

Российская Диабетическая Газета (РДГ) на страницах своих сайтов несколько лет поддерживает дискуссию по вопросам здорового питания. Многих волнует вопрос, что в большей степени провоцирует начало сахарного диабета 2 типа – высококалорийные или высокоуглеводные продукты. В Клубах «Школа писихофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома» Российской диабетической ассоциации (РДА) последние два года анкетировались люди с диабетом, регулярно потребляющие продукты обычно считающиеся запрещенными или ограниченными к потреблению, например, диетические майонезы или кетчупы. К своему удивлению врачи не обнаружили значимых изменений после 30 дневного потребления таких продуктов по статистической обработке результатов лабораторных анализов. В унисон данным РДА звучат американские рекомендации.

Некоторые рекомендации, подготовленные экспертами для очередного выпуска «Руководства по питанию для американцев» (Dietary Guidelines for Americans), могут вызвать удивление, так как противоречат распространенным взглядам на здоровое питание.

«Руководство по питанию для американцев» публикуется министерством здравоохранения и социальных служб и министерством сельского хозяйства каждые пять лет, начиная с 1980 года, и отражает последние научные достижения.

В отчете экспертов, на основе которого будет подготовлено «Руководство» в 2015 году, уделяется большое внимание растительной пище — овощам, фруктам, орехам, бобовым культурам, цельнозерновым продуктам. Впервые в документе говорится о необходимости питаться не причиняя вреда окружающей среде.

Издание MedicineNet публикует самые любопытные из рекомендаций отчета — они опровергают популярные советы современных диетологов.

Кофеин в разумных количествах не вреден для взрослых

Здоровые взрослые люди — но не дети и подростки — могут употреблять до 400 мг кофеина или от 3 до 5 чашек кофе в день, хотя при этом и стоит ограничивать количество сахара и сливок, которые содержат много жира и калорий.

Пищевой холестерин не представляет опасности

В «Руководстве» 2010 года советовали не потреблять более 300 мг пищевого холестерина в день, но теперь эксперты заявляют, что он не повышает уровень холестерина в крови. Разумеется, люди с высоким уровнем должны придерживаться особой диеты.

Некоторые виды искусственно разведенных рыб являются здоровой пищей

Подтверждено, что разведенные на фермах окунь, треска, лосось и форель содержат такое же, как и дикая рыба, или даже большее количество полиненасыщенных жирных кислот омега-3. А вот выращенные в неволе сомы и лангусты имеют менее половины таких кислот.

***

Из других рекомендаций отчета, которые публиковались и в «Руководствах» прошлых лет, можно выделить следующие.

Добавляйте в пищу меньше соли

При повышенном кровяном давлении не стоит потреблять более 2400 мг соли в день, что равняется одной чайной ложке, лучше сократить ее количество до 1500 мг.

Потребляйте меньше насыщенных жиров

Желательно получать из насыщенных жиров не более 10% необходимого количества калорий.

Используйте меньше сахара

Удерживайте потребление сахара на уровне не выше 10% требуемого количества калорий. Например, одна чайная ложка сахара содержит 16 калорий.

Откажитесь от искусственных подсластителей

Подсластители помогают снизить вес в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной такой эффект весьма сомнителен. Не полагайтесь только на подсластители для замены сахара, вместо этого просто пейте больше воды.

Такого рода данные заставят пересмотреть некоторые положения «Стандартов качества организации РДА» для диетической профилактики болезней цивилизации: ожирения, атеросклероза, артериальной гипертензии и сахарного диабета. Обновленные Стандарты РДА будут опубликованы позднее.