

## Есть, чтобы жить.

Болезни желудочно-кишечного тракта очень распространены среди школьников. От чего они возникают и как их можно предупредить?

Чем вызваны болезни желудка у школьников: неправильным питанием, наследственной предрасположенностью или школьными стрессами и непосильными учебными нагрузками?

– Конечно, и эмоциональная среда, и наследственность, и характер питания – все влияет на развитие гастродуоденальных заболеваний. Но мне кажется, что значение последнего сильно преувеличено. Считается, что длительный перерыв между приемами пищи, еда всухомятку, плохое пережевывание, злоупотребление слишком горячими, холодными или острыми блюдами, употребление грубой пищи вызывают гастрит. Трудно себе представить, что человек должен есть пять раз в день на протяжении всей своей жизни.

Известно, что натощак человек испытывает неприятное чувство «сосания под ложечкой». Интенсивность этого чувства субъективна, но чувство голода у здорового человека не снижает его работоспособности, скорее наоборот. В то же время у человека с нездоровым желудочно-кишечным трактом ощущение голода может переходить в боль и значительно отражаться на трудоспособности. Означает ли это, что более чем четырехчасовой перерыв между приемами пищи является разрушительным сверхсильным раздражителем?

Сейчас, когда большинство населения стало регулярно питаться, заболеваемость язвенной болезнью не уменьшается, а возрастает. Это означает, что нерегулярность приема пищи значима только для человека, уже имеющего заболевание ЖКТ. Рекомендации здоровому человеку есть с интервалом не более четырех часов можно смело отнести к гримасам цивилизации.

Эти рассуждения можно применить и к другим предполагаемым причинам болезней желудка. Например, употребление острой пищи не увеличило количество больных в Мексике по сравнению, допустим, с Англией.

– А значение стрессов также преувеличено?

– Стрессы сказываются на работе ЖКТ, но считать стресс ведущей причиной болезни неправильно. Если вы полагаете, что наши современники живут в особых стрессогенных условиях, то пробегитесь мысленно по истории и попробуйте выбрать спокойное время, в которое стоило бы жить. Войны, стихийные бедствия, эпидемии, высокая детская смертность сопровождали человечество всегда.

Давайте сделаем вывод, что эти и подобные им факторы не могут рассматриваться как причина развития патологии ЖКТ, это скорее провоцирующие моменты для тех, кто уже болен или имеет предрасположенность к болезни.

– Значит, причина в наследственности?

– Сейчас рождается все больше людей с высокой секрецией желудочного сока. Причем это проявляется еще до рождения ребенка в виде изжоги и токсикозов у матери во время беременности, а у младенца высокая секреция вызывает срыгивание. Такая секреция сохраняется у человека всю жизнь. Кстати, ученые считают ее защитным механизмом. Конечно, токсикозы мучительны, а срыгивание может привести к потере веса, но это следствие повышенной секреции гормона гастрин, который присутствует в коре головного мозга и имеет значение в регуляции центральной нервной системы.

Ученые провели исследования в Санкт-Петербурге. Они сравнивали количество этого гормона у детей из элитарной физико-математической школы и обычных школьников. По их данным, дети с повышенным содержанием гастрин, страдающие нарушениями ЖКТ, обладают более высоким IQ и лучше сдают экзамены.

– То есть повышенная желудочная секреция дает определенные интеллектуальные преимущества?

– Совершенно верно, вся эволюция человечества для того и происходит, чтобы люди развивались, в том числе и интеллектуально. А все остальное второстепенно. Раньше у людей не было такого количества язв желудка, а теперь сплошь и рядом. Наследственная предрасположенность к язве есть у многих. И если бы не было гастритов, то и о язве бы никто не знал. При гастрите язва плохо заживает – вот она, язвенная болезнь. Но ее течение изменилось, стало мягче.

– А как проявляется язвенная болезнь?

