Профилактика железодефицитной анемии

Можно много спорить о вреде и пользе колбасы, но неоспоримо одно - колбасные изделия являются излюбленным продуктом россиян. В рационе многих детей и подростков колбасные изделия в значительной степени заменяют мясо. Приятно, что именно колбаскам выпала честь стать средством профилактики и лечения железодефицитной анемии.

Что такое железодефицитная анемия и нужно ли ее лечить?

Многие из нас слышали от врача в свой адрес или в адрес

своих детей слова «анемия» или «низкий гемогло-бин», после чего следовали рекомендации принимать препараты железа. Какая же связь между анемией, гемоглобином и железом?

Анемия (или www.yandex.ru малокровие) - это заболевание, характеризующееся снижением содержания гемоглобина в красных клетках крови (эритроцитах). Основная функция гемогло-

бина (сложного белка крови) заключается в переносе кислорода ко всем тканям организма. Транспорт кислорода осуществляется с

помощью железа, в х о д я щ е г о в состав гемоглобина. Железо легко вступает в связь с к и с л о р о д о м воздуха, благодаря чему гемоглобин и обеспечивает дыхание всех клеток организма и поддержание их жизнедеятельнос-

ти. При недостатке железа снижается снабжение тканей кислородом, что и приводит к железодефицитной анемии, проявляющейся такими с и м п т о м а м и к а к :

Содержание номера:

Новости

Чиновники и фермеры приучат россиян к здоровому питанию.

CTP. 2

Новости техрегулирования

О введении в действие ГОСТов, изменений к ним или их аннулировании

стр. 3

Крупным планом

ООО «Востряково-2»: колбасные изделия для здорового детского питания

стр. 6

Вопросы здоровья

В США появился новый символ здорового питания

стр.

Сердечный вопрос

Жизнь после инфаркта

стр.

Продолжение на стр. 4-5

kardio.zdorovbazar.ru

22.08 - 28.08.2011

АгроРусь - 2011 (Санкт-Петербург) 20-я Юбилейная международная агропромышленная выставка-ярмарка



06.09 - 08.09.2011

Агропромышленный форум - 2011 (Екатеринбург) Специализированная выставка-форум

13.09 - 16.09.2011

Bесь мир питания / World Food Moscow - 2011 (Москва)



Региональная выставка-ярмарка

14.09 - 16.09.2011

БелгородАгро. Продовольствие. Напитки. Упаковка. Этикетка - 2011 (Белгород) Специализированная выставка

22.09 - 24.09.2011

ВладПродЭкспо - 2011 (Владимир) 10-я межрегиональная специализированная выставка

22.09 - 25.09.2011

Калужская осень - 2011 (Калуга)

Областная агропромышленная выставка-ярмарка

22.09 - 24.09.2011

Покупайте Астраханское - 2011 (Астрахань) Выставка - ярмарка

27.09 - 29.09.2011

Напитки - 2011 (Казань)

Специализированная межрегиональная выставка

тизовот



Здоровое питание

Чиновники и фермеры приучат россиян к здоровому питанию



По инициативе Министерства сельского хозяйства РФ, «Союзмолоко» этим летом запустил Всероссийскую программу стимулирования потребления молока и молочных продуктов. К российским «молочникам» при-

соединился и крупнейший мировой производитель «Danone-Юнимилк». Компания вступила в Союз и намерена принять активное участие в оздоровлении россиян.

По словам генерального директора объединенной компании «Danone-Юнимилк» Филиппа Кегельса, подобные программы уже доказали свою эффективность во многих странах. Во Франции за последние 20 лет потребление молока в стране выросло почти в 3 раза; выросла средняя продолжительность жизни населения, существенно уменьшились госрасходы на здравоохранение.

Как рассказал Кегельс, концепция воздействия на российских потребителей еще не разработана. В первую очередь, она будет включать комплексную работу со СМИ, школами и другими учебными заведениями, проведение массовых мероприятий (фестивалей, конкурсов и т.п.), размещение социальной рекламы и другие механизмы пропаганды здорового питания. Как добавил председатель правления Национального союза производителей молока («Союзмолоко») Андрей Даниленко, первостепенной задачей программы станет научить россиян отличать полезные продукты от неполезных, а качественные от некачественных и таким образом привить им принципы здорового образа жизни.

www.aif-nn.ru

«Здоровый» хлеб во Владивостоке в дефиците

Сегодня в Приморском краевом центре производством хлеба и хлебобулочных изделий занимается 20 предприятий малого и среднего бизнеса. Но почти все эти предприятия не спешат участвовать в программе «Здоровье через хлеб».

