



ПИТАНИЕ И КУРЕНИЕ

Основные принципы питания при курении и отказе от него

В настоящее время, согласно оценкам экспертов Всемирной Организации Здравоохранения и мнению отечественных ученых, курение является одной из основных угроз здоровью населения нашей страны. В Российской Федерации курение входит в пятерку основных факторов риска заболеваемости и смертности от хронических неинфекционных заболеваний наряду с нездоровым питанием, чрезмерным потреблением алкоголя, артериальной гипертонией и ожирением.

Именно с этими ведущими поведенческими факторами риска по данным Минздрава России связано развитие сердечно-сосудистых (48% случаев), онкологических (21%), бронхолегочных (12%) заболеваний и сахарного диабета (3,5%).

Оздоровление питания у курильщиков, а тем более при отказе от курения, должно основываться на рациональном подходе и его оптимизации:

- **структуры питания** с учетом вызванных курением патологических сдвигов в организме
- **энергетической ценности рациона**, тем более что повышение массы тела часто является контраргументом при отказе от этой пагубной привычки.



низма за счет таких витаминов как витамин Е (нерафинированное растительное масло), витамин С, витамин А (сливочное масло, сметана, печень животных) и селена (бразильский орех, морепродукты, рыба и др.).



4. Никотиновая зависимость сопровождается, как правило, нарушением кислотно-щелочного равновесия в организме в сторону увеличения кислотности, что также требует учета в рационе. Рекомендуется использование карбонатных минеральных вод (Боржоми, Ессентуки-17, Нарзан и др.), а также фруктов и овощей, имеющих в то же время важное значение и для детоксикации, и витаминизации рациона.

Так как курение является фактором риска не только бронхолегочных, но и сердечно-сосудистых, и онкологических заболеваний, то оздоровление рациона будет способствовать и коррекции нарушений в организме, связанных с нездоровым питанием, таких как избыточная масса тела, нарушения липидного и пуринового обменов.

В основном структурные изменения основных пищевых веществ должны касаться сбалансированности рациона, оптимизации соотношения животных и растительных жиров, так как при курении часто нарушается липидный обмен.

При сопутствующей гиперхолестеринемии (повышение общего холестерина в крови) рекомендуется:

- Ограничить потребление всех видов жирного мяса, особенно переработанного мяса (колбас, окорока и др.), кондитерских изделий, сливочного и топленого масла
- Изменить способ приготовления блюд: поджаривание на животных жирах заменить тушением, отвариванием, приготовлением на пару, запеканием в духовке



- Использовать низкожировые виды молочных продуктов
- Отдать предпочтение рыбным блюдам и продуктам моря
- Потреблять больше овощей, фруктов и ягод (витамины, клетчатка, минералы)
- Использовать нерафинированные растительные масла, которые содержат фосфолипиды (лецитин), и фитостерины, препятствующие усвоению пищевого холестерина
- С целью снижения потребления простых сахаров очень важно учитывать гликемический индекс продуктов (следует избегать продуктов с высоким гликемическим индексом)



Очень часто причиной отказа от курения является боязнь увеличения массы тела.

Причины повышения массы тела связаны с множеством факторов:

- Никотиновая абстиненция приводит к повышению синтеза одного из главных стимуляторов аппетита в головном мозге, гипоталамусе - нейропептида Y
- В ротовой полости восстанавливается вкусовая чувствительность, что также стимулирует аппетит
- Нормализуется секреторная функция в желудочно-кишечном тракте, но при этом иногда нарушается моторная функция
- Возникшая стрессовая ситуация может привести к неконтрольному приему пищи — «заеданию».



Основные принципы рациона питания при отказе от курения при наличии избыточной массы тела:

- Резкое ограничение легкоусвояемых углеводов
- Ограничение жира животного происхождения
- Ограничение крахмалсодержащих продуктов
- Достаточное (250-300 г) потребление белковых продуктов
- Потребление большого количества овощей и фруктов (до 1 кг в сумме).
- Ограничение острых закусок, соусов, пряностей,
- Регулярность в приеме пищи, частое дробное питание небольшими порциями



