

MY HEALTHY FAMILY

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 12 (107) 2017

R 500
UA
РОКІВ
РЕФОРМАЦІЇ



УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, ГИПЕРТОНИЯ И БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Американские статистики заявляют, что снижение потребления соли на 1200 мг ежегодно спасает жизнь около 92 тыс. человек, а также предотвращает 66 тыс. инсультов в год.

2



ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН: В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ?

Уровень холестерина в крови – важнейший показатель подверженности человека заболеваниям сердца. Чем опасен холестерин и каковы практические способы снижения его уровня?

4



ДИЕТА DASH – ЗАЩИТА ОТ ГИПЕРТОНИИ

Каждый третий взрослый в мире страдает гипертонией. Как с помощью изменения питания нормализовать показатели артериального давления и сохранить здоровыми сердце и мозг?

6

УПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, ГИПЕРТОНИЯ И БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Американские статистики заявляют, что снижение потребления соли на 1200 мг ежегодно спасает жизнь около 92 тыс. человек, а также предотвращает 66 тыс. инсультов в год. Тем же путем можно уменьшить число инфарктов миокарда на 99 тыс., а количество новых случаев сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) – на 120 тыс.

Впечатляет, не правда ли? Но это еще не все...

Высокие показатели артериального давления (АД) являются одной из ведущих причин смерти по причине ССЗ. Мы знаем, что повышенное АД увеличивает риск смерти от инфаркта миокарда и инсульта даже больше, чем курение, высокие показатели холестерина в крови, ожирение или какая-либо другая причина. А повышению АД способствует избыточное потребление соли. Кроме того, избыток соли вредит почкам, сердцу и другим органам.

К примеру, у гипертоников развивается гипертрофия левого желудочка сердца, что со временем приводит к развитию сердечной недостаточности. Если на этом фоне человек еще злоупотребляет солью, то ситуация усугубляется, а вот ограничение соли может обращать вспять утолщение сердечной мышцы в области левого желудочка.

Избыточное потребление соли наряду с повышением АД делает сосуды более жесткими, что является одной из причин развития ССЗ. Ограничение потребления соли помогает обратить этот процесс вспять. Высокий уровень АД увеличивает риск развития заболевания почек, а употребление соли усугубляет этот процесс. У любителей соленого повышенено выделение с мочой белка, что свидетельствует о повреждении и воспалении тканей почек. И это далеко не полный перечень вреда, причиняемого избыточным потреблением соли.

Исследования с участием детей и взрослых продемонстрировали, что ограничение соли снижает показатели АД.^{1,2} Метаанализ исследований показал, что ограничение соли снижает риск возникновения не только гипертензии, но также инсульта и инфаркта.³

К примеру, в исследовании *Trial of Hypertension Prevention*, в котором принимали участие 2400 человек с предгипертонией, было отмечено следующее. У тех, кто в течение 1,5–4 лет употреблял соли на 750–1000 мг меньше, чем ранее, наблюдалось снижение риска возникновения инфаркта и инсульта через 15 лет после окончания исследования на 25–30% по сравнению с группой участников, которые следовали общегосударственным рекомендациям потребления соли.⁴ Ученые сделали вывод, что даже умеренное ограничение соли у людей с незначительным

эпизодическим повышением АД может снизить риск развития ССЗ в последующие годы.

Интересен и печален тот факт, что значительная доля населения цивилизованных стран в старшем возрасте страдает гипертонией, чего не скажешь о странах с низким экономическим уровнем. Конечно же, виной тому не только увеличение потребления соли с возрастом, однако и это играет существенную роль.

Еще до появления угрожающе высоких показателей АД даже его умеренное повышение уже вредит нашим сосудам и сердцу, увеличивая риск возникновения инфаркта и инсульта. Одними из механизмов такого эффекта являются повышение свертываемости крови, прогрессирование атеросклероза, повреждение эндотелия сосудов избыточным давлением на них, что еще больше ускоряет атеросклероз и внутрисосудистое воспаление.

при длительном избыточном потреблении соли у большинства людей возникают проблемы со здоровьем. Однако соль – не единственный источник избыточного натрия. Таким источником может стать также мононатрия глютамат, бикарбонат натрия (пищевая сода), пекарский порошок и др. Ученые отмечают, что наиболее чувствительны к соли люди пожилого возраста, темнокожие, страдающие ожирением, метаболическим синдромом, с нарушением соотношения жиров в крови и хроническими заболеваниями почек.

Однако, как оказалось, недостаточное потребление натрия оказывает также не менее пагубное воздействие. Потребление в количестве менее 3 г, как и превышение его потребления – более 6 г, увеличивает риск развития ССЗ и общей смертности.⁵

Вы помните, что соль – это химическое соединение натрия и хлора. Избыток хлора стимулирует спазм сосудов почек, что в свою очередь ведет к повышению АД. Избыток натрия способствует не только повышению АД, но также ведет к повреждению сердца, внутренней оболочки сосудов. В исследованиях на животных высокое потребление натрия приводило к повышению показателей АД, развитию ССЗ и ранней гибели. В экспериментах использовали животных, которым изменяли генетику, таким образом меняя чувствительность их АД к натрию. При избыточном поступлении натрия давление у них не повышалось, однако сердце и сосуды пострадали от его избытка так же, как и у животных без генетических изменений. Исследования с участием людей показали практически такие же результаты: соль повреждает сосуды и сердце вне зависимости от ее влияния на показатели АД.