Как пояснила в ходе заседания Межведомственного совета по защите прав потребителей начальник отдела надзора по гигиене питания Управления Роспотребнадзора по Приморскому краю Галина Лаухина, программа работает уже несколько лет. Она направлена на сохранение и укрепление здоровья населения посредством повседневного употребления массовых сортов хлебобулочных изделий, обогащенных наиболее полным комплексом микронутриентов. Как считают специалисты, это наиболее простой и экономически целесообразный способ. Но компании не видят для себя выгоды в выпуске такой продукции: обогащение хлеба микронутриентами сразу ведет к его удорожанию.

В Управлении Роспотребнадзора по Приморскому краю решили исправить сложившуюся ситуацию, запланировав работу сразу в двух направлениях: и с про-

изводителями, и с потребителями. Для того, чтобы хлебобулочные предприятия осознали необходимость участия в данной программе, была проведена работа с главами муниципальных образований края по разработке и осуществлению упрощенных видов реализации продукции, например, через те же ярмарки.

С другой стороны, решено активизировать работу по информированию населения о сортах диетического и лечебно-профилактического хлеба, полезных свойствах в профилактике заболеваний. Как сообщили в Управлении Роспотребнадзора по Приморскому краю, будет разработан специальный план мероприятий по обеспечению горожан обогащенными сортами хлеба.

novostivl.ru

Дорогой хлеб пошел в рост

Специалисты департамента сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности Кузбасса изучили структуру спроса на хлебном рынке. Одна из тенденций, наблюдающаяся в последнее время на потребительском рынке Кузбасса - упразднение социального хлеба. Однако, производители выпускают альтернативу - хлеб под названием «Дачный», «Инской», «Домашний» или просто «Хлеб пшеничный 1-го сорта». Но доля такого хлеба в структуре продукции хлебопекарных предприятий значительно снизилась. Зато более дорогие сорта хлеба, наоборот, пошли в рост. Эта тенденция вполне ожидаема: производители поставили в приоритет более выгодные позиции, избавившись от обязательств по убыточному производству. Причем, структуру хлебного ассортимента диктует рынок. Технологи кузбасских хлебокомбинатов говорят о том, что заявки из торговой сети на хлеб более дорогих ржаных сортов растут стремительно.

А вот к хлебу, молоку и другим продуктам, обогащенным витаминами, макро- и микроэлементами, потребитель пока присматривается. У предприятий уже разработан колоссальный ассортимент такой продукции, способный удовлетворить массовый спрос у покупателей. Предприятия школьного питания имеют госзаказ на производство продуктов с микронутриентами.

Онищенко запретил сметанку



Роспотребнадзор в официальном сообщении объявил об ужесточении требований к маркировке и содержанию молочной продукции.

В частности, ведомство еще более четко отделило молочные продукты (с содержанием молока от 50%) от молокосодержащих (менее 50%). Последние теперь не могут содержать в своем названии слова или их части, входящие в состав чисто молочных понятий. Это значит, что запрещены такие наименования молокосодер-



жащих продуктов, как «сметанка».

Для продукции, изготавливаемой с добавлением молока (замороженные десерты, сквашенные продукты, плавленые продукты с заменой молочного жира растительным на 100%), должны использоваться наименования, применяемые в пищевой промышленности, например, «десерт», «желе», «крем», «паста» или «пудинг».

Изменения коснулись маркировки мороженого. На передней стороне упаковки должно указываться полное наименование продукции, отмечается в сообщении Роспотребнадзора.

В соответствии с новым техрегламентом, заменитель молочного жира может составлять не более 50% от общего содержания жира, а молочный белок может заменяться белком немолочным.

Новый техрегламент также существенно изменяет подходы к регламентированию детского питания. В частности, выделены продукты детского питания на молочной основе (с содержанием молока 50% и более), молочные смеси и напитки (в том числе сухие) и молочные каши. Для того чтобы продукция имела право называться молочной кашей, массовая доля сухих веществ молока в веществах готового к употреблению продукта должна составлять не менее 15%, а при производстве адаптированных и последующих молочных смесей исключено использование сои в качестве сырья.

www.dairynews.ru

Кузбасские ученые изобрели вкусную сыворотку

Ученые Кемеровского пищевого технологического института изобрели необычный, но вкусный напиток,

главной в котором является молочная сыворотка.

