный отклик в обществе. Однажды один молодой человек прислал букет крокусов, сделанный из воска, с запиской, что считает меня своей крестной.

Так как его мама посмотрела фильм, будучи беременной, и не сделала аборт. Когда картине исполнилось 20 лет, мне позвонила женщина и также благодарила за эту роль. Она говорила, что поступок моей героини укрепил её личный выбор. Помог набраться внутренних сил и родить ребенка в сложной жизненной ситуации. Я была счастлива получить такой отклик!

– Какие у Вас на данный момент творческие планы?

– Сейчас заканчиваю съемки в 16-ти серийном фильме «Ласточка». Играю нехорошую женщину. Сначала думала отказаться, но потом вспомнила фразу одного духовного человека: «Грех, сделавшись привычным, перестаёт быть отвратительным»! Сегодня очень размыты понятия добра и зла. Поэтому я согласилась сыграть эту негодяйку! (Улыбается.) Чтобы у людей героиня вызвала отвращение, они поняли, что она – зло. Люди любят старые



фильмы, потому что было четкое разделение на плохое и доброе.

Я всегда своим студентам объясняла: никогда не нужно говорить «Я» в предлагаемых обстоятельствах. Почему актеров преследует то, что они играют? Потому, что они визуализируют на экране грех героя, совершают его. При этом еще оправдывают, а раз оправдал, значит, принял на себя. Это может отразиться на их собственной жизни. Если Вы хотите защититься от персонажа, которого играете, говорите: «я показываю, что бывает с человеком, который так поступил...», «это мой персонаж», «я ни в коем случае не имею с ним ничего общего!» Можно играть негативные роли, но защищаясь от них.

Ещё мне предложили исполнить роль бабушки, хорошей женщины. Теперь у меня такой возраст – бабушек играть. *(Смеётся.)*



◀ Кадр из фильма «Мы из джаза». Елена Цыплакова в роли Кати Бобровой, также известной как «Изабелла Фокс»

– Елена Октябровна, скажите, пожалуйста, что для Вас счастье?

– Я думаю, что это мировоззрение человека. Он может быть счастлив в любых обстоятельствах, если правильно понимает происходящее с ним. В Священном Писании говорится, что прежде всего нужно достигнуть Царствия Небесного, ибо оно внутри нас есть. Это Царствие Небесное есть счастье. Когда человек благодарный, он всегда счастлив. Если он не благодарный, то будь у него миллионы, золотые горы, счастья не будет. Поэтому быть благодарным Богу за то, что имеешь, и есть основа ощущения счастья в твоей жизни.

– Как Вы успеваете проводить время с семьёй при таких загруженных рабочих графиках?

– Мне хорошо, потому что мой муж Паша всегда рядом на всех моих проектах. Мы договорились, что он будет работать со мной, иначе видеться не будем. Работа настолько сумасшедшая – двенадцатичасовой рабочий день, шесть раз в неделю. Паша работает водителем, администратором на проектах. Поэтому мы вместе и на работе, и дома.

– А как проводите свободное время, возможно есть традиции?

– Каждый день гуляем с собакой. В свободное время ездим на дачу, это дом в деревне в Новгородской области. Дом находится на берегу реки около леса. Часто ездим в Санкт-Петербург, это мой родной город. Общаемся с друзьями. Что-то читаю, размышляю. Это такие вещи, которые не сделаешь в суете повседневной жизни.

– Как Вы лично восстанавливаете силы после длительных съемок?

– Я человек верующий, поэтому мне помогает молитва. Чтение духовной литературы: Библии, Евангелия.



Елена Цыплакова с мужем Павлом

– Елена Октябровна, мы знаем, что у Вас сахарный диабет, расскажите, пожалуйста, об этом этапе жизни?