Было доказано, что к столь негативным последствиям приводят даже не столько избыток натрия, сколько дефицит калия. Эти элементы являются конкурентами в организме. Там, где много натрия, мало калия; а там, где много калия, мало натрия. Поэтому если в организм поступает достаточно калия, избыток натрия не столь опасен.

У большинства современных людей, питающихся преимущественно промышленно приготовленными продуктами, богатыми натрием и бедными калием, отмечается выраженный дефицит последнего. Среднее потребление калия современным



«Даже умеренное ограничение соли у людей с незначительным эпизодическим повышением АД может снизить риск развития ССЗ в последующие годы.»

Некоторые люди более чувствительны к воздействию соли (а именно натрия, содержащегося в ней), чем остальные. Они быстро и выраженно реагируют на поступление натрия. Но даже у людей с обычной чувствительностью избыточное потребление соли в течение длительного времени приводит к повышению АД.

Как определить, имеете ли вы повышенную чувствительность к натрию? Проблема в том, что проверить это практически невозможно. Однако принято считать, что

городским жителем намного ниже дневной потребности, которая составляет 4,7 г/день (см. таблицу).

Из растительных продуктов мы получаем наибольшее количество калия. Лидерами по его содержанию являются бобовые, зеленые листовые, брокколи, сушеные томаты, картофель, приготовленный с кожурой, киви, дыня, сушеный абрикос, сушеная слива, банан, гранат. Большинство из этих продуктов также богаты магнием, не менее необходимым элементом для поддержания АД в норме. Дефицит калия приводит к ускорению выведения кальция из организма, что в свою очередь ведет к образованию камней в почках и развитию остеопороза.

Среднее потребление натрия женщинами составляет около 3000 мг/день, а мужчины съедают ежедневно около 4000 мг. Что произойдет, если снизить потребление натрия на 1200 мг? Ученые решили это проверить.⁶ Они смоделировали ситуацию, в которой людям рекомендовали принимать не более 1500 мг натрия в день, что не приравнивалось к резкому ограничению его потребления. И вот что выяснилось.

Уменьшение потребления натрия на 1200 мг спасало бы больше жизней, чем даже снижение массы тела у

всех людей с ожирением на 5%, чего сложно достичь в таких масштабах. Ограничение потребления соли многих защитило бы от инфаркта и инсульта вне зависимости от влияния на показатели АД. Эффект приравнивался к таковому, как если бы всех в мире гипертоников смогли лечить препаратами, снижающими АД, что практически невозможно.

Тем, у кого повышенены показатели АД, кроме ограничения соли и увеличения потребления калия необходимо обратить внимание и на другие факторы риска: низкая физическая активность, избыточная масса тела и ожирение, употребление алкоголя, избыточное потребление жира.

Коррекция образа жизни и, в частности, рациона питания помогает значительно выровнять показатели АД у тех, у кого оно повышенено, и не допустить его повышения у здоровых людей.

¹ J. Human Hypertens. 16:761, 2002.

² Hypertension 48:861, 2006.

³ Hypertension 48:861, 2006.

⁴ BMJ 334:885, 2007.

⁵ O'Donnell M, et al. N. Eng. J. Med. 2014; 371:612-23. DOI:10.1056/NEJMoa1311889.

⁶ N. Eng. J. Med. 362:590, 2010.

Составила Татьяна Остапенко,
врач общей практики – семейной медицины

Содержание натрия и калия в различных продуктах*

ПРОДУКТЫ	K, мг	Na, мг
Соя, бобы сырье – 1 стакан	3342	4
Соя, бобы жареные, с солью – 1 стакан	2528	280
Соя, бобы жареные, без соли – 1 стакан	2528	7
Соевая мука, низкожирная – 1 стакан	1839	8
Несладкое соевое молоко – 1 стакан	299	85
Тофу сырой или приготовленный – 1/2 стакана	299	18
Фасоль красная, почковидная, консервированная – 1 стакан	737	614
Фасоль красная, почковидная, вареная, без соли – 1 стакан	713	4
Банан измельченный – 1 стакан	807	2
Фасоль белая, спелая – 1 стакан	3626	32
Молоко сухое, обезжиренное – 1 стакан	2153	642
Абрикос сушеный, обработанный – 1 стакан	1813	12
Картофель целый с кожурой, запеченный – 1 шт. (крупный)	1644	42
Сливы сушеные, необработанные – 1 стакан	1397	7
Томаты и блюда из них, пюре – 200 г	1098	505
Листовой салат с солью – 200 г	961	726
Авокадо – 1 шт.	807	5
Грейпфрутовый сок, консервированный – 1 стакан	421	17
Говядина, филе жареное, низкожирное – 90 г	327	63
Индейка, все виды, грудинка, мясо и шкурка, приготовленная, жареная – 90 г	323	71
McDonald's, сосиски, Egg & Cheese McGriddles – 210 г	291	1297
Свинина жареная – 90 г	286	1040
Denny's, моцарелла sticks – 1 порция	276	2298
Сыр низкожирный, чеддер или колби – 1 стакан	87	1152
Хлеб цельнозерновой, промышленно приготовленный – 1 кусок	81	146
Заправки для салатов, майонезы без жира – 1 ст. л.	8	126

* По материалам лекций Джорджа Гатри «Another Look at Salt and Hypertension».