- С нового учебного года в меню школьных столовых Кемерова появятся витаминизированные напитки на основе сыворотки. Их разработали специалисты НПО «Здоровое питание» в соавторстве с учеными КемТИППа и технологами «Школьного питания», - рассказали «КП» в пресс-службе администрации Кемерова.

Как говорят ученые, задача сухой молочной сыворотки в новом напитке - укрепить детский иммунитет. Плюс - дать аминокислоты, которые нужны расту-

щим школярам ежедневно.

Кроме сыворотки в напиток входит витаминный сбор, также разработанный учеными. В нем - половина суточной потребности в витаминах для детей. Главный упор сделан на витамины E, C и бета-каротин, они важны для глаз и помогут отодвинуть простуды.

А окрасят бесцветную сыворотку - в нежные мали-



новые и другие цвета - ягоды, которые выращивают в кемеровских плодопитомниках. kem.kp.ru

Информация ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ о введении в действие ГОСТов, изменений к ним или их аннулировании с 01.06.2011 года:

ГОСТ Р 54339-2011 «Продукты молокосодержащие сквашенные. Общие технические условия» [Уведомление об утверждении стандарта 27.06.2011]

ГОСТ Р 54340-2011 «Продукты молочные и молочные составные сквашенные. Общие технические условия» [Уведомление об утверждении стандарта 01.07.2011]

ГОСТ Р 54346-2011 «Мясо и мясные продукты. Метод определения перекисного числа» [Уведомление об утверждении стандарта 27.06.2011]

ГОСТ Р 52819-2007 Изменения №1 «Консервы из мяса птицы для диетического (профилактического) питания детей раннего возраста. Технические условия» [Уведомление об утверждении стандарта 01.07.2011]

ГОСТ Р 52818-2007 Изменение №1 «Изделия колбасные вареные из мяса птицы для детского питания. Общие технические условия» [Уведомление о разработке проекта национального стандарта от 14.06.2011]

ГОСТ «Продукты пищевые функциональные. Метод определения витаминов A; D; E» [Уведомление о разработке проекта национального стандарта от 27.06.2011]

ГОСТ Р «Соки и соковая продукция. Определение свободных аминокислот методом хроматографии». [Уведомление о завершении публичного обсуждения проекта национального стандарта 27.06.2011]

ГОСТ Р «Соки и соковая продукция. Определение фумаровой кислоты методом высокоэффективной жидкостной хроматографии» [Уведомление о завершении публичного обсуждения проекта национального стандарта 27.06.2011]

ГОСТ «Изделия макаронные с обогащающими добавками. Общие технические условия» [Уведомление о завершении публичного обсуждения проекта национального стандарта от 04.07.2011]

ГОСТ «Изделия макаронные с обогащающими добавками. Общие технические условия» [Уведомление о разработке проекта национального стандарта от 04.07.2011]

Продолжение. Начало на стр. 1

- бледность кожи и слизистых, заеды;
- утомляемость, слабость, шум в ушах, головная боль, обмороки;
- · ломкость и поперечная исчерченность ногтей, избыточное выпадение волос;
- · извращение вкуса и обоняния (дети едят мел, известку и т.п.);
- нарушения процессов пищеварения (поносы, а чаще запоры);
- недержание мочи у детей;
- снижение иммунитета (повышенная заболеваемость ОРВИ, бронхитами, пневмониями, острыми кишечными инфекциями);
- · гормональные дисфункции и др.

Чрезвычайно чувствителен к дефициту железа головной мозг. Кроме того, дефицит железа приводит к нарушению функции железосодержащих ферментов, которых в организме насчитывается более 70, в том числе тиреопероксидазы, отвечающей за синтез гормонов щитовидной железы.

Почему она возникает?

По данным Минздравсоцразвития РФ, «за последние 10 лет заболеваемость населения анемиями возросла в 2 раза, что связано с недостатком железа в рационах питания населения, дефицитом витаминов и ряда других микронутриентов, способствующих всасыванию и утилизации железа в организме человека».

