



СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ТЕОРІЇ ХАРЧУВАННЯ ТА ДІЄТИ

П.О. Карпенко, доктор мед. наук

Інститут екогігієни і токсикології ім. Л.І. Медведя, Київ

РЕЗЮМЕ. В статті подан аналіз теорій питання і ряду нетрадиційних видів дієт. Дано заключення про несбалансованість по хімічному складу нетрадиційного питання. Разом з тим, в багатьох дієтах і видах нетрадиційного питання існують раціональні зерна, які можуть бути успішно використані в дієтотерапії.

Ключові слова: теорія питання, дієта.

SUMMARY. The analysis of nutritional theories and number of nontraditional composition of diets are presented in this article. The conclusion about chemical composition of nontraditional nutrition is given. At the same time many diets and kinds of nutrition have rational grains which may be successfully exploited in dietotherapy.

Key words: nutritional theory, diet.

Відомо, що в історії людства проблемі харчування завжди приділялась особлива увага. В кожній етнічній, культурній, релігійній спільноті людей існували свої уявлення щодо необхідного харчування, які були частиною існуючого в певний час світогляду.

В пошуках здорового харчування на сьогоднішній день більшість населення не задовольняється лише офіційною або традиційною точкою зору, а постійно шукає свої шляхи. Це призвело до появи великої кількості альтернативних систем харчування та приваблюючих своїми назвами дієт.

Аналізуючи різноманіття видів харчування, можна останнє умовно поділити на традиційне та нетрадиційне.

До традиційного харчування в більшості країн бывшего Радянського Союзу відносяться: збалансоване харчування, згідно теорії якого хімічна структура та енергетична цінність їжі повинні відповідати набору і активності ферментних систем, що сприяють асиміляції їжі, задовольняють потребу організму в різних речовинах і енергії. Розробка школою О.О. Покровського цієї теорії призвела до формування в нутриціології нових наукових напрямків: біохімії харчування, фармакології та токсикології їжі. Це дозволило перейти від загальних клініко-фізіологічних закономірностей травлення до вивчення клітинних і субклітинних механізмів асиміляції їжі [4, 5].

Наступний розвиток науки про харчування пов'язаний з ім'ям О.М. Уголева та теорією адекватного харчування. Принципово важливим в теорії адекватного харчування є виділення не тільки нутритивних, але й інших компонентів їжі, а також ролі баластних речовин та ендогенної мікрофлори [10].

Протягом останніх років явля про суть харчування доповнена даними про роль мінерних компонентів їжі в теорії оптимального харчування, яку розвивав В.О. Тутельян. Дефіцит мінерних компонентів їжі призводить до зниження якості здоров'я.

При цьому існуюча дилема — зменшення вживання їжі внаслідок зниження енерговитрат сучасної людини або отримання усього необхідного переліку нутриєнтів, зокрема мінерних, може бути вирішена за допомогою розробки рекомендацій з раціонального поєднання в дієтетичці здорових і хворих людей традиційних продуктів з різними біологічно активними добавками (нутрицевтиками і парафармацевтиками), способами поповнити дефіцит нутриєнтів [9].

Є.І. Каченком та Ю.П. Успенським запропонована нова теорія харчування, яку автори назвали холистичною (від гр. holos — весь, цілий). Ця теорія передбачає, що харчування є одним із основних біологічних актів; походить від ідей гармонії людини та природи; використовує трофологічний підхід О.М. Уголева; оцінює не тільки їжу, а й усі сторони харчування; не суперечить попереднім теоріям (збалансованого, адекватного, оптимального) харчування; визначає відношення до нових видів їжі та харчування (БАД, штучні, генетично модифіковані продукти, мінерні компоненти їжі та ін.); визначає харчування як один із елементів біологічної культури людини; передбачає нові напрямки профілактики і терапії захворювань [7, 8].

