

Питание: союзник или противник?

«Что же съесть, чтобы это поправить?!» Вопрос, который регулярно задавала Алиса в Стране чудес, журнал «Компаньон-magazine» адресовал профильному специалисту: врачу-диетологу, кандидату медицинских наук, члену национального общества диетологов и нутрициологов, сотруднику клиники доктора Дыбала Людмиле Бересневой.

? Людмила Николаевна, мне кажется, что сегодня слова «диета», «здоровый образ жизни» своей повсеместностью, скорее, пугают, чем привлекают людей.

— Именно поэтому в своей практике я не использую эти слова. На мой взгляд, диета предназначена для тех, кто в данный момент находится в состоянии болезни. Если это не так, то я предпочитаю говорить о рациональном питании. Именно оно вкупе с адекватной физической нагрузкой и хорошим гормональным фоном являются базой крепкого здоровья. Которое, в свою очередь, крайне важно для долголетия, для того, чтобы человек мог прожить по-настоящему долгую и, что не менее важно, эффективную, насыщенную жизнь. Сегодня в полной мере можно реализовать давнишнюю мечту: быть молодым, успешным, накапливая при этом жизненный опыт и мудрость. Не случайно специалисты не так давно пересмотрели классификацию возрас-

тов. Сейчас возраст от 18 до 45 считается молодым. От 45 до 60 — средним. 60–75 — пожилой. 75–90 — старческий. И, наконец, 90+ — это возраст долгожителей.

Звучит очень оптимистично. Однако, наверное, непросто найти жителя города, у которого всё в порядке было бы и с питанием, и с гормонами, и с физической нагрузкой. Начнём с базиса.

? Можно ли есть то, что сегодня продается в магазинах?

— Я не могу вам точно сказать: «Вот это есть можно, а это нельзя». Поскольку нет научно-обоснованных исследований влияния тех же мясных продуктов с антибиотиками и гормонами. Допускаю, что таких исследований не делают преднамеренно. Но как врач могу сказать: и гормоны, и антибиотики, содержащиеся в мясопродуктах будут влиять на гормональный фон, а значит, на здоровье. И если вы можете

предупредить поступление таких продуктов в организм, это непременно следует сделать.

? А есть-то что?

— Могу сослаться на личный опыт: найдите своего фермера. По крайней мере, я точно знаю, что тот цыплёнок каким-то чудом вырос не за три дня.

? Почувствовали ли вы разницу, когда сменили образ питания?

— Безусловно! Это потрясающий прилив сил. Сегодня подъём в 6.00 утра моей семье даётся запросто. Плюс, конечно, тренировки. Ещё раз подчеркну: питание может стать как вашим союзником, так и вашим врагом. Выбирать вам.

? Как питание влияет на гормональный фон?

— Напрямую. К примеру, рафинированные продукты, то есть перерабо-