Говоря о железодефицитной анемии нужно понимать, что одной

из причин заболевания является не дефицит железа в продуктах питания, а плохое его усвоение организмом. Многие из нас ошибочно считают, что лучшим источником железа являются яблоки. В то же время в яблоках, гречке и других продуктах растительного происхождения железо находится в так называемой негемовой форме. Такое железо усваивается лишь на 1-2%.

Единственными продуктами, содержащими биодоступную (легкоусваиваемую) форму железа, являются продукты животного происхождения. В них железо входит в состав гемоглобина крови, а точнее его небелковой части гема. Эта форма железа называется гемовой и усваивается организмом на 20-25%. Более того, присутствие в рационе питания продуктов животного происхождения, содержащих гемовое железо, улучшает усвоение железа из других продуктов. Например, добавление 50 г мяса увеличивает усвоение железа из растительных продуктов в 2 раза.

Негемовое железо (из продуктов растительного происхождения) усваивается лишь на 1-2%.

Гемовое железо (из крови животных) усваивается на 20-25%.

«Железное» средство от анемии

Развитие железодефицитной анемии, как и любого другого заболевания, обусловленного дефицитом микронутриентов, необходимо и можно предупреждать посредством

обогащения рациона питания соответствующими биологически активными компонентами, в данном случае железом. При составлении рациона важно учитывать не только количественное содержание железа в продукте, но и его биодоступность. Поэтому следует отдавать предпочтение железу в гемовой форме.

Из истории известно, что еще в древние времена шаолиньские монахи делали из крови домашних животных лепешки и употребляли их в пищу для поддержания силы и



выносливости. До сих пор кочевники и охотники не без оснований считают свежую кровь убитого животного полезной для здоровья.

Аналогом «шаолиньского лекарства» можно считать гематоген, содержащий сухую кровь (черный пищевой альбумин). Однако гематоген наряду с гемовым железом содержит сгущенное молоко, мед и другие компоненты, несколько ограничивающие его применение, например, для лиц, страдающих аллергиями, ожирением, диабетом и др. Особенно это касается детей. В то же время именно дети составляют основную группу риска по железодефицитной анемии.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



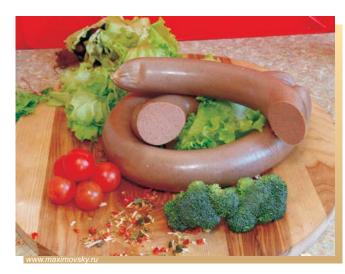
В.Б.Спиричев, руководитель лаборатории витаминов и минеральных веществ НИИ питания РАМН, заслуженный деятель науки РФ, член-кор. АТН, проф., д.б.н.:

«Обеспечить организм необходимым количеством железа за счет только обычных продуктов питания невозможно. Необходимо регулярно включать в рацион специальные продукты, дополнительно обогащенные этим недостающим элементом, а если анемия уже налицо - лечить ее

Основные причины возникновения железодефицитной анемии

- 1. Недостаточное поступление железа с пищей
- 2. Нарушение всасывания железа в кишечнике
- 3. Повышенная потребность в железе
 - у детей и подростков во время интенсивного роста
 - у женщин при беременности и кормлении ребенка, во время менструаций
 - у спортсменов в периоды интенсивных физических нагрузок
- 4. Большие потери железа вследствие кровопотерь:
 - при травмах и после операций
 - при некоторых видах заболеваний (язвенные колиты, геморрой)
 - при сдаче крови донорами





Так как гемовое железо входит в состав гемоглобина крови животных, наиболее естественным его источником представляются мясные продукты. Поэтому в качестве средства для массовой профилактики и лечения железодефицитной анемии, в первую очередь у детей и подростков, было предложено использовать колбасные изделия. Однако, выпускаемые мясной промышленностью кровяные колбасы, зельцы, несмотря на адекватный уровень нутриентов, содержат повышенное количество соли, нитритов, пряностей и не могут

специальными препаратами, содержащими железо, лучше всего в сочетании с витаминами А, С, В1, В6, В12 и фолиевой кислотой, необходимыми для его успешного усвоения. И никакие яблоки и гранаты этих необходимых мер не заменят: в них содержится слишком мало этого элемента».

«Необходимость более или менее регулярно восполнять недостаток железа с помощью обогащенных этим элементом продуктов или препаратов существует для групп риска: доноров, регулярно сдающих кровь; девушек и женщин детородного возраста; детей и подростков».