Холистична теорія враховує не лише нутритивні, але й регуляторні, сенсорні, знакові властивості їжі; індивідуальні характеристики людини; кліматичні, етнічні, соціальні, виробничі, релігійні, сімейні, естетичні, етичні умови і традиції; умови використання нових, в тому числі генетично модифікованих продуктів; харчування, як частину біологічної культури, що визначає коректну поведінку людини в біосфері та іоносфері.

Крім згаданих вище теорій, існують такі види харчування як: дієтичне або лікувальне, профілактичне (превентивне), лікувально-профілактичне (ЛПП), функціональне, штучне (парентеральне, ентеральне або зондове), індивідуальне, здорове або оптимальне, оздоровче. Усі ці види харчування

базуються на наукових основах теорій збалансованого та адекватного харчування, пройшли глибокі наукові дослідження і мають широке застосування в профілактичній та клінічній медицині.

Крім згаданого вище, в нашій країні та багатьох країнах світу існують також альтернативні або нетрадиційні, в нашому розумінні, підходи до харчування як здорової, так і хворої людини. При цьому розроблено велику кількість теорій та дієт, що названі прізвищами їх розробників, частина із яких не має фахового відношення до медицини. Академік М.М.Амосов (1992) так охарактеризував публікації з питань нетрадиційного харчування: "Усі вони дуже схожі: у них багато емоцій і дуже мало науки", оскільки більшість із них ґрунтується на недостовірній та необ'єктивній інформації [8].

Об'єм статті дозволяє зупинитись лише на деяких із них і, зокрема на тих, що викликають найбільшу зацікавленість серед населення нашої країни.

Вегетаріанство — це давня оздоровча система харчування, що має глибоке релігійне та філософське підґрунтя. Вона базується на продуктах рослинного походження та передбачає певний спосіб життя. Розрізняють наступні види вегетаріанського харчування:

- веганство (або "старовегетаріанство") — суворе вегетаріанство, при якому дозволяється вживати лише рослинну їжу;
- лактовегетаріанство — молочно-рослинна їжа, в якій, крім рослинної, дозволяється вживати молоко та молочні продукти;
- лактоовоовегетаріанство — молочно-яєчно-рослинна їжа, що передбачає додатково до вищезгаданого вживати яйця птиці;
- вітаріанізм (від. лат. "віта" — життя) — дозволяється лише сира вегетаріанська їжа, в той час як перші три види передбачають будь-які способи приготування, включаючи теплову обробку.

Вегетаріанські страви містять значну кількість вітамінів, антиканцерогенних речовин (вітамін С, каротин, токоферолі, селен зернових, дитіолтїони капусти, пектин, клітковина), достатню кількість протиатеросклеротичних сапонінів та інших корисних речовин. Результати наших спостережень та дані літератури свідчать, що серед вегетаріанців в порівнянні з особами, що харчуються змішаною їжею, менше огрядних людей. Це в більшій мірі пов'язано з меншим засвоєнням органічних речовин (білків, жирів, вуглеводів) та з швидким виникненням відчуття насичення від вживання рослинної їжі [1, 2].

Сироїдіння — учення про харчування сирією їжею, що виникло в Європі на рубежі XIX — XX століть. Основоположником його був швейцарський лікар Макс Бірхер-Беннер. На сьогоднішній день під сироїдінням розуміють або включення в раціон достатньої кількості свіжих овочів, фруктів та ягід — джерел вітамінів, мінеральних речовин, органічних кислот, фітонцидів, каротиноїдів, або повне виключення з раціону м'яса, риби, яєць, молока, сиру та інших продуктів тваринництва, харчу-

вання виключно сирими рослинними продуктами (вітаріанізм). В останньому випадку організм постійно недоотримує харчові речовини, зокрема незамінні амінокислоти. Існує розуміння напівсироїдіння, що складається із сирих та варених і молочних продуктів.

Основними позитивними ефектами харчування сирією їжею, по Бірхер-Беннеру, є: поліпшення смаку та нюху, кольору обличчя, стану шкіри, прискорення росту волосся, позбавлення неприємного запаху з рота, очищення язика, поліпшення голосу, слуху, зору, пам'яті, сну, кровообігу, загального почуття, працездатності, нормалізації маси тіла, зміцнення психіки, м'язів [6, 3].