КАК НЕ ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

В половине случаев артериальное давление (АД) измеряется неправильно. Ниже приводим основные ошибки, приводящие к погрешности в диапазоне от 2 до 20 мм рт. ст., и чаще всего в сторону верхних показателей.

Напомним, что при измерении АД мы должны учитывать показатели на табло манометра при первых слышимых ударах и в момент их исчезновения. Давление крови на сосуды во время сокращения желудочков сердца (появление первых ударов) называется систолическим, а в момент их расслабления (исчезновение тонов) – диастолическим.

● **Поза.** Если пациент сидит на стуле без спинки, это может привести к повышению диастолического давления.

● **Положение руки.** Верхняя часть выпрямленной в локте руки пациента должна находиться на уровне его сердца, поддерживаемая рукой измеряющего давление, а не самим пациентом. Если рука пациента находится ниже уровня сердца, тогда давление будет ниже реального, а если выше сердца – выше.

● **Положение ног.** Если ноги пациента не стоят на полу или закинуты нога на ногу, АД может быть выше реального.

● **Разговор.** Даже ненавязчивый разговор пациента во время измерения может повышать его показатели АД.

● **Манжета.** Если вы накладываете манжету сфигмоманометра поверх одежды или затянете ее туже необходимого, показатели могут быть выше реальных. Если манжета слишком велика или вы наложите ее слишком слабо, показатели будут ниже реальных.

● **Кофеин.** Если вы употребляли кофеинсодержащие напитки за 30 минут до измерения АД, вы увеличили вероятность более высоких показателей.

● **Сигареты.** Курение в течение 30 минут до измерения также повышает уровень АД.

● **Мочевой пузырь.** Измерение АД при переполненном мочевом пузыре у пациента способствует повышению показателей.

● **Физическая активность.** Аэробные упражнения в течение 30 минут до измерения АД понижают показатели АД. Измерение нужно проводить после 5-10 минут пребывания пациента в покое.

Показатели АД в состоянии покоя

Норма	< 120/80 мм рт. ст.
Предгипертония	120/80-139/89 мм рт. ст.
Гипертония	≥ 140/90 мм рт. ст.

ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН: В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ?

Уровень холестерина в крови – важнейший показатель подверженности человека заболеваниям сердца. У людей с уровнем холестерина 260 мг/дл (6,7 ммоль/л) в 4 раза выше риск смертельного инфаркта, чем у лиц с таковым ниже 220 мг/дл (5,7 ммоль/л). И эта цифра далека от идеала! Каждые дополнительные 10% данного показателя подразумевают 30-процентное увеличение риска инфаркта.

Холестерин представляет собой белое воскообразное вещество, которое содержится в клетках человека и животных; в растениях его нет. Это основной компонент мембран, покрывающих все клетки нашего тела, а также главная составляющая половых гормонов. Наш организм нуждается в холестерине, но он производит его самостоятельно, и, по сути, нет необходимости получать его извне.

Однако, когда мы едим мясо, птицу, рыбу и другие продукты животного происхождения, такие как молочные продукты и яйца, мы потребляем холестерин в избыточном количестве. Это объясняет, почему вегетарианцы, отказавшиеся от мяса, но оставившие в своем рационе сливочное масло, сыр, молоко, мороженое, глазированные сырки, пончики и выпечку, также страдают от ишемической болезни сердца.

Благодаря плану питания, основанному на растительной пище, с целью снижения общего уровня холестерина в крови ниже 150 мг/дл (4,0 ммоль/л), а уровня ЛПНП – ниже 80 мг/дл (2,0 ммоль/л) у вашего организма просто не будет возможности накапливать жир и холестерин в коронарных артериях.

«ХОРОШИЙ» И «ПЛОХОЙ» ХОЛЕСТЕРИН

Медики подразделяют холестерин на два типа. Липопротеины высокой плотности (ЛПВП) называют «хорошим» холестерином. Такой холестерин в некотором роде защищает наш организм от закупорки артерий, а значит, предотвращает инфаркт благодаря тому, что собирает излишки холестерина и доставляет их из артерий в печень, которая расщепляет его и избавляется от него. Таким образом, чем выше общий уровень холестерина, тем более организму необходимы ЛПВП для защиты сердца от болезней.

Липопротеины низкой плотности (ЛПНП) являются так называемым «плохим» холестерином. Когда его концентрация в крови становится слишком

высокой, он начинает накапливаться на стенках сосудов, способствуя образованию бляшек, которые мешают нормальному току крови и в конечном счете могут привести к полной закупорке сосудов.