– Если не развивается условно-патогенная флора, которая вызывает гастрит, то может вообще никак не проявиться в течение жизни. То есть интеллектуальные преимущества есть, а болезни нет. Но если эта флора наличествует – начинаются дисбактериозы, развивается протозойная инфекция, появляются кожные высыпания, основой для которых служат токсины – результат неправильного питания.

– Значит, надо использовать наши преимущества интеллекта, чтобы организовать правильное питание.

– Совершенно верно. Если мы уже закрепили эту эволюционную черту, то нужно ее применять.

– Какой режим питания вы бы посоветовали школьнику?

– Начинать день нужно обязательно с горячего завтрака. Если в школе организовано горячее питание в 11 часов, то старшеклассники могут ограничиться дома стаканом сока и чашкой кофе с молоком (для детей младшего и среднего школьного возраста это неприемлемо). Очень хорошо есть с утра белковую пищу, которая надолго заполняет желудок: творожные продукты, лучше горячие – запеканки и сырники, омлеты. Молочную кашу лучше есть в школе. Это такое блюдо, которое нельзя испортить. А всевозможные салаты, не прошедшие после подготовки термической обработки, нужно есть только дома.

– Варить каши полезнее на воде или на молоке, ведь по некоторым данным злаки с молоком несовместимы?

– Я думаю, что проблема скорее в другом. Сейчас очень многие не переносят молочные продукты, у них развивается синдром вторичной лактазной недостаточности: не те микробы живут в кишечнике. И поэтому молоко не переваривается. Но если ребенок переносит молоко, то никаких противопоказаний к молочным кашам нет.

– Настал черед обеда. Обязательно ли начинать его с супа?

– Людям с высокой секрецией совершенно необязательно стимулировать работу желудка супом, как бы кощунственно это ни звучало. Это пищевой стереотип, формируемый с детства. В каждой стране свои обычаи: например, итальянцы начинают обед с пасты, а на Востоке предварительно долго пьют чай.

На второе обычно предлагается мясо или рыба с гарниром. Мясо создает в организме кислую среду, так же как и все крупы и макароны, поэтому его лучше есть с овощами. Овощи же создают щелочную среду и нейтрализуют действие мяса. Картофель по воздействию на желудок я бы отнесла к овощам (конечно не жареный, а пюре).

– Организация школьного питания бывает различной. Есть школы с полным производственным циклом, где повара готовят на месте, а есть комбинаты питания: готовка, быстрая заморозка, перевозка, разогрев в параконвектоматах. Какой вариант лучше для ребенка?

– Я не вижу ничего плохого в централизованном питании. При нем легче следить за гигиеной, исключить недовложения, небрежность... Но есть такое понятие, как «живая еда». Одно дело, когда готовит борщ или печет булочки квалифицированный повар, любящий детей. А другое дело на фабрике, где все технологически выдержанно, чисто, аккуратно, но как-то бездушно. Но где найти такое количество школьных поваров, которые будут вкладывать в то, что они готовят, душу? Школьное питание должно быть быстрым, качественным и наименее вредным.

И еще, обязательно нужно наладить в школе питьевой режим. Необходимо ежедневно предлагать детям не натуральный сок и не то, что за него выдают, а воду. стакан обыкновенной воды освежает организм, снимает чувство усталости, повышает работоспособность.

– Что вы рекомендуете есть на ужин?

– Есть такое правило: не есть мясо два раза в день. Если на обед было мясо, значит, на ужин должна быть рыба. Мы употребляем очень много мясных продуктов по сравнению с другими странами, это тоже отражается на нашей невысокой продолжительности жизни. Нужно включать в свой рацион как можно больше рыбы и морепродуктов. Белки могут быть не только животного происхождения. Мы едим очень мало бобовых по сравнению с другими странами. Горох, фасоль, чечевица (не консервированные!) – это биологически очень ценная пища. Но нужно вводить их в рацион питания постепенно, чтобы организм к

ним привык и не возникало нежелательных последствий. Полезно приготовить на ужин салат с учетом сезона: летом – из свежих овощей и зелени, зимой – из вареных и квашеных.

