

Раздельное питание: путь к творческой активности пенсионера

Яргин Сергей Вадимович, кандидат медицинских наук, пенсионер (г. Москва)

Концепция раздельного питания основана на известном факте, что состав пищеварительных соков зависит от характера принимаемой пищи [1]. Критики отмечали, что предлагаемые или отвергаемые в рамках названной концепции комбинации продуктов не всегда научно обоснованы [2]. В настоящей статье рекомендуются не комбинации, а потребление за один прием только одного продукта. Допустимы обоснованные исключения: соусы и приправы для стимуляции аппетита и перистальтики; для профилактики запора в разные блюда можно добавлять растительное масло. Пища должна быть разнообразной, однако между приемами разных продуктов желательны перерывы. В этом нет ничего необычного: именно так питается пенсионер, занятый научно-обзорной деятельностью [3,4]: он ориентируется на свои потребности и готовит ровно столько, сколько съест за один раз. Времени на приготовление сложных блюд нет. Кроме того, разнообразие ограничено ввиду малого числа зубов и пародонтоза. Примеры блюд: различные супы-пюре из одного вида овощей, размельченных в электрической мельнице (блендере), с добавлением муки (по типу затирухи); сырые овощи и фрукты (например, 2-3 мандарина *или* размельченная в блендере груша); банка рыбных консервов (селедка в продаже иногда несвежая), прогретый в микроволновой печи или отварной фарш (фрикадельки). Учитывая неопределенность состава готового фарша, лучше готовить его самому или мелко резать мясо. При таком питании стимулируется секреция пищеварительных соков, оптимальных для данного продукта. В литературе встречаются рекомендации для лиц старшего возраста ограничивать мясные продукты. К таким советам нужно относиться с осторожностью, поскольку белки необходимы для кроветворения, регенерации слизистых оболочек и др. Принимать пищу нужно при ощущении голода, а не в определенное время суток. У работающих дома распорядок дня может быть сдвинут, однако прием пищи по ночам лучше ограничивать, поскольку функции системы пищеварения подвержены биоритмам [5,6]. Кроме того, ночью повышен риск заснуть с полным желудком, что может иметь неблагоприятные последствия (отрыжка, аспирация желудочного содержимого).

Необходимо распознавать ложное чувство голода и не принимать пищу при беспокойстве, тревожности и невротических явлениях. Переедание может наблюдаться при неврозе

навязчивых состояний (obsessive-compulsive disorder). Нервная булимия выделена в качестве отдельного расстройства. По возможности, не следует совмещать еду с оживленной активностью и разговорами. Однажды автор поперхнулся на международной встрече и обрызгал собеседника. Однако дисфагия могла быть связана с имевшей место ранее травмой головы. Если не ощущается потребности в жидкости, прием пищи желательно отделить во времени от безалкогольных напитков в т.ч. чая и кофе, чтобы не разбавлять желудочный сок. Напротив, небольшое количество горькой настойки или пива, по-видимому, улучшает аппетит и пищеварение; их можно принимать с соответствующей закуской. Мясные, рыбные блюда или фрукты можно запивать вином. Речь здесь идет не о пропаганде алкоголизма, а о тех, кто на пенсии умеренно потребляет: делать это лучше с правильной закуской (Рис. 1). Молоко рекомендуется принимать отдельно от других продуктов. Отметим, что молоко эффективно при повышенной кислотности с раздражением желудка, изжоге, симптомах гастрита. Можно добавлять в молоко пищевую соду; дозы каждый вырабатывает для себя опытным путем. Наконец, правильно применяемая методика раздельного питания способствует снижению массы тела.

Некоторые занятые пенсионеры осознанно или неосознанно питаются раздельно. Они не готовят завтрак, обед и ужин, а едят какой-либо один продукт, когда испытывают потребность. Как показывает опыт, при подобном питании диспепсия не возникает. Автор прекратил пользоваться услугами общественного питания, когда еще ходил на работу. Обед в столовой или ресторане (закуска, первое, второе, десерт) слишком обилён для пожилого человека и содержит различные компоненты, в которых может не быть потребности. После обеда может наступить сон с отрыжкой и аспирацией. Потребность определяется на основе аппетита с учетом личного опыта и медицинских показаний: кто-то опасается запора, у другого будет резь в желудке от кислого; некоторые продукты вызывают аллергию. Однако принцип раздельного питания можно соблюдать в заведениях общественного питания; примеры меню: (1) бутылка пива, холодная рыбная закуска и рыбное блюдо без гарнира; (2) 50-100 мл горькой настойки с мясной закуской (например, бекон или ветчина с соленым огурцом) плюс котлета; (3) портвейн и фрукты *или* торт (Рис. 1). Ориентиром должна служить ощущаемая потребность.





Рис. 1. «Столовая» на 3-м этаже ГУМа (Верхние торговые ряды). Закуски здесь всегда свежие, а напитки стандартного качества (что не всегда наблюдается в других местах). Можно выбрать блюда, совместимые с концепцией раздельного питания.

Литература

1. Shelton HM. Food combining made easy. Русское издание: Шелтон Г.М. Основы раздельного питания. М.: Крон-Пресс; 1998.
2. Василевская Л.С. Современные представления об основах питания и пищеварения. М.: Эдитус; 2017.
3. Brouns F, Jargin S. О роли низкоуглеводной высокожировой диеты в лечении и профилактике сахарного диабета и ожирения. Ukr Med J. 2018; doi: 10.32471/umj.1680-3051.126.127979.
4. Jargin SV. Selected aspects of healthcare in Russia. Cambridge Scholars Publishing; 2024.
5. Hoogerwerf WA. Role of biological rhythms in gastrointestinal health and disease. Rev Endocr Metab Disord. 2009;10:293-300.
6. Martchenko A, Martchenko SE, Biancolin AD, Brubaker PL. Circadian rhythms and the gastrointestinal tract: relationship to metabolism and gut hormones. Endocrinology. 2020;161:bqaa167.