ФОРМИРОВАНИЕ БЛЯШЕК

Коронарные артерии – это кровеносные сосуды, которые доставляют к сердцу артериальную кровь, обеспечивая сердечную мышцу кислородом и питательными веществами. Эти артерии окружают сердце подобно головному убору короля, отсюда и их название. Они относительно небольшие по размеру, однако являются единственным источником кровоснабжения миокарда (сердечной мышцы), доставляют к сердцу питательные вещества, обеспечивая его работу.



Внутренний слой, покрывающий стенки всех кровеносных и лимфатических сосудов, называется эндотелием. Это не просто какой-то физиологический барьер, а самый активный в человеческом организме эндокринный орган. Если все клетки эндотелия одного человека разложить на поверхности, то они займут площадь двух теннисных кортов.

Здоровые сосуды являются прочными и гибкими, их внутреннее покрытие гладкое, без выступов и не мешает свободному кровотоку. Однако если уровень молекул жира в крови повысится, внешний вид сосудов сразу же начинает меняться. Постепенно эндотелий, белые кровяные тельца и тромбоциты – кровяные клетки, обеспечивающие свертываемость крови, – становятся более липкими. В конечном счете белые кровяные клетки прилипают к эндоте-

лию и проникают через него, пытаясь поглотить увеличивающееся количество молекул ЛПНП, которые окисляются из-за большого содержания жира в пище. Эти белые кровяные тельца посылают сигнал о помощи другим белым кровяным клеткам, и в итоге множество новых клеток собираются в этом участке, который постепенно переполняется плохим холестерином, образующим пенистое отложение жира – атерому, или так называемую бляшку, являющуюся главной характерной чертой атеросклероза.

ЗАКУПОРКА АРТЕРИЙ

Старые бляшки содержат рубцовую ткань и кальций. По мере своего роста они приводят к значительному сужению просвета артерии, а то и вовсе к полной ее закупорке. Такие артерии неправляются с задачей обеспечения сердечной мышцы необходимым количеством крови, что в итоге приводит к появлению боли в груди – стенокардии. В некоторых случаях коронарные артерии формируют свои собственные естественные шунты вокруг преград – отращивают дополнительные ответвления, так называемые коллатеральные сосуды, которые идут в обход закупоренных магистралей.

Однако серьезный риск инфаркта создают не старые разросшиеся холестериновые бляшки. Самые последние данные, полученные учеными, говорят о том, что чаще всего инфаркты случаются тогда, когда повреждается внешняя оболочка более молодых и мелких бляшек и их содержимое вытекает в коронарную артерию.

По мере формирования бляшек эндотелий артерий истончается. До тех пор пока эти бляшки защищены волокнистой оболочкой, они не наносят видимого ущерба артерии. Однако процесс разрушения уже идет. Белые кровяные тельца, спешащие на выручку и поглотившие окисленные молекулы ЛПНП-холестерина, вырабатывают химические вещества, разрушающие оболочку холестериновой бляшки. В итоге оболочка истощается до толщины паутины, и в конечном счете напор кровотока приводит к ее повреждению.

Последствия подобного процесса катастрофичны. Содержимое бляшки – по сути, жир и погибшие лейкоциты – попадает в кровь, приводя тем самым

к образованию тромбов: организм пытается устраниить повреждение и активизирует тромбоциты – они усердно пытаются остановить засорение крови этой массой, закрывая собой образовавшееся повреждение. Кровяной сгусток быстро разрастается, и уже за считанные минуты целая артерия может оказаться закупоренной.

РИСК ИНФАРКТА МИОКАРДА

Так как артерия перестает пропускать через себя кровь, то сердечная мышца, которая питалась благодаря ей, начинает отмирать. Именно такой процесс называют инфарктом миокарда, или сердечным приступом. Если человек переносит инфаркт, то омертвевший участок сердечной мышцы замещается рубцом. Многочисленные сердечные приступы и увеличение площади рубца ослабляют сердце и могут привести к его остановке. Подобное состояние называется острой сердечной недостаточностью. Если инфаркт диагностируют обширным, или он приводит к нарушению нормальных ритмических сокращений сердца, или острая сердечная недостаточность будет длиться слишком долго, человек может умереть.

Если подобный процесс происходит не в коронарной артерии, то его последствия не становятся менее устрашающими. Ткань, которая питалась от этой артерии – это может быть мышца ноги или даже мозг, – перестает получать необходимое количество крови. Более того, кусочек бляшки или кровяного сгустка может вырваться на свободу и начать свое путешествие по кровеносной системе, в итоге образовав закупорку артерии в другой части тела.

Традиционная кардиология справляется с подобной проблемой преимущественно путем прямого хирургического вмешательства. Однако подобные методы помогают лишь в борьбе с последствиями болезни сердца, не устранивая их причину. Оперативное вмешательство лишь поначалу приносит успешные результаты, которые со временем сходят на нет. Но в наших силах действовать более эффективно. Нужно смотреть в корень этой болезни. Если у вас есть проблемы с сердцем, измените рацион питания и поддерживайте уровень холестерина значительно ниже рекомендуемого специалистами.