Відомо, що як і всяке одностороннє захоплення, сироїдіння має ряд мінусів: звуження кола продуктів харчування, збіднення раціону, в тому числі скорочення асортименту овочів. Так, не рекомендується, та й не смачно, вживати сирими буряки, картоплю, кабачки, гарбузи, патисони, баклажани та ін.

Харчування йогів. Філософія і практика учення йогі (в перекладі зі санскриту (древньоіндійського) — "з'єднання", "злиття", "гармонія") описані Патанджалі у II ст. до н.е. Йога включає в себе морально-етичні правила, фізичні та дихальні вправи, гігієну тіла, специфіку харчування (близьке до лактовегетаріанства) та ін. [6].

Пристаосування до йоги здійснюється поступово: відмова від м'ясної їжі починається з обмеження до однієї страви на день з наступним виключенням з щоденного раціону. Основна частина продуктів вживається в сирому вигляді, не виключаючи мінімальну кулінарну обробку (варені рослинні продукти, різні каші); їжа повинна ретельно та повільно пережовуватись, що полегшує процес травлення; не рекомендується їсти при стомленні, в стані негативних емоцій та в інших стресових ситуаціях [3].

Дієта з врахуванням групи крові. Харчування з врахуванням групи крові було розроблено американським натуропатом Пітером Д'Адамо, який вважає, що для усього людства необхідні 4 дієти. Незважаючи на те, що вони складені незалежно від віку, росту, ваги, стану здоров'я людини, наявності у неї захворювань, алергії на харчові продукти, автор вважає, що харчування, відповідне групі крові, допоможе боротися з серйозними захворюваннями (рак та серцево-судинні захворювання); уникнути розповсюдження вірусних інфекцій; вивести з організму токсини та жири, що сприяють ожирінню; уповільнити процес руйнування клітин, що сприяє старінню. Основні рекомендації Пітера Д'Адамо зводяться до наступного.

Для групи крові O (1) рекомендується їжа з великим вмістом білка (м'ясо птиці, риба) та різноманітних фруктів і овочів. Заборонена більшість зернових, бобових та молочних продуктів.

Для групи крові A (II) самою сприятливою є переважно вегетаріанська дієта з соєвими продуктами, бобовими, зерновими, овочами та фруктами, а також з невеликою кількістю риби.

Для групи крові B (III) оптимальним харчуванням

є оленина, кролятина, молода баранина, різні фрукти та овочі. Не рекомендується курятина.

Для групи крові АВ (IV) харчування складається з комбінації продуктів для груп А і В: переважно вегетаріанське з невеликою кількістю м'ясних та молочних продуктів.

Фахівці НДІ харчування (Москва) вважають, що на сьогоднішній день відсутні переконливі дані, що засвідчували б доцільність харчування у відповідності до групи крові [3].

Кремлівська дієта. В основу цієї дієти покладена американська система під назвою "Умови ефективності харчування, що застосовуються під час розробки раціону військових та астронавтів США". Тому цю дієту ще називають дієтою американських астронавтів.

Основним принципом дієти є мінімальне вживання вуглеводів (до 40 г на день), які для організму є джерелом енергії. На думку розробників цієї дієти, таке різке обмеження кількості вуглеводів, які надходять до організму у складі раціону, буде сприяти витратам енергії, що зберігається в жирових депо. Тому головним в "кремлівській дієті" є не кількість вжитих продуктів, а обмеження вуглеводів, що вживаються разом з ними.

За своїм складом "кремлівська дієта" є білково-рослинною, тобто рекомендується в необмежених кількостях вживати білкову їжу, але існує заборона на продукти, що містять прості вуглеводи. Ця маловуглеводна дієта на сьогоднішній день досить популярна на Заході серед тих осіб, що мріють зменшити свою вагу. Існує велика кількість її варіантів, як і розробників, з яких найбільше відомі Аткинс, Агатстон, а також польський лікар-дієтолог Квасьневський.