– За сколько часов до сна нужно есть?

– Считается, что после 6 вечера есть нельзя. Но разве можно заснуть на голодный желудок? Понаблюдайте за домашними животными: кошки и собаки после еды ложатся вздремнуть, ведь еда – это естественное снотворное. Не надо так себя мучить, нужно есть, когда хочется, главное – не переедать.

– В Швеции и Финляндии родители выдают детям конфеты раз в неделю. Вам не кажется это странным?

– Заботливые родители не будут пичкать своих детей сладостями. Это у нас отголоски психологии дефицитного времени: «У меня этого в детстве не было, так хоть ты получи». Иногда ребенка можно побаловать, но сладости лучше давать на десерт после основательной еды. Я бы приняла позицию развитых стран – не чаще раза в неделю. А для тех, у кого проблемы с лишним весом, аллергия, я бы вообще сладкое исключила. Перечислю все, что в этих случаях нельзя есть категорически: торты, конфеты, пирожные, зефир, мармелад, пастилу, мед, джем, варенье; из фруктов – виноград и бананы. Все эти продукты способствуют росту условно-патогенных микробов.

Хорошо есть сухофрукты, но лучше не отдельно, а добавлять в каши, творог. Чудесный напиток – компот из сухофруктов без сахара, он вкусный и содержит квинтэссенцию всего самого полезного, что есть в этих фруктах.

– Получается, что родители должны не только дома готовить ребенку по всем правилам, но и контролировать, что он ест в школе. И если школьное питание некачественное, то лучше его не есть, потерпеть и поесть нормально дома?

– Да, лучше так, чем хватать, что попало. Чрезмерное потребление легкоусвояемых углеводов – самая страшная погрешность в нашем питании. Булочки из школьного буфета не так страшны, особенно зерновые. А вот шоколадные батончики, концентрированные соки, пепси наносят непоправимый вред здоровью: приучают организм к высокому уровню глюкозы, тем самым усиливая постоянную в ней потребность, ведут к выращиванию условно-патогенной флоры кишечника, которая становится источником всех проблем. Потребность в перекусе – сугубо индивидуальная, кроме того, это возможность сделать перерыв, переключиться на другую деятельность. Лучше всего положить ребенку в ранец яблоко, грушу, морковку, несладкий питьевой йогурт.

– Очень часто люди пытаются свои психологическое неблагополучие, стрессовую ситуацию компенсировать избыточной едой.

– Это порочный путь, закладывающий основу ожирения, этого нельзя делать ни в коем случае. Нужно просто поставить психологический барьер.

Недавно ученые открыли в организме человека канбиноидные рецепторы (канабис – марихуана), которые входят в систему ощущения удовольствия. Для некоторых людей, например для детей из очень благополучных семей, у которых нет никаких проблем, раздражение этих рецепторов чем угодно просто необходимо. Это могут быть наркотики, алкоголь, курение, экстремальные виды спорта, компьютеры и еда. Так вот, еда ради раздражения этих рецепторов может стать ступенькой к ожирению.

– А потом начинаются диеты...

– Всякая диета – это нарушение пищевого поведения. Гораздо эффективнее соблюдать несколько элементарных правил.

- Не есть за компьютером
- Не смотреть за едой телевизор
- Не читать за едой

А вот беседовать за столом – хорошая традиция, она делает еду неторопливой. Сколько положил в тарелку – столько съел: организм сначала «ест» глазами, настраивается на определенное количество пищи. И никаких добавок! Надо сказать себе: если я хочу еще, я вернусь к еде через 15 минут. В 90% случаев человек о добавке просто забывает.

Этих простых правил бывает достаточно, чтобы ребенок перестал набирать чрезмерный вес. А вообще, должна быть государственная образовательная программа, посвященная здоровому образу жизни. Людей нужно обучать азам правильного питания, и начинать следует с детей. **Человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть.**