Серьезные международные исследования подтвердили тот факт, что уровень холестерина в крови – самый надежный показатель артериальной непроходимости вследствие образования тромбоцитов. Исследования групп мигрантов доказывают, что это не столько генетическое заболевание, сколько болезнь, связанная с образом жизни. Когда люди, придерживающиеся простого рациона, переселяются в западные страны с присущими им излишествами в питании, уровень холестерина повышается и вскоре начинают развиваться сердечно-сосудистые заболевания, свойственные уроженцам Запада.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

Употребляйте меньше холестерина. Сократите его количество до 100 мг в день. Исключите из своего рациона мясо и колбасы, ограничьте количество яичных желтков и молочных продуктов.

Сократите употребление насыщенных жиров. Насыщенные жиры содержатся в основном в продуктах животного происхождения, а также в пальмовом и кокосовом масле, жире, добавляемом в тесто для рассыпчатости, и некоторых видах маргарина.

Нормализуйте массу тела. Избегайте высокоррафинированной пищи с пустыми калориями, например, видимых жиров и масел, сахара и алкоголя. Также можете практиковать еженедельное суточное голодание.

Употребляйте больше клетчатки. Пища с высоким содержанием клетчатки помогает снизить уровень холестерина в крови. Ешьте много свежих фруктов и овощей, зерновых, бобовых, добавляйте в пищу семена льна и кунжута.

Физические упражнения. Совершайте ежедневные прогулки. Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень холестерина в крови и контролировать массу тела.

Медикаментозные препараты. Проконсультируйтесь со своим врачом. Не исключено, что некоторым пациентам могут понадобиться лекарства для снижения

уровня холестерина, но одними препаратами все же не обойтись.

Помните: уровень холестерина в крови напрямую связан с жирностью питания. Диета с очень низким содержанием жира (менее 15 % калорий) и высоким процентом клетчатки снижает уровень холестерина на 20-30 % менее чем за 30 дней. Правильно питаясь, вы сможете не только снизить уровень холестерина, но и повысить жизненный тонус организма, обеспечив себе здоровье и продлив молодость.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- При каждом 400-500 г лишнего веса печень и кишечник ежедневно производят 10 мг дополнительного холестерина.
- Курильщики в 4 раза больше подвержены развитию ранних сердечно-сосудистых заболеваний, чем некурящие.
- Сегодня каждый второй американец умирает от сердечного приступа задолго до наступления старости.
- Высокий уровень холестерина может привести к развитию эректильной дисфункции у мужчин, а женщинам сложнее забеременеть.
- Основным компонентом большинства камней в желчном пузыре является холестерин.
- Узнать уровень холестерина в крови можно с помощью простого анализа крови.

Уровень холестерина и коронарный риск

Риск	Кол-во холестерина		Холестерин ЛПНП	
	мг/дл	ммоль/л	мг/дл	ммоль/л
Идеальный	≤150	≤4,0	<90	<2,3
Повышенный	161-180	4,1-4,6	90-110	<2,3-2,8
Высокий	181-220	4,7-5,7	111-150	2,9-3,8
Очень высокий	221-260	5,8-6,7	151-190	3,9-4,9
Опасный	>260	>6,7	>190	>4,9

Содержание холестерина в продуктах питания

Продукты питания	Порция	Холестерин ЛПНП
Молоко обезжиренное	240 г	5 мг
Творог	120 г	24 мг
Торты и пирожные	100 г	50 мг
Сыр Чеддер	2 кусочка	56 мг
Мороженое	100 г	60 мг
Рыба	142 г	85 мг
Говядина, свинина, курица	142 г	135 мг
Креветки	113 г	172 мг
Яичный желток	1 шт.	220 мг
Сливочное масло	100 г	230 мг
Печень	85 г	370 мг



Источник: Колдуэлл Эссельстин-мл. Суперсердце: Революционное исследование о связи сердечно-сосудистой системы и питания. – М.: Эксмо, 2014. – 352 с.

ДИЕТА DASH – ЗАЩИТА ОТ ГИПЕРТОНИИ

Каждый третий взрослый в мире страдает гипертонией, но только половина из них контролирует свое артериальное давление (АД). Гипертония повышает риск возникновения инсульта, инфаркта, заболеваний почек, деменции и т. д. Можно ли с помощью изменения питания нормализовать показатели АД, а также сохранить здоровыми сердце и мозг?

Фрэнк М. Сакс, профессор-кардиолог Гарвардского университета, опубликовавший более 220 статей, в том числе о связи питания с риском развития заболеваний, считает, что это возможно.

В 1997 г. проходило исследование *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), которое показало, что у большинства людей с помощью коррекции нездоровьих привычек питания можно снизить показатели АД практически так же, как и с помощью лекарств. Если к тому же уменьшить потребление соли, то эффект будет более ощутимым. Результат не зависел от возраста (люди старше 75 лет не принимали участие), пола, массы тела или расы.

Перед началом исследования ученые оценивали, как потребление калия, кальция, магния, клетчатки и растительного белка может влиять на показатели АД. Однако выраженного влияния обнаружено не было. Тогда ученые попытались выяснить, как питание вегетарианцев и других людей по всему миру с низким уровнем АД влияет на данный показатель, и создать аналог этой здоровой диеты в качестве рекомендации для всеобщего применения.