В "кремлівській дієті" відсутня заборона на вживання м'яса, риби, яєць, сиру. Дозволяється вживання овочів, що містять незначну кількість засвоюваних вуглеводів. Дозволяється вживання невеликої кількості алкогольних напоїв за умов, що він містить незначну кількість вуглеводів.

Протипоказанням до вживання "кремлівської дієти" є хронічні захворювання серцево-судинної системи, органів травлення, нирок, вагітність, годування грудьми, дитячий вік, окремі види ферментопатій.

Президентська дієта. Суть цієї дієти полягає в тому, що в ній обмежуються продукти з високим вмістом жирів та вуглеводи зводяться до мінімуму. Разом з тим надається перевага продуктам, що містять велику кількість білків (м'ясо яловичини, птиці, риба, сир, яйця). Дозволяється вживати також олію, горіхи, овочі та фрукти з низьким вмістом вуглеводів. Виключаються солодкі, борошняні, картопляні страви, хліб, рис. Таким чином, "президентська" дієта має багато спільного з "кремлівською" дієтою. В обох дієтах перевага надається натуральним продуктам, вони також передбачають орієнтування на підрахунок кілокалорій вжитої їжі протягом дня в цілому, а не на окремо взятий продукт. Разом з тим, ця дієта, порівняно з "кремлівською", не пропонує виключати з раціону овочі, фрукти, соки. Більше того, окремі її фази по-

будовані так, що можна дозволити собі (в розумних межах) борошняні та солодкі страви і навіть алкогольні напої.

Протипоказанням до вживання цієї дієти, як і попередньої є хронічні захворювання органів травлення, нирок, серцево-судинної системи, окремі види ферментопатій, алергічні захворювання.

Роздільне харчування. Роздільне харчування — це відокремлене вживання різних за хімічним складом продуктів під час прийому їжі. Обґрунтування цього методу належить американському ученому Герберту Шелтону .

Роздільне харчування обґрунтовується насамперед тим, що за умов, коли харчові продукти не змішуються, їх перетравлювання в шлунку оптимізується, і тому до товстої кишки не потрапляє неперетравлена їжа. Так, необхідність роздільного вживання білкової і крохмальної їжі пояснюється тим, що кількісний і якісний склад шлункового соку різний для цих видів їжі і, отже, їх поєднання порушує процес травлення в шлунку. Тому не можна їсти одночасно м'ясо з картоплею, хліб з сиром і т.д. Роздільне вживання кислих і крохмалистих продуктів базується на тому, що органічні кислоти руйнують крохмалю в ротовій порожнині. У зв'язку з цим не рекомендується одночасне вживання томатів з картоплею або хлібом, а кислі фрукти та цитрусові слід їсти за 30 хвилин до вживання інших продуктів.

Аналізуючи метод роздільного харчування з точки зору фізіолого-гігієнічних, біохімічних аспектів, можна виділити його позитивні та негативні сторони. На думку професора Б.Л. Смолянського [6], цей метод позбавлений достатнього наукового обґрунтування, що в певній мірі співпадає з результатами наших спостережень за хворими з різною соматичною патологією, які харчувались згідно методики роздільного харчування.

Разом з тим, у методі роздільного харчування є цілком прийнятні рекомендації. Так, при захворюваннях органів травлення (хронічний гастрит із секреторною недостатністю, хронічний рецидивуючий панкреатит тощо) роздільне харчування може давати позитивний ефект у частини хворих. Крім того, цей метод може бути корисним в діагностиці та лікуванні хворих на харчову алергію або при індивідуальній непереносності (ферментопатіях) певних продуктів харчування.

Враховуючи те, що несумісних, з точки зору перетравлювання, продуктів практично немає, доцільність використання методу роздільного харчування для практично здорових людей і тих, у кого відсутня патологія органів травлення, не є науково обґрунтованою.

