10 самых распространенных ошибок в питании

Почему неполезно есть одни и те же овощи каждый день, зачем соблюдать баланс БЖУ, и нужно ли совсем отказываться от сахара, красного мяса и джанкфуда? В данном материале поговорим о самых распространенных ошибках в питании среди людей, которые хотят придерживаться рационального питания.

**1. Отсутствие режима.**Работа всего организма, в том числе и желудочно-кишечного тракта, подвержена определенным ритмам. Процессы пищеварения, метаболизм питательных веществ зависят от циркадных ритмов (циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи). Поэтому есть приблизительно в одно и то же время действительно полезно. Наш организм привыкает к режиму и начинает готовиться к очередному приему пищи заранее: вырабатывает пищеварительные соки, повышает слюноотделение.

Причем, сколько раз в день принимать пищу стоит выбирать с учетом вашего комфорта и целей. В настоящее время не доказано, что конкретная частота приема пищи более эффективна для сохранения здоровья или нормализации массы тела.

Непостоянные же по времени приемы пищи негативно влияют на биологические и циркадные ритмы, а также могут быть фактором риска переедания.

**2. Однообразие.**Диеты яркий пример того, как ограниченное по калорийности и разнообразию питание может быть эффективным в плане снижения веса с одной стороны и как может нанести непоправимый вред здоровью, с другой. Однообразная пища – это путь к дефицитным состояниям и хроническим неинфекционным заболеваниям. Только разнообразное питание может покрыть потребность организма во всех необходимых питательных веществах.

Следовать принципу разнообразия в питании могут помочь правило тарелки или пищевое колесо. В интернете есть конструкторы ланчбоксов и перекусов. Конечно, если вы привыкли есть только помидоры и огурцы, понадобится время, чтобы привить привычку есть и другие овощи на регулярной основе.

Биологически активные добавки – не универсальный выход. Они могут помочь справиться с рядом состояний, например при профилактике В12-дефицита у вегетарианцев, но полноценную пищу не заменят никогда. Однако бесконтрольное употребление БАДов может приводить к токсическим поражениям печени, развитию передозировки витаминами и минералами.

**3. Мало овощей и фруктов в рационе.** Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует употреблять не менее 400 грамм овощей и фруктов в день, что связано со снижением риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Овощи и фрукты богаты витаминами, минералами и клетчаткой, которая необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Также они являются источником фитонутриентов – веществ, которые содержатся в растениях и обладают широким спектром положительных эффектов на организм человека: укрепляют капиллярную стенку, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. В отличие от витаминов и минералов они не являются незаменимыми веществами, но их употребление дает дополнительную пользу для здоровья. Именно фитонутриенты обеспечивают разнообразное окрашивание овощей и фруктов.

Овощи и фрукты красного, оранжевого и желтых цветов богаты каротиноидами (ликопин, бета-каротин, лютеин и другие), которые учувствуют в синтезе витамина А, защищают сердечно-сосудистую систему, обладают противовоспалительными и иммуномодулирующими свойствами.

Ресвератрол – фитонутриент, который содержится в винограде, орехах и ягодах, оказывает благотворное действие на когнитивные способности, обладает онкопротективными свойствами.

Во многих растительных продуктах содержатся полифенолы, которые обладают антиоксидантными свойствами. Они способны связывать свободные радикалы — агрессивные молекулы, которые могут навредить нормальной работе клеток организма.

**4. Частое употребление жареной еды.** Ряд исследований подтверждает, что частое употребление жареной пищи (четыре или более раз в неделю) связано с более высоким риском развития сахарного диабета 2 типа, сердечной недостаточности, ожирения и гипертонии.

Четких рекомендаций по безопасному уровню употребления жареной пищи пока не разработано.

Обжаривание продуктов имеет дополнительную опасность. Так как при нагревании масел и жиров образуются перекисные липиды и альдегиды. Их чрезмерное потребление связано с развитием онкологических, сердечно-сосудистых и других хронических неинфекционных заболеваний.