В.Б.Спиричев. Минеральные вещества. Железо. Журнал «9 месяцев», №6, 2005г.

быть рекомендованы для детского и лечебнопрофилактического питания. В связи с этим, сотрудниками ГНУ ВНИИ мясной промышленности им.В.М.Горбатова были разработаны специализированные рецептуры колбасных изделий «Карапуз», «Румяные щечки» и «Печеночные» (ТУ 9213-771-00419779-05) c использованием

пищевой крови для коррекции железодефицитных состояний у детей.

При разработке колбасок учитывались современные научные данные о специфике метаболических, физиологических и биохимических процессов у детей дошкольного и школьного возраста. Наряду с уровнем белков, жиров и углеводов, большое внимание уделялось содержанию в изделиях витаминов и минералов. Так, например, в рецептуры введены биологически активные компоненты, обеспечивающие обогащение продукта витаминами С и Е, токотриенолами, каротиноидами, коферментом Q 10, а в составе рецептур «Румяные щечки» предусмотрено использование пищевых волокон.

Принимая во внимание широкую распространенность у детей наряду с железом дефицита йода (70-80%), а также кальция (30-50%), предусмотрено обогащение продукта и этими важнейшими микронутриентами. В качестве источника йода был выбран йодказеин (йодированный молочный белок) - наиболее физиологичная форма йода, аналогичная соединению йода в грудном молоке. Такое соединение является прочным, сохраняющим свои биохимические свойства при длительном хранении, тепловой обработке и замораживании. В качестве источника кальция выбран цитрат кальция, успешно применяемый в колбасных изделиях для детского и функционального питания.

Разработанные колбаски не содержат фосфатов, консервантов, искусственных красителей. Они имеют пониженное содержание жира, соли, нитрита натрия. В них отсут ствуют жгучие пряности.

Колбаски будут полезны не только детям, но и взрослым, нуждающимся в дополнительном количестве железа, йода и кальция.

Они действительно лечат!

Для подтверждения эффективности обогащенных колбасных изделий для профилактики и лечения анемии были проведены клинические исследования колбасок «Карапуз».

Предварительные доклинические исследования, проведенные на белых крысах-самцах, у которых искусственно была вызвана железодефицитная анемия, показали потенциальную эффективность продукта. У животных, получавших в течение 28 дней колбаски «Карапуз» в дополнение к обычному рациону, значительно повысился уровень гемоглобина и число эритроцитов по сравнению с контрольной группой, получавшей только стандартный корм.

Клиническую апробацию продукта проводили в течение 30 дней в школе-интернате спортивного профиля на детях-гимнастах 12-14 лет, страдающих анемией. В начале исследования уровень гемоглобина у всех детей был ниже физиологических величин. К концу исследований концентрация гемоглобина повысилась на 17%, достигнув нормы. Одновременно в сыворотке крови отмечали увеличение альбуминов на 11,4%, β-глобулинов - на 10,5%, что свидетельствует о повышении иммунитета. Кроме того, отмечено повышение физической работоспособности и снижение утомляемости детей.

Проведенные исследования позволили рекомендовать следующий режим применения специализированных колбасок:

- · с целью профилактики анемии по 50-100г два раза в неделю
- для лечебного питания по 100г три раза в неделю в течение 4-6 недель.

Конечно, колбаски - это не лекарство. Но алиментарнозависимые заболевания, к которым относится железодефицитная анемия, как, впрочем, и заболевания, связанные с дефицитом йода, кальция и др., могут быть предотвращены за счет коррекции питания, а именно - увеличения уровня недостающих микронутриентов в рационе.

ООО «ВОСТРЯКОВО-2»: КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ



ООО «Востряково-2» выпустило новую линию продукции, которая не только удивляет аппетитным дизайном, но и обогащена различными полезными добавками. О предприятии и о новой линии продукции «Колбастер» рассказывает Генеральный директор Новокрещенского колбасного завода (ООО «Востряково-2») Татьяна Алексеевна Ларина.

- Почему Вы решили производить продукцию именно для детей и подростков?

