

Может ли еда быть лекарством?

То, что мы едим, оказывает влияние на состояние нашего здоровья. Исследования показывают, что наши пищевые привычки влияют на риск развития различных заболеваний.

Использование некоторых пищевых продуктов может привести к повышению риска развития отдельных хронических заболеваний, в то время как другие продукты обладают защитными свойствами. Многие люди считают, что еда — это лекарство. Тем не менее диета сама по себе не может и не должна заменять лекарства при любых обстоятельствах. Некоторые болезни действительно можно предотвратить, значительно снизив риск их возникновения или осложнений путем изменения диеты и образа жизни.

В пище содержатся макро- и микронутриенты — вещества, поддерживающие нашу жизнедеятельность, укрепляющие здоровье и защищающие от заболеваний. В пище макро- и микронутриенты работают синергетически, создавая эффект, который невозможно воспроизвести, просто принимая биологически активные добавки в условиях неполноценного питания. Нашему организму необходимо относительно небольшое количество витаминов и минералов, но все они жизненно важны для поддержания здоровья. К сожалению, в настоящее время мы употребляем все большее количество обработанных продуктов и все меньше цельных свежих продуктов. Это может привести к развитию дефицита витаминов и минеральных веществ.

Известно, что недостаточное потребление витаминов С и D и фолата может нанести вред сердечно-сосудистой и иммунной системам и даже повысить риск развития некоторых видов рака. Растительные продукты, включая овощи, фрукты, бобовые и злаковые, богаты антиоксидантами, которые защищают клетки организма от повреждений свободными радикалами. Исследования показывают, что люди, чьи диеты богаты полифенольными антиоксидантами, имеют более низкие показатели депрессии, диабета, деменции и болезней сердца. Клетчатка является неотъемлемой частью здорового питания. Она не только способствует правильному пищеварению и выведению из организма продуктов его жизнедеятельности, но и является питательной средой для полезных микроорганизмов кишечника. Диеты с низким содержанием клетчатки связаны с повышенным риском заболеваний, включая рак толстой кишки и инсульт.

Белки и жиры также чрезвычайно важны для поддержания здоровья. Аминокислоты, которые являются строительными блоками белка, участвуют в функционировании иммунной системы, поддерживают обмен веществ, обеспечивают деятельность опорно-двигательного аппарата. Жиры — это топливо для нашего организма, а также они участвуют в усвоении питательных веществ и синтезе гормонов.

Жирные кислоты омега-3, которые содержатся в таком продукте, как жирная рыба, участвуют в регулировании воспалительных процессов, поддерживают здоровье сердца и иммунной системы. Таким образом, содержащиеся в пищевых продуктах питательные вещества (витамины, минералы, антиоксиданты, клетчатка, белки и жиры) способствуют сохранению нашего здоровья и являются ключом к оптимальному функционированию организма.

Установлено, что неправильный выбор продуктов питания может увеличить риск некоторых заболеваний. Рацион с высоким содержанием простых углеводов (сладкие напитки, фастфуд, сухие завтраки и пр.) является основной причиной заболеваний сердца, диабета и ожирения. Эти продукты вредят бактериям кишечника, повышают резистентность к инсулину и риск развития хронического воспаления.

Обработанные продукты — это пищевые продукты, прошедшие какую-либо обработку, в результате чего улучшается их внешний вид, увеличивается срок годности, уменьшается время приготовления и т. д. К таким продуктам относятся полуфабрикаты, замороженные овощные и фруктовые смеси и т. д.

Ультрапроцессированные продукты — это продукты, обработанные с применением разнообразных пищевых добавок: красителей, ароматизаторов, консервантов, подсластителей и усилителей вкуса. Такие продукты также содержат большое количество жиров, соли и сахара. Они готовы к употреблению, привлекательно выглядят и вкусно пахнут. Ультрапроцессированные продукты, по оценкам экспертов, в рационе жителей некоторых стран, например США, уже занимают до 60 % рациона. Исследование, проведенное на более чем 100 000 человек, показало, что увеличение потребления ультрапроцессированной пищи на каждые 10 % приводит к повышению риска развития рака на 12 %, а риска преждевременной смерти — на 14 %. С другой стороны, многочисленные исследования показывают, что диеты, богатые растительной пищей и с низким содержанием готовых продуктов, благотворно влияют на здоровье.

Например, средиземноморская диета, которая богата полезными жирами, цельным зерном и овощами, связана с уменьшением риска развития сердечных заболеваний, нейродегенеративных состояний, диабета, некоторых видов рака и ожирения. Было установлено, что диеты на растительной основе улучшают состояние при ишемической болезни сердца, а диеты с низким содержанием углеводов повышают качество жизни людей с диабетом 2-го типа. Таким образом, соблюдение принципов здорового питания может увеличить качество и продолжительность жизни, а также защитить от болезней.

Может ли еда лечить болезни? На наше здоровье, как и на риск развития заболеваний, влияют не только пищевые привычки, но и многие другие факторы, такие как генетика, стресс, загрязнение окружающей среды, возраст, инфекции, профессиональные вредности и образ жизни (гиподинамия, курение, употребление алкоголя). Даже рациональное питание не сможет компенсировать нездоровый образ жизни, генетическую предрасположенность или проживание в загрязненной местности.

Переход на более здоровый режим и стиль питания действительно влияет на развитие/тяжесть течения заболеваний, однако важно понимать, что пища не может и не должна заменять медицину и лекарственные средства. Исцеление при различных заболеваниях не зависит исключительно от диеты или образа жизни, а решение отказаться от потенциально жизненно важного лечения или пытаться повлиять на свое здоровье лишь с помощью диеты может быть опасным или даже смертельным.

Какие же пищевые продукты необходимо ввести в свой рацион? Многочисленные исследования показали, что питательные вещества и биологически активные соединения могут защитить от некоторых заболеваний, включая отдельные виды рака.

Брокколи, как и другие виды капусты, содержит широкий спектр антиоксидантов. Высокое потребление этих овощей может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и благотворно повлиять на продолжительность жизни.

Лосось, сардины и другая жирная рыба благодаря высокому уровню содержащихся в ней омега-3 жирных кислот защищают нас от болезней сердца.

Куркума, имбирь, корица и другие специи содержат полезные растительные

компоненты, благотворно влияющие на здоровье.

Травы — петрушка, орегано, розмарин и шалфей — не только улучшают естественный вкус блюд, но также содержат много полезных для здоровья биологически активных соединений. Зеленый чай богат антиоксидантами, которые защищают наш организм от окислительного стресса и снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Орехи, семена, авокадо, оливковое масло, мед, морские водоросли и ферментированные продукты — это лишь некоторые из многих других продуктов, которые оказывают выраженное благотворное влияние на наше здоровье.

Еда не просто обеспечивает наш организм топливом, она также влияет на здоровье, позволяя его как улучшить, так и ухудшить. Рациональное здоровое питание является одним из важнейших факторов долгой и здоровой жизни, однако не стоит полагаться только на продукты питания в отношении поддержания своего здоровья.

По материалам сайта: здоровое-питание.рф