Независимо от того, какую жарку мяса мы выберем на сковородке с маслом или без, на гриле или открытом огне в хрустящей зажаристой корочке под воздействием высоких температур образуются токсичные вещества. Для того, чтобы уменьшить количество потенциально токсических веществ старайтесь минимизировать время жарки и довести мясо до готовности другими способами (тушение, запекание).

Если от жарки на масле не отказаться, то используйте только дезодорированные и рафинированные масла, они подвергаются дополнительному очищению, из-за чего теряют свою природную окраску и ярко выраженный вкус, но в отличие от ароматных рафинированных масел имеют более высокую точку дымления, а значит в них токсические вещества образуются медленнее.

**5. Недостаточное потребление жидкости.** Вода – основа жизни, благодаря ей возможны многие биохимические реакции в нашем организме. Дегидратация – недостаточное потребление жидкости – связана с рисками заболеваний почек и сердечно-сосудистой системы, электролитными нарушениями, снижением трудоспособности.

Усредненная норма потребления жидкости для взрослого человека 1,5-3 литра в сутки. Однако это не только вода, но и напитки (чай, кофе, морсы), и жидкая пища, и вода, которая содержится в продуктах, например в овощах и фруктах.

Важно понимать, что для каждого человека это значение индивидуально и зависит от образа жизни, пищевых предпочтений, климата, места работы, состояния здоровья и наличия определенных заболеваний.

Так, человеку, который работает под палящим солнцем, нужно потреблять больше воды, чем работнику в офисе с кондиционером. Так, пациентам с хронической сердечной недостаточностью рекомендовано ограничивать потребление жидкости до 1-1,5 л в день.

**6. Частое употребление красного мяса.** В течение последних десятилетий потребление красного мяса увеличивалось во всем мире, особенно в развивающихся странах.

Красное мясо – важный источник незаменимых аминокислот, витаминов и минералов, в том числе витамина В12 и железа, цинка.

Однако, накопление научных данных показывает, что высокое потребление красного мяса, особенно переработанного, связано с повышенным риском развития серьезных хронических заболеваний, включая сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания (особенно рак прямой кишки) и связаны с повышенным риском смертности.

Поэтому рекомендовано снижать суточное потребление красного мяса и продуктов переработки до 70 грамм в сутки. Такое количество снизит риски развития хронических неинфекционных заболеваний, и не увеличит число людей, недополучающих железа с рационом с другой.

Таким образом употреблять говядину/свинину/баранину по 100 грамм 3 раза в неделю допустимо, но употреблять его ежедневно – вредно для здоровья.

**7. Отсутствие баланса БЖУ.** Каждая из групп питательных веществ выполняет определенный функционал в нашем организме. Углеводы – основной источник энергии. Белки – строительный материал для клеток и тканей, а также составляющая белков иммунной системы и, при определенных условиях, источник энергии. Жиры – необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов и производства стероидных гормонов.

Классическим соотношением белков, жиров и углеводов в рационе является 1:1:4.

Из-за распространенности ожирения, в последние годы оно изменилось на ≤1: <<1:> 4 (50-55% углеводов, 25-30% белков, 20% жиров).

Существует огромное количество диет, которые меняют классическое соотношение. Яркий пример — кетогенная диета. Она подразумевает ограничение количества углеводов в рационе, менее 50 грамм в сутки. Для большинства клеток ведущим источником энергии является глюкоза, которая производится из углеводов. Во время голодания или ограниченного потребления углеводов, включается альтернативный источник энергии – кетоновые тела, которые образуются в ходе распада запасов жиров в организме. Такой процесс называется кетозом. Долгосрочная безопасность пребывания в состоянии кетоза не доказана и может быть сопряжена с рядом рисков: повышенная потеря мышечной массы, образование камней в почках, риск дефицита микро- и макронутриентов, запоры и другое.

Кроме того, любые строгие ограничения в рационе приводят к эффекту «йо-йо», когда по завершению диеты, человек возвращается к своему прежнему весу или набирает еще больше.