- Сегодня увеличивается процент заболеваний, особенно у детей. Дети же неохотно принимают таблетки, поэтому родителям будет проще купить и предложить ребенку еду (сосиски, колбасы, ветчины), которая уже обогащена минералами, витаминами и биологически активными добавками (БАД). Это позволяет минимальными средствами восстановить пищевую ценность питания, а также укрепить здоровье, сохранить долголетие, предотвратить возникновение и облегчить лечение многих заболеваний. Ведь используют же специализированные продукты питания спортсмены, беременные и кормящие женщины, пожилые люди, люди экстремальных профессий: подводники, альпинисты, космонавты и т.д. В Японии, где БАД применяются более 50 лет, самая высокая в мире продолжительность жизни. В США БАД применяются около 20 лет, и там продолжительность жизни постоянно растет. К сожалению, поливитаминные препараты ежедневно принимают не более 3% населения России. А таких продуктов в нашей стране должно быть больше. Поэтому мы и разработали три линии функциональных продук-TOB:

- продукция, обогащенная минералами, витаминами и йодом (изговядины);
- продукция, обогащенная витаминами, минералами и коэнзимом Q10 (из курицы и кролика);
- гипоаллергенная линия с кальцием, без глютена (из индейки).

Рецептура всей линии мясопродуктов разработана специалистами лаборатории детского, диетического и специального питания отраслевого института ВНИИ мясной промышленности под контролем института питания РАМН с учетом среднесуточных норм физиологической потребности в пищевых веществах у детей и подростков, апробированы и рекомендованы Московским НИИ педиатрии и детской хирургии Федерального

агентства по здравоохранению и социальному развитию.



А нашим ноу-хау в серии продуктов «Колбастер» являются мясопродукты из мяса кролика, которые в России не предлагает ни одно отечественное производство. А вместе с тем, это очень полезный продукт, в котором содержится мало жиров и много полезных веществ.

- Насколько экономически выгодно производить такую продукцию?

- Перед запуском продукции мы, конечно, проводили исследования потребителей, делали расчеты. Без этого в сегодняшней конкурентной среде никуда. Но я еще раз подчеркиваю, что линия функциональных продуктов «Колбастер» создавалась нами, в первую очередь, для улучшения питания нашего подрас-

тающего поколения. Приведу пример. В линии «Колбастер» есть серия гипоаллергенных мясопродуктов, которая не содержит глютен, и предназначена, в том числе, для потребителей, страдающих редким заболеванием - пожизненной непереносимос-

тью глютена (растительного белка).

- C точки зрения экономики совершено нерентабельный продукт!

- В общем, да. Но с точки зрения социальной ответственности бизнеса перед обществом - нет! О социальной ответственности говорят много. Мы делаем. И это наш первый шаг. Казалось бы, такие уникальные продукты должны присутствовать в каждой школе. Но, увы, на практике этого не происходит. Сегодня участие заводовпроизводителей в торгах, к сожалению, сведено к нулю. В основном аукционы состоят из сборных лотов,

которые может сформировать только дистрибьютор со своими наценками. Предельные наценки участников рынка не регламентируются, и это вынуждает дистрибуторов по рынку социального питания «давить» на изготовителя, снижая цену и, как следствие, качество продуктов. А качество (читай здоровье) - должно быть превыше всего!

Как на одном производстве сочетаются такие разные подходы к производству продукции: традиционный и инновационный, хит для молоде-

жи «Колбастер»?

Девизом нашей компании является изречение японских мудрецов: «Клиент должен получить то, что он хочет, тогда, когда он этого хочет и в том виде, в котором он этого хочет». Мы делаем продукт и рады, когда покупатель удовлетворен. Если же он недоволен, то стараемся понять причину. Если же клиент отвернулся, и мы не знаем, что можно исправить - это самое страшное для нас. Поэтому наша задача сделать хороший и разнообразный продукт, который был бы всегда востребован нашими покупателями.

Информация

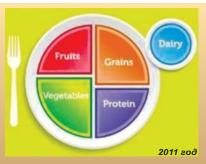
Сегодня на ООО «Востряково-2» под маркой «Колбастер» выпускается девять видов продукции: три вида сосисок, три вида колбасы, ветчина, колбаса полукопченая «Школьная» и колбаски «Детские». Сырье для производства поступает из экологически чистых районов Краснодарского края и Белгородской области, где у предприятия налажены тесные связи с проверенными производителями.