Набор продуктов, которые употребляли люди с низкими показателями АД, были приблизительно одинаковы: фрукты, овощи, орехи, цельные зерновые, бобовые, растительные масла (оливковое, соевое, рапсовое), небольшое количество птицы и рыба. Они очень мало употребляли красного мяса, сладких напитков и десертов.

Ученые решили провести эксперимент. Одной группе людей на фоне их обычного питания давали немного больше фруктов и овощей, что приводило к значительному снижению АД. В другой группе производили более ощутимые изменения в питании. Кроме увеличения потребления овощей и фруктов рекомендовали употреблять низкожирные молочные продукты, ограничить сладости, насыщенные жиры и холестерин. Результат был еще более значимым, чем полученный в первой группе участников.

Почему же это происходит? Ученые точно не уверены. Фрэнк М. Сакс считает: достоверно известно, что достаточное поступление калия способствует выведению избытка натрия. И так как большинство людей не ограничивают потребление соли, то этот факт может быть значимым для снижения показателей АД.

Такое питание дает возможность сосудам производить больше оксида азота – вещества, способствующего расширению сосудов, а также снижает сопротивление мелких кровеносных сосудов, что уменьшает нагрузку на сердце. Когда эти мелкие сосуды спазмированы, уровень АД повышается.

Подобный тип питания делает эти сосуды более податливыми и менее склонными к спазму, а значит, АД будет более приближено к норме.

Диета, подобная DASH и с низким потреблением натрия, способна сделать более податливыми даже крупные сосуды в нашем организме, которые становятся жестче с возрастом и с накоплением атеросклеротических отложений.

Ученые решили проверить, как именно диета DASH и количество потребляемой соли влияют на уровень давления. Когда участники исследования снижали потребление натрия с 3000 мг до 2400 мг в день, а затем – до 1500 мг в день, видна была четкая взаимосвязь: чем больше натрия – тем выше АД. Переход на такой тип питания уменьшал показатели на 7–8 единиц; снижение потребления натрия до 2400 мг – еще на 2 единицы; до 1500 мг/день – еще на 5–6 единиц (N. Engl. J. Med. 362:2102, 2010).



«**Употребляя цельные злаки с фруктами, вы получаете пользу от усвоения железа в достаточном количестве.**»

РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ

- Фрукты и овощи – 11 порций в день (1 порция – 80 г)
- Цельные зерновые – 4 порции в день (1 порция – ½ стакана готовых бобовых, ¼ стакана орехов)
- Растительные масла и другие жиры – 2 порции в день (1 порция – 1 ст. л.)
- Низкожирные молочные продукты – 0–2 порции в день (1 порция – 1 стакан молока или йогурта)
- Рыба, птица, мясо – 0–1 порция в день (100 г в готовом виде)
- Десерты и сладости – 0–2 порции в день (1 порция – 1 небольшое печенье, 1 ч. л. сахара)
- Соль – 0,5–1 ч. л. в день, включая соль, добавленную промышленно

Также для нормализации АД важным является снижение избыточной массы тела. Лишний жир в организме делает крупные сосуды более жесткими. Это частично происходит также из-за усиления активности симпатической нервной системы, которая стимулирует выброс в кровь адреналина. Адреналин способствуетужению сосудов, а значит, повышает уровень АД. Сужаются все сосуды, в частности сосуды в почках, что снижает способность почек выводить натрий.

По причине того что диеты, подобные DASH, содержат меньше насыщенных жиров и холестерина, они способны также замедлять или обращать вспять развитие атеросклероза и связанных с ним сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

В одном исследовании ученые решили уменьшить количество потребляемых углеводов, чтобы снизить уровень образования из их избытка триглицеридов – жиров, которые вместе с холестерином участвуют в процессе атеросклероза. Изменения включали в себя замену части углеводов ненасыщенными жирами из растительных масел, а также растительными белковыми продуктами (бобовые, орехи). Это привело к хорошему результату в отношении снижения АД.

Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) также снижают риск развития ССЗ благодаря тому, что помогают выведению накопленного в клетках сосудистой стенки холестерина. Растительные продукты, богатые клетчаткой, способствуют снижению всасывания жиров в кишечнике и уменьшают колебания уровня сахара в крови, что защищает сосуды от хронического вялотекущего воспаления и атеросклероза. Кроме того, в них содержится масса полезных фитохимических, защищающих сердце и сосуды веществ, которые еще более усиливают защитный эффект растительных продуктов.

Растительные продукты с низким гликемическим индексом – цельные, нерафинированные продукты – оказывают защитное действие и в плане развития сахарного диабета второго типа, заболевания, которое само по себе увеличивает риск возникновения ССЗ.

Итак, питание, богатое фруктами, овощами, цельными зерновыми, бобовыми, орехами и по выбору – с добавлением низкожирных молочных продуктов и/или рыбы либо без таковых, а также с ограничением избыточного потребления соли – позволяет улучшить показатели АД, снизить риск возникновения инсульта, инфаркта, сердечной недостаточности и сахарного диабета, а также деменции.