Релігійна дієтетика. Більшість релігій мають харчові приписування: періодичну або постійну заборону на вживання певних продуктів, пости, правила приготування їжі тощо. Релігійна дієтетика багато в чому близька до вегетаріанства, якого дотримуються індуїсти (переважно брахмани або жерці), буддисти (переважно священнослужителі та монахи), джайни, християни-адвентисти, кришнаїти та ін. [6].

Старозавітна біблійна дієтетику ділить їжу на дозволу (кошерну) та недозволу (трефну) [2].

Православні пости за ступенем суворості умовно поділяються на 5 категорій: найсуворіший піст — заборонена всяка їжа, дозволяється лише вода (відповідає повному голодуванню); піст з "сухоїдінням" — дозволена неварена рослинна їжа (близька до суворого вегетаріанського харчування); піст з "яденієм зварення" — дозволяється вживати рослинну їжу, що зазнала теплової та кулінарної обробки, але без олії (майже повністю відповідає суворому вегетаріанству); піст з "яденієм зварення з елеєм" — додатково до попереднього дозволяється вживати олію в натуральному вигляді та для приготування рослинних страв (звичайне суворе вегетаріанство); піст з "яденієм риби" — рослинна їжа в будь-якій кулінарній обробці доповнюється рибою, рибопродуктами та олією [2]. Суворий піст не для усіх: православна церква "не покладає правил пощених в усій повноті на дітей та хворих, немічних та старих" [3].

Пости пов'язані з сезонністю і відображають етнокультурні традиції, готуючи організм до зміни пори року. Великий піст готував його до літа, усипенський — до осені, різдв'яний — до зими. Ба-

гатоденні пости виконували роль розвантажувальних в річному циклі, одноденні — в тижневому. В християнстві пости на протязі року займають 180—200 днів, більша частина яких одноденні, коли не дозволяється м'ясна, молочна та яєчна їжа. В підході християнської релігії до харчування просліджується розумний принцип помірності з відмовою від крайностей [2, 3].

Таким чином, аналіз нетрадиційного харчування, представленого вище у вигляді різних видів харчування та дієт, свідчить про незбалансованість останніх за основними нутриентами та невідповідність їх основним положенням раціонального та дієтичного харчування. Разом з тим в багатьох дієтах та видах нетрадиційного харчування є раціональні зерна. Вони можуть бути успішно використані в дієтотерапії при чіткому показанні, виходячи з особливостей порушень обміну речовин в організмі людини. Такі дієти та види нетрадиційного харчування не слід використовувати тривалий час а також при цьому необхідно враховувати вік, стать, загальний стан здоров'я, умови праці, особливості фармакотерапії у хворих та інші критерії, які мають тісний зв'язок з харчуванням людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Германюк Я.Л., Карпенко П.О., Пересічний М.І. Дієтичне харчування при ожирінні та цукровому діабеті: Монографія. — Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 1997. — 352 с.
2. Грекова Т.И., Мефодовский А.Ф. Библийская медицина. — СПб.: Атон, 1998. — 320 с.
3. Гурвич М.М. Всесильная диета. — М.: Мир книги, 2004. — 400 с.
4. Покровський А.А. Роль біохімії в розвитку науки о питанні. — М.: Наука, 1974. — 127 с.
5. Самсонов М.А. Концепция сбалансированного питания и ее значение в изучении механизмов лечебного действия пищи // Вопросы питания. — 2001. — № 5. — С. 3—9.
6. Смолянський Б.Л., Белова Л.В. Полная энциклопедия нетрадиционного питания. — М.: Эксмо; СПб.: Сова, 2003. — 576 с.
7. Ткаченко Е.И. Холистическая теория питания // Клиническое питание. — 2004. — № 1. — С. 2—4.
8. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. — СПб.: СпецЛит, 2006. — 590 с.
9. Тутельян В.А., Попова Т.С. Новая стратегия в лечебном питании. — М.: Медицина, 2002. — 144 с.
10. Уголев Д.А. Теория адекватного питания и трофология. — СПб.: Наука, 1991. — 271.