(i)

В начале июня 2011 года в США появился новый символ здорового питания. Это тарелка. Она разделена на четыре части, каждая из которых представляет группу продуктов: овощи, фрукты, зерновые и белковые. Сбоку - еще одна небольшая окружность с надписью «молочные продукты». Тарелка заменила другой распространенный символ питания - пищевую пирамиду.







В США забота о здоровом питании населения находится в ведении двух министерств здравоохранения и сельского хозяйства. При этих министерствах еще с конца XIX века существовали научные и экспериментальные подразделения, изучающие состав продуктов питания, их энергетическую ценность, а также влияние питания на состояние здоровья населения. В далеком 1896 году один из руководителей такого подразделения при министерстве сельского хозяйства, опубликовал таблицы химического состава (белки-жиры-углеводы) основных продуктов питания.

В 1916 году в США появляются первые рекомендации, объединяющие продукты питания в группы и дающие пояснения по нормам потребления. Группы выделялись в зависимости от главных составляющих питательных веществ; для каждой группы давались ориентировочные суточные нормы и рецепты.

В 1980-1990-е г.г. рекомендации по питанию были серьезно переработаны с учетом последних исследований и нормативов по калориям, витаминам, минеральным веществам, холестерину, соли и другим веществам, признанным важными составляющими здоровья человека. Также решено было уделить серьезное внимание графическому представлению рекомендаций.

В результате серии исследований появилась на свет пищевая пирамида как символ, наиболее эффективно передающий идеи и рекомендации здорового питания.

Пищевая пирамида была

представлена широкой публике на пресс-конференции в апреле 1992 года. Пирамида состояла из шести групп продуктов и рекомендуемых порций. В основание пирамиды была положена углеводная группа. Это продукты, получаемые из зерновых - хлеб, каши, рис и макаронные изделия. Их предлагалось потреблять от шести до одиннадцати порций в день. Овощи (3-5 порций) и фрукты (2-4 порций) составили следующий слой. Затем шли молочные продукты (2-3 порции) и продукты, богатые белком (мясо, яйца, бобовые и орехи) (тоже 2-3 порции). Верхушку пирамиды представляли жиры и сладости (минимальное потребление).

В сопроводительной брошюре к пирамиде отмечалось, что для простоты вся еда меряется порциями. Объяснений, как рассчитывать порции, не было, зато были даны примеры. Так, одной порцией мог считаться кусочек хлеба, либо 100-200 г готовой каши или макарон, либо стакан молока, либо один фрукт или овощ, либо около 100 г мяса.

Образ пищевой пирамиды был знаком практически всем. Однако в 2000-х годах ряд новых исследований показал, что мало кто ею пользуется в повседневной жизни.

Критики утверждали, что пирамида малопонятна, и что рекомендации в порциях трудно применять на практике. Эксперты и чиновники Министерств сельского хозяйства и здравоохранения провели еще ряд исследований и предложили новые диетические рекомендации и новую пирамиду.

В пищевой пирамиде 2005 года сбоку добавилась лестница с идущим по ней человеком, которая должна была символизировать физическую активность. Сама пирамида состояла из всё тех же

шести групп продуктов, однако ее компоненты располагались не снизу вверх, как прежде, а рядом, составляя как бы грани пирамиды. «Диетические рекомендации» 2005 года перешли от порций к мерам

объема и веса и заново подробно описывали, сколько потреблять калорий и питательных веществ, насколько сокращать потребление углеводов и жиров и т.д. Тем не менее, новая пирамида не получила широкого распространения, и ее было решено заменить. В 2010 году были изданы новые «Диетические рекомендации для американцев», а в июне 2011 года появилась пищевая тарелка.

Главное достоинство пищевой тарелки - простота и наглядность. Что как не тарелка, может помочь интуитивно понять, что есть каждый день, т.е., что класть на эту самую тарелку. Символ тарелки призван передать следующие основные рекомендации по питанию:

- маленькие порции
- половина ежедневного рациона это фрукты- овощи
- цельные злаки вместо очищенных и обработанных
- обезжиренные молочные продукты
- минимум соли
- вода вместо напитков, содержащих сахар.

В современных традициях цифровой коммуникации министерские чиновники создали новый вебсайт www.choosemyplate.gov, где можно получить общую информацию о здоровом питании, а также дополнительную информацию о питании для специальных групп населения, таких как дети и беременные женщины. На сайте также можно посмотреть состав продук-

Продолжение на стр.8

зопросы здоровья



Продолжение. Начало на стр. 7 тов или разработать себе диету с учетом рекомендаций.