По материалам статьи Heart and Minds, Nutrition Action, март 2015
Составила Татьяна Остапенко,
врач общей практики – семейной медицины



ПОСЛЕДСТВИЯ ПИТАНИЯ, ПОВЫШАЮЩЕГО ДАВЛЕНИЕ (Западная диета)

- ♦ Мелкие сосуды не расслабляются в достаточной мере, так как их мышечный слой утолщается, а эндотелий не производит достаточно окиси азота
- ♦ Большие артерии становятся жестче
- ♦ Избыток соли еще больше сужает сосуды
- ♦ Почки удерживают больше натрия, чем нужно
- ♦ Сердце вынужденно нагнетать большее давление в сосудах
- ♦ Висцеральный жир способствует отвердению сосудов, активирует симпатическую нервную систему и способствует выбросу адреналина

РЕЗУЛЬТАТЫ ПИТАНИЯ, СНИЖАЮЩЕГО ДАВЛЕНИЕ (диета на растительной основе и с низким потреблением натрия)

- ♦ Нормализация избыточной массы тела снижает тонус симпатической нервной системы
- ♦ Снижение потребления соли и здоровая диета расслабляют мелкие сосуды
- ♦ Здоровая диета способствует лучшему выведению соли через почки
- ♦ Снижение потребления соли делает большие сосуды менее жесткими

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке.
- ✓ Оставшуюся в банке томатную пасту можно уберечь от плесени, посыпав ее мелкой солью и залив растительным маслом.
- ✓ Чтобы из лимона получить побольше сока, перед выжиманием положите его в горячую воду на 5 минут.
- ✓ Свежая зелень портится очень быстро, поэтому покупать ее лучше в небольшом количестве, по мере необходимости. Зелень будет свежей в течение нескольких дней, если ее вымыть, обсушить, завернуть в бумажную салфетку, положить в полиэтиленовый пакет и хранить в холодильнике.
- ✓ Цветную капусту можно есть в неограниченном количестве, так как она малокалорийна и сытна. А энзимы, содержащиеся в ней, способствуют выведению токсинов из организма.
- ✓ Если суп пересолен, это можно исправить. Для этого опустите в него полотняный пакетик с рисом – во время варки рис впитает излишек соли.

УКСУС



Основной ингредиент, придающий ему кислый вкус, – уксусная кислота. Являясь отходом в человеческом организме, эта кислота действует раздражающе как на желудочно-кишечный тракт, так и на нервную систему. Она входит в тройку наиболее распространенных причин гастрита наряду с аспирином и алкоголем.



Все продукты, приготовляемые с уксусом, могут быть приготовлены с лимонным соком – безопасным для здоровья продуктом. Употребление огурцов, маринованных с уксусом, приводит к повреждению слизистой оболочки желудка и изменениям в ее клетках (увеличению ядра и усилению деления клеток).

• РЕЦЕПТЫ •

РУЛЕТ ТЫКВЕННЫЙ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты:

Тесто:

- 0,5 кг очищенной тыквы
- 4 ст. л. манки
- 4 ст. л. муки
- соль по вкусу

Начинка:

- 0,5 кг грибов
- 2 луковицы
- 2 ст. л. растительного масла



Приготовление

Тыкву натереть на крупной терке, добавить муку, манку, соль. Перемешать. На смазанный растительным маслом противень выложить тыквенную массу тонким слоем в 1 см. Запекать в духовке при 160°С 30 минут. Грибы помыть, нарезать и тушить с луком до испарения жидкости. Посолить и добавить 2 ст. л. растительного масла. Грибы выложить на готовый, еще горячий пласт и быстро завернуть в рулев. Холодным нарезать на порции.

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»



Ингредиенты:

- 4 моркови
- 2 свеклы
- 100-150 г сыра тофу
- ½ стакана изюма
- ½ стакана грецких орехов
- 2-3 зубчика чеснока
- соевый майонез



Приготовление

Сырую морковь и варенную свеклу очистить и натереть на крупной терке. Так же натереть сыр тофу. Изюм замочить в холодной воде на 20 минут. Орехи слегка раздробить.

Чеснок подавить. Все укладывать слоями: 1-й слой – морковь с майонезом; 2-й – изюм; 3-й – сыр тофу; 4-й – чеснок с майонезом; 5-й – свекла с майонезом; 6-й – орехи.

БАТОНЧИКИ МЮСЛИ



Ингредиенты:

- 2 стакана овсяных хлопьев
- 1 крупное яблоко
- 1 груша
- 1 банан
- 1/3 стакана мелко нарезанных орехов (например, грецкий орех)
- 1/2 стакана сухофруктов (изюм, чернослив, курага)

Приготовление

Яблоко и грушу очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Банан лучше выбрать спелый и мягкий, размят. Сухофрукты измельчить. Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать, чтобы сок от свежих фруктов пропитал хлопья, а банан равномерно распределится. Противень застелить пергаментной бумагой. Выложить массу слоем 1,5 см, разровнять по всей поверхности, наметить ножом размер и форму батончиков. Выпекать при температуре 180° С до золотистого цвета. Разрезать на порционные кусочки. Остудить.

Дорогие друзья!