**8. Частое употребление сладкого.** Избыточное потребление сахара определенно связано с риском развития ожирения и других хронических неинфекционных заболеваний. В современной пищевой индустрии сахар добавляют не только с целью подсластить продукт. Например, кукурузный сироп добавляют в хлебобулочные изделия и колбасы для того, чтобы они дольше хранились, имели более приятный вкус и внешний вид. Сладкие йогурты, сладкие газированные напитки, культура быстрой и переработанной еды – все это приводит к чрезмерному потреблению сахара.

Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует сократить потребления свободных сахаров до менее 10% от суточного рациона и избегать добавления сахара для детей младше 2 лет. Такие рекомендации связаны с доказанными рисками, связанными с чрезмерным употреблением сахара.

Однако любые крайности в вопросах рационального питания имеют негативные последствия.

Сахар – это более широкое понятие, чем нам иногда представляется. Сахароза, фруктоза, мальтодекстрин, патока, сироп топинамбура, кукурузный сироп – это лишь малая доля того, что мы называем сахаром. Сам по себе сахар не является ни плохим, ни хорошим продуктом. Он естественным образом содержится во фруктах, овощах и меде.

**9. Частое употребление джанкфуда.** Джанкфуд это не только привычные нам гамбургеры и картошка фри, но и многие другие продукты, которые продаются уже готовыми и не требуют длительного времени приготовления: сосиски, замороженные полуфабрикаты, готовые снэки (сухарики, чипсы, закуски к пиву). Все эти продукты в той или иной мере подвергаются ультрапереработке, которая включает в себя процессы трансформации, в том числе нагрев при высоких температурах, наличие добавок, эмульгаторов и текстуризаторов.

Для большинства таких продуктов характерен избыток соли или сахара наряду с недостатком витаминов и клетчатки. Нас привлекает внешний вид и запах, вкус и текстура, возможность перекусить на ходу. Такая пища богата рафинированными углеводами, насыщенными и транс-жирами, натрием. Она высоко калорийна и при этом бедна на пищевые волокна, витамины, микро- и макроэлементы. Такой пищей сложно насытиться. Ведь картофельных чипсов можно съесть очень много, а вот столько отварного картофеля, из которого эти чипсы сделаны, вы в эквивалентном объеме съесть не сможете.

Бесконтрольное потребление такой пищи приводит к развитию дефицитных состояний и является фактором риска развития многих хронических неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет и даже онкологии.

Крупные экспертные сообщества не включают джанкфуд в перечень необходимых продуктов питания и рекомендуют максимально исключать их из своего рациона. Однако, если вы в целом придерживаетесь адекватного сбалансированного рациона, потребляете достаточное количество овощей и фруктов, фаст-фуд пару раз в месяц не нанесет существенного вреда.

**Будьте любознательны в вопросах питания, не делите продукты на «хорошие» и «плохие» или «не полнящие» и «полнящие».**

* конфета не станет полезней от того, что в нее добавили витамины;
* «говорящие» надписи не делают продукт более здоровым: обращайте внимание на состав;
* ультрапереработанные продукты не должны присутствовать в рационе на регулярной основе.

**10. Зацикленность на правильном питании.**Болезненная фиксация на здоровом питании называется орторексией.

Человек, подверженный нервной орторексии, сосредоточен на питании только здоровыми продуктами, до такой степени, что вся жизнь человека начинает подчиняться установленным жестким правилам. В такой ситуации человек выбирает пищу не с точки зрения своих личных предпочтений, а сточки зрения «полезный» и «неполезный продукт». Все вопросы, связанные с питанием, сопровождаются навязчивыми страхами. Любое отклонение от строгой диеты вызывает чувство вины и последующее самонаказание в виде еще более «правильной» диеты. В такой ситуации диета становится важнее семьи, друзей.

Сегодня этот диагноз еще не является официальным и не внесен в международные классификаторы болезней. Также у орторексии пока нет четких диагностических критериев, однако можно воспользоваться опросником Брэтмана, который был переведен сайтом [лайфхакер.ру](https://lifehacker.ru/ortorexia/" \t "_blank), чтобы проверить наличие этого состояния.