Желающим вести здоровый образ жизни тарелкой, как единственным руководством к действию, конечно, не обойтись. Возможно, стоит почитать диетические рекомендации и другую литературу, избавиться от вредных привычек, поменять что-то в своем образе жизни. Однако, как средоточие почти вековой традиции систематического изучения состава продуктов питания и их

влияния на здоровье в США, тарелка отражает несколько интересных аспектов современного питания.

Во-первых, это постоянный поиск баланса между калориями и питательными веществами. Энергетическая и питательная ценность продуктов, как правило, не совпадают, а нам нужно и то, и другое. Получить нужный запас энергии и всех веществ, необходимых для здоровья, и при этом избежать лишних калорий и

вредных веществ - непростая задача.

Во-вторых, это переход от диеты, опирающейся на мясо и злаки, к более легким продуктам, таким как овощи и фрукты.

Наконец, это поиск устойчивых и простых решений здорового питания, которые позволят избегать крайностей изнурительных диет и ограничений и питаться с пользой для здоровья на протяжении всей жизни.

Сердечный вопрос

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНФАРКТА

Если 10-15 лет назад диагноз инфаркт миокарда сразу переводил пациента в группу инвалидов, то сейчас, благодаря качественно разработанной системе реабилитации, большое количество пациентов возвращается к своей прежней работе, к обычной жизни.

У больных с инфарктом миокарда в отделении интенсивной терапии на первый план выступают жалобы, обусловленные иммобилизацией, то есть неподвижностью. Активную реабилитацию начинают тогда, когда позволяет состояние больного, но ее следует немедленно прекратить, если состояние ухудшилось. По рекомендациям ВОЗ к активной реабилитации можно приступить и продолжать ее тогда, когда у больного нет бледности кожных покровов, усиленного потоотделения и гипотонии, нет плохо поддающейся лечению недостаточности кровообращения или тяжелой, неуправляемой аритмии или нарушений проводимости, а также отсутствуют постоянные боли за грудиной и температура не превышает 38°C. Мобилизацию больного целесообразно осуществлять постепенно, поэтапно.

1-й этап: ограниченные движения в постели, направленные на улучшение венозного кровообращения, дыхательная гимнастика, упражнения по релаксации мышц. Больному разрешается садиться с поддержкой, пользоваться брит-

вой

2-й этап: кроме вышеперечисленного, больному разрешают сидеть в постели без опоры.

3-й этап: больному разрешается сидеть в постели, свесив ноги, а затем посидеть некоторое время на стуле.

4-й этап: разрешается прогулка по палате.

5-й этап: начинаются специальные упражнения по мобилизации больного.

6-й этап: больному разрешается прогулка по коридору и подъем по нескольким ступенькам лестницы.

7-й этап: разрешаются прогулки в верхней одежде и вне помещения.

Когда человек способен самостоятельно передвигаться, можно приступать к поддерживающей стадии реабилитации, во время которой необходимо достичь следующих целей:

- привести обмен липидов (жиров) крови в такое состояние, когда предотвращается отложение хо-

лестерина в стенке артерий и, более того, происходит частичное рассасывание холестериновых бляшек, улучшающее доступ крови к жизненно важным органам. Для этого необходимо довести уров-

ни липидов крови до целевых;

- отрегулировать артериальное давление на уровне ниже 140 и 90 мм рт. ст.;
 - прекратить курение;
- систематически выполнять тренирующие нагрузки умеренной и средней тяжести по 30-40 минут в день или хотя бы 3 раза в неделю;
- не прибавлять в весе, а если он превышает норму, снижать его.

Для достижения результата важно соблюдать диету, проводить лекарственную реабилитацию, регламентировать физические нагрузки, лечебную гимнастику, психологическую реабилитацию и ряд других мероприятий, в том числе периодические обследования в стационаре под наблюдением врача.

Если человек, который перенес инфаркт миокарда, сможет добиться этих целей, то прогноз на ближайшие 10 лет коренным образом изменится в лучшую сторону. Вероятность смерти, инфаркта, инсульта, операции на сердце и других серьезных сердечнососудистых событий уменьшится на 40-60% и даже более. Это почти что преодоление рока, изменение судьбы.



Дизайнер: Касатова

Анастасия