

# ЩОБ ЕФЕКТИВНО СХУДНУТИ З НАЙМЕНШОЮ ШКОДОЮ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я, СЛІД НОРМАЛІЗУВАТИ РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ

## Зайва вага й тютюнопаління сьогодні стали справжніми "хворобами" цивілізованого суспільства

Надія ДІДЕНКО  
"Вечірня Полтава"

**С**УЧАСНА людина живе в умовах бурхливого розвитку цивілізації, котра, окрім комфорту й технологічних див, приносить із собою і нові проблеми. У шаленому ритмі щоденного буття ми часто забуваємо про елементарні речі, зокрема, про нормальне здорове збалансоване харчування. Викинувши на смітник пам'яті мамині й бабусині нотації про обов'язковий гарячий обід, "салатик для апетиту" й повільне смакування страви, ми нашвидкуруч, на бігу запихаємося тістечками, батончиками, їжею із фаст-фудів, запиваємо все це розрекламованою "газированной" і далі поспішаємо у справах. І навіть не уявляємо, що власноруч влаштуємо своєму організму неабияке випробування, що з часом вилізе боком і змусить звертатися до лікаря.

— На сьогодні чи не найбільшими проблемами сучасної цивілізації, котрі викликані специфічним способом життя, є тютюнопаління і зайва вага, — переконаний доктор медичних наук, професор кафедри післядипломної освіти лікарів-терапевтів, декан факультету післядипломної освіти УМСА Ігор СКРИПНИК, із яким ми говоримо про "хвороби" урбанізованого суспільства. — До речі, усі форми вживання тютюну, включаючи куріння сигарет, сигар, вживання нюхального тютюну, а також його вплив на людей, які не курять, значно

підвищують ступінь захворюваності й передчасної смертності, до якої призводять більш ніж 20 захворювань. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, від хвороб, пов'язаних із курінням, щороку в світі помирає 4 мільйони людей. Якщо ситуація з курінням не зміниться найближчим часом, то в 2005 році щорічні втрати складатимуть уже 10 мільйонів осіб. В Україні ж тютюнопаління є опосередкованою причиною смерті кожного п'ятого українця віком понад 35 років.

— Про те, що тютюнопаління — це надзвичайно згубна звичка, яка шкідлива для здоров'я і може викликати захворювання на рак, українцям нагадує навіть реклама тих самих сигарет. Та невже ситуацію із зайвою вагою теж можна назвати загрозливою?

— Сьогодні ожиріння або ж проблема надмірної ваги набуває масштабу справжньої епідемії, оскільки кількість людей, які в тій чи іншій мірі страждають на це захворювання, уже досягла понад 300 мільйонів людей у всьому світі. Основними чинниками, які впливають на зростання кількості людей із надмірною вагою, є вживання жирної, висококалорійної їжі й малорухливий спосіб життя протягом останніх 20—30 років. А також стабільне економічне зростання, урбанізація, розширення і універсальність харчового ринку.

— І що робити людині, яка потерпає від зайвої ваги й прагне схуднути? Скористатися рецептом дієти від чергової зірки, придбати розрекламова-

ний новомодний препарат чи все-таки змінити режим харчування і повільно та вірно йти до омріяних ідеальних розмірів?

— Звісно ж, обрати третій варіант. Тим більше, що деякі з рекомендованих "знавцями" дієти просто небезпечні для здоров'я. Відомі серйозні ускладнення після таких експериментів і навіть летальні випадки серед осіб, які страждають від зайвої ваги та дотримуються низькокалорійної дієти без лікарського контролю. До речі, останнім часом з'явилася велика кількість дієт в інтернеті. Та їхні лікувальні властивості, щоправда, викликають великі сумніви.

Що ж до швидкого результату завдяки медичним препаратам, то поради ліки, які підійдуть пацієнту, зможе тільки лікар. І лише після повного медичного обстеження.

А взагалі найкращий спосіб схуднути — це нормалізація харчового режиму. Для цього не слід вживати мучних продуктів. Варто повністю відмовитися від вуглеводів, які швидко засвоюються організмом, — цукерок, тістечок, шоколаду. І не вживати їжі після 18-ої години: у такому випадку на ніч можна випити склянку кефіру чи біоюогурту. Окрім того, зверніть увагу на те, як ви жуєте їжу. Ретельне пережовування (з ритмом 15—20 жувань на відкушений шматок) сприяє психічній релаксації та умиротворенню людини. Повільне жування можна також використати як частину програми для зниження зайвої ваги. Доведено, що люди з надмі-



рною вагою з'їдають значно менше, якщо вони їдять повільно. До речі, після 40 років людина має підтримувати сталу вагу, адже різке схуднення може викликати захворювання серця та сприяти розвитку остеопорозу кісток.

— Щоправда, сучасна людина умудряється нашкочити власному здоров'ю не лише шкідливими звичками, нерациональним харчуванням, а й навіть ліками.

— Так, а тому надзвичайно актуальною проблемою сьогодення є систематичне неправильне застосування антибіотиків, особливо, коли цей клас ліків хворий використовує при самолікуванні. Дуже часто такі хворі вживають антибіотики в тих випадках, коли лікар ніколи б їх не призначив. Наприклад, при застуді, які проходять без ускладнень. Провідними вченими світу доведено, що для лікування бронхіту чи ангіни антибіотики потрібні не більш ніж у 10—25% випадків. Нерациональне застосування антибіотиків і порушення режиму їхнього приймання призводить до розвитку стійких до антибіотиків збудників різних захворювань, а також до порушення функції кишечника. Розвиток кишкового дисбіозу — збільшення у кишечнику кількості шкідливих мікроорганізмів кишкової флори — пов'язаний не лише з тривалим і неконтрольним вживанням антибіотиків. Інколи він виникає і після одноразового лікування, якщо своєчасно не вжити профілактичних заходів.