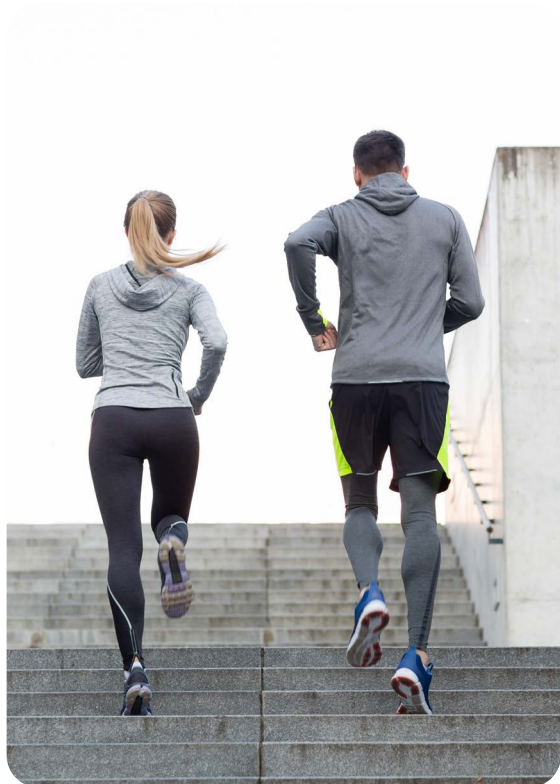
Рекомендации по составлению рациона и использования продуктов:

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует ограничить
Хлеб, хлебобулочные изделия	Зерновой хлеб, хлеб с добавлением отрубей	Кондитерские изделия
Мясные продукты	Нежирное мясо: говядина, птица, кролик	Колбасные изделия Жирные сорта мяса Субпродукты Переработанное мясо: бекон, колбаса, ветчина, сосиски, гамбургер, хот-дог и др.
Рыбные продукты	Жирные сорта рыб 2-3 раза в неделю	Рыбные консервы, острые, пряные, с высоким содержанием соли
Молочные продукты	Продукты с низким содержанием жира	Сметана, сливки с 20% жирности и выше
Зерновые и бобовые	Бобовые: фасоль, чечевица, нут, горох Отварная гречка Бурый или красный рис	Макароны, спагетти Чипсы, попкорн Белый рис, манная крупа Картофель
Овощи	Листовые овощи, морковь, репа, капуста, свекла	Нет ограничений

Фрукты, ягоды	Несладкие, местных сортов, ягоды (в сезон) до 400 г и более	Бананы, очень сладкие фрукты
Сыр, яйца	Сыр 20-25% жирности	Сыр 45-50% жирности, острые и соленые сорта
Жиры	Растительные масла: нерафинированные (подсолнечное, льняное, кукурузное, оливковое)	Животные жиры, майонез, маргарины. Тропические масла: пальмовое, кокосовое
Напитки	Минеральная вода, питьевая вода, чай, кофе без сахара	Сладкие газированные напитки

При нормальной массе тела рацион питания должен содержать в среднем 1700-1800 ккал у женщин и 2000 ккал у мужчин.

Очень важно повышать физическую активность (до 150 мин в неделю умеренной активности). Большая нагрузка до 1 часа в день и более даст дополнительные возможности для снижения веса.



Пример однодневного рациона

Завтрак

- Каша из хлопьев «Геркулес» на воде — 250/10 г
- Масло сливочное — 5 г
- Курага/миндаль — 50/30 г
- Хлеб ржано-пшеничный — 40 г (2 куска)
- Кофе черный с сахаром — 200 мл/5 г
- Яблоко — 200 г

Обед

- Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом — 100 г
- Петрушка (зелень) — 10 г
- Щи вегетарианские из свежей капусты с картофелем без сметаны — 250 мл
- Говядина отварная без соуса — 80 г
- Свекла и морковь тушёные с луком и красной фасолью на растительном масле — 150/100 г
- Хлеб ржано-пшеничный — 40 г (2 куска)
- Чай черный с сахаром — 200 мл/5 г

Ужин

- Треска отварная/припущенная без соуса — 110 г
- Рагу овощное на растительном масле с зеленью — 150 г
- Хлеб ржано-пшеничный — 40 г (2 куска)
- Апельсин — 140 г
- Чай черный с лимоном и сахаром — 200 мл/10/5 г

Калорийность рациона – 1820 ккал, общий белок – 80 г (17,6%*),
общий жир – 62 г (30%*), в том числе насыщенный жир – 15,3 г
(8%*), пищевой холестерин – 155 мг; пищевые волокна, натрий
– 2075 мг

*от калорийности рациона





Заметки




**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер., д. 10, стр. 3
Москва, Китайгородский пр., д. 7

 7 (495) 212-07-13

 www.gnicpm.ru