Вы можете оформить ПОДПИСКУ НА НАШУ ГАЗЕТУ, прислав SMS на номер **1(559) 360-4777**

ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии

San Jose, CA

Звоните Наталье: (408) 829-6835



Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении,
если вы попали в трудную жизненную ситуацию,
если вы в отчаянии,
если вам нужна помощь свыше,
пришлите в редакцию смс с вашей нуждой

1 (559) 360-0640.

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит:

«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ **1(559)360-4777**

Звонки принимаются с 10:00 до 20:00 часов, в рабочие дни.



Познакомьтесь с материалами рубрики «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ» на нашем сайте www.vestnik7.com



Our website: WWW.VESTNIK7.COM



КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Стоимость годовой подписки \$20.00 (12 номеров), включая доставку в ваш почтовый ящик.

Вашу оплату (Check, Money order) выписывайте на Издательство «Vestnik».

Заполняйте купон, пожалуйста, на английском языке

и отправляйте по адресу: «Vestnik»

3832 E. Rialto Ave.
Fresno, CA 93726

Tel. (559) 360-0640; (559) 360-4777

E-mail: fresnovestnik7@yahoo.com

Name _____
Street _____
City _____
State _____ Zip _____
Phone _____

Ежемесячная газета
«МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Зарегистрирована в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» – Non – Profit Christian ministry
Христианское Благотворительное Издательство
Licence No. 09 – 126044 Printed in USA

Редактор и ответственная за выпуск на территории США – Алла Мельничук

Директор издательства «Джерело життя» Василий Джулай
Главный редактор – Лариса Качмар

Печатается на добровольные пожертвования и распространяется бесплатно.
Общий тираж 11 000 экз.

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave.
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com

Дорогой друг!

Если вы желаете внести свой вклад в развитие газеты «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ», то даже пожертвовав небольшую сумму, вы совершили благое дело и поможете многим людям укрепить физическое и духовное здоровье.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ СНАБЖАЕТ СЕРДЦЕ ЭНЕРГИЕЙ



Уже не одно тысячелетие греческий орех является неотъемлемой частью средиземноморского рациона питания, знаменитого своим благотворным воздействием на здоровье в целом и на сердце в частности.

Основные питательные вещества, содержащиеся в греческом орехе:

- Линолевая кислота – необходимая жирная кислота, без которой организм не может обойтись. Она снижает уровень холестерина, участвует в формировании нервной ткани и выработке антител.

- Линоленовая кислота – омега-3 жирная кислота, наподобие содержащейся в рыбе. Она предотвращает формирование тромбов в кровеносных сосудах и останавливает воспалительные процессы.

- Витамины – B_1 , B_2 , B_3 (ниацин) и в особенности B_6 . Витамин B_1 (тиамин) необходим для работы сердца и нервной системы. Витамин B_6 обеспечивает правильное функционирование мозга, а также участвует в производстве красных кровяных телец.

- Минералы – фосфор, калий, железо, магний и кальций. Греческие орехи наряду с другими орехами являются лучшим источником микроэлементов:

- Цинк. Дефицит цинка ведет к ослаблению иммунной системы.

- Медь. Этот микроэлемент способствует всасыванию железа в кишечник и помогает предотвратить развитие анемии.

Грецкие орехи – превосходная пища для тех, кто страдает заболеваниями коронарных сосудов.

- 1 богаты жирными кислотами – основным источником энергии для клеток мышцы сердца.

- 2 содержат витамин B_1 , который способствует правильной работе мышц, включая сердечную мышцу;

- 3 препятствуют накоплению холестерина на стенках артерий, снижая уровень холестерина в крови.

Исследования, проведенные доктором Джоан Сабате в Университете Лома-

Линда (Калифорния), показывают, что ежедневное употребление 80 г греческих орехов на протяжении двух месяцев снижает уровень ЛПНП («плохого» холестерина) приблизительно на 16%. Греческий орех рекомендуется при расстройствах нервной системы, так как он богат необходимыми жирными кислотами, прямо вовлеченными в нейронный обмен веществ, а также лецитином, фосфором и витамином B_6 .

Поскольку греческие орехи улучшают умственную деятельность и восстанавливают тонус и баланс, они должны быть частью рациона студентов и работников умственного труда. Риск возникновения инфаркта миокарда снижается по мере того, как увеличивается потребление греческого и других видов орехов.



Риск возникновения инфаркта миокарда в зависимости от потребления греческих орехов



Грецкие орехи должны быть включены на регулярной основе в рацион тех, кто страдает сердечной недостаточностью, стенокардией или предрасположен к возникновению сердечного приступа.

Кушайте греческие орехи и будьте здоровы.

Подготовила Алла Мельничук

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но наш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.



www.fresnocentralsda.org

www.vestnik7.com

ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии

San Jose, CA

Звоните Наталье: (408) 829-6835

Наш адрес: 3832 E. Rialto Ave., Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640

или fresnovestnik7@yahoo.com

Мы будем рады знакомиться с вами



Sacramento Slavic SDA Church

4837 Marconi Ave

Carmichael, CA 95608

www.sacslavicsda.org

Florida Hospital Church

2800 N. Orange Ave.

Orlando, FL 32804

www.hospitalchurch.org