– Из-за большого количества съемок, я доработалась до того, что меня «посадили» на инсулин и лекарства. Уровень сахара поднимался до 15-20 с лишним. Вокруг была нервная обстановка, стресс. В итоге я слегла и даже не могла самостоятельно переворачиваться. С этим нужно было что-то делать. Позже, когда

состояние немного улучшилось, я занялась поисками врача. И нашла совершенно потрясающего человека – Когая Романа Львовича. Подписалась на новостную рассылку его сайта, мне приходили письма со статьями. Роман Львович пишет ясно и подробно, он сам страдает диабетом и знает об этом не понаслышке. Его центр уже 10 лет существует в Алма-Ате. Он лечит травмами. После начала лечения, буквально на третий день, сахар понизился до 7. За три недели сошла с инсулина и лекарств. Принимала травы утром и вечером.

Потом прошла курс выздоровления за 21 день на растительных травах. Доктор не приверженец голодания и диет, поэтому разработал специальное меню. Я сбросила около 13 килограммов, что важно для человека с диабетом. Это не просто препараты, а определенный образ жизни, физических упражнений и питания. Я направила большое количество своих друзей к этому врачу. Мы с ним постоянно созваниваемся. За все моё лечение ни один эндокринолог, пока я была на инсулине, не сказал сдать анализ на С-пептиды. А Роман Львович заметил, что по реакции на его препарат, моя поджелудочная справляется сама. Сдав анализ, мы убедились, что это так. Моя поджелудочная железа сама вырабатывает инсулин, а мне еще пришлось колоть его. Роман Львович работает с эндокринологами, он все делает на серьезном уровне. Я счастлива, что сошла с инсулина, и больше нет бесконечных уколов. У меня наладилось давление. Я прибываю в совершенно другом состоянии.

– Как Вы находили силы работать, когда болели?

– Ответственность! Меня родители так воспитали, что труд – это ответственная вещь. Если берешься за работу, то доведи дело до конца. Я не могу свалить свою работу на кого-то.

– У нас есть традиционный вопрос: любите ли Вы готовить?

– Да, я и мой муж любим готовить. Делаем это с удовольствием. (Улыбается.) Потому что пища – это также и радость.



– Елена Октябровна, а у Вас есть фирменное блюдо?

– У нас их много разных, но есть один мамин рецепт, который готовим к приходу гостей. Мы можем запекать рыбу, тушить мясо, но обязательно делаю мамин фирменные котлетки. Готовлю их маленькими, как тефтели. На очень большом огне с двух сторон поджариваю до образования корочки, не до готовности. Складываю плотно в кастрюлю и заливаю сметанным соусом. Я добавляю туда различные травы, хмели-сунели, чеснок. И тушу до готовности котлетки в этом соусе. Получается очень вкусно. Это моё главное блюдо!

Также люблю готовить сырники, салаты. Муж превосходно делает мясо и различные супы. Мы по очереди готовим, такой кулинарный тандем. (Смеётся.) Любим принимать гостей. У меня эта традиция с детства. Так как отец вернулся с войны инвалидом, не мог ходить в гости – гости всегда приходили к нам. У нас были большие застолья. Однажды, я приехала в Санкт-Петербург из Москвы со студентами, привезла 18 человек. Мама накормила всех. Это наша традиция – людей накормить!

Кадр из фильма
«Не болит голова у дятла».
Первую роль Елены Цыплаковой



– Дайте, пожалуйста, совет для наших читателей.

– У вашей газеты такое замечательное название: «Жизнерадостная». В этом названии и есть совет. Радоваться жизни, каждому дню, который нам дарует Господь. Используйте дарованные возможности. Подумайте, что Вы можете дать людям, что-то изменить в

себе, стать более совершенным.

Однажды отец написал мне в письме одну замечательную вещь: «Старайся вводить себя в каждый новый день осознанно, осмысленно и ново, тогда жизнь не будет скучна!» И еще одну фразу написал: «Не отпусти радости труда, чтобы не обрести бремя существования».

Это два главных постулата в моей жизни!

Беседовала Диана Ключко

«Не отпусти радости труда, чтобы не обрести бремя существования».

