

УДК 641.56-046.22

## ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**Боготова З.З., Дзахмишева И.Ш.**

*ФГБОУ ВПО «Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет им. В.М. Кокова»,  
Нальчик, e-mail: zamira\_bogotova@mail.ru, irina\_dz@list.ru*

Проблема сохранения и улучшения здоровья населения России является приоритетом государства. Последние десятилетия происходит заметный рост части населения страдающих ожирением. Распространенность ожирения растет во всем мире. Люди, страдающие ожирением, не способны вести полноценную, активную жизнь, в результате чего избыток жира в организме способствует развитию различных заболеваний. Тучные люди чаще подвержены инфарктам, развитию ишемической болезни сердца, сахарному диабету, остеохондрозу и даже раковым образованиям. Избыточная масса тела нагружает позвоночник, что приводит к его искривлению, межпозвоночным грыжам и другим неприятным последствиям. Полнота часто сопровождается одышкой и может быть причиной депрессии. Питание влияет на возникновение и развитие ожирения. Предложены направления профилактики ожирения с помощью продуктов питания, снижающих уровень холестерина, а именно: вводить в рацион питания рыбу, гречку, яблоки, черную смородину, шиповник, чеснок; нужно уменьшить потребление выпечки, макаронных изделий, фаст-фуда, сладких газированных напитков, шоколада и шоколадных батончиков, печенье и т.д.; необходимо ограничить потребление алкоголя. Наряду с правильным питанием, необходимо больше двигаться, заниматься зарядкой, йогой, ходить в бассейн и тренажерный зал, пробежки по утрам для мужчин и быстрая ходьба для женщин. Поддержание мышечной массы в тонусе любым способом поможет окончательно забыть о такой проблеме, как ожирение.

**Ключевые слова:** профилактика, ожирение, питание

## PREVENTION OF OBESITY BY MEANS OF FUNCTIONAL FOOD

**Bogotova Z.Z., Dzakhmishcheva I.S.**

*FGBOU VPO «The Kabardino-Balkarian state agricultural university of V.M. Kokov»,  
Nalchik, e-mail: zamira\_bogotova@mail.ru, irina\_dz@list.ru*

The problem of preservation and improvement of health of the population of Russia is a priority of the state. The last decades there is a noticeable growth of part of the population having obesity. Prevalence of obesity grows around the world. The people having obesity aren't capable to conduct full-fledged, active life therefore excess of fat in an organism promotes development of various diseases. Corpulent people are more often than others are subject to heart attacks, development of coronary heart disease, diabetes, osteochondrosis and even to cancer educations. Excess body weight loads a backbone that leads to its curvature, hernias nuclei pulposi and other unpleasant consequences. Completeness often is followed by short wind and can be the cause of a depression. Food influences emergence and development of obesity. The directions of prevention of obesity by means of the food reducing cholesterol level are offered namely: to enter into a food allowance fish, buckwheat, apples, blackcurrant, a dogrose, buckwheat, garlic; it is necessary to reduce consumption of pastries, pasta, fast food, sweet carbonated drinks, chocolate and chocolate bars, cookies, etc.; it is necessary to limit alcohol consumption. Along with healthy nutrition, it is necessary to move, practice more charging, yoga, to go to the pool and a gym, jogs in the mornings for men and fast walking for women. Maintenance of muscle bulk in a tone will help to forget in any way about such problem as obesity finally.

**Keywords:** prevention, obesity, food

Сегодня все больше людей в нашей стране стараются вести здоровый образ жизни, заботятся о своем здоровье и здоровье своих близких. А здоровье, как известно, невозможно без правильного питания. Отечественные производители продуктов питания начали задумываться о том, как сделать свою продукцию не только вкусной, но и полезной. На Западе такая практика существует уже давно. Потребление здоровых полезных продуктов помогает улучшить здоровье. Это и называется функциональным питанием [1]. Отдельные продукты питания имеют в своем составе вещества, которые оказывают положительное воздействие на организм человека. Они все чаще становятся предметами многочисленных научных исследований. Новейшие достиже-

ния научной мысли позволяют проследить влияние на здоровье самых различных веществ. Здоровая пища обеспечивает нормальный рост и развитие организма, помогает ему защищаться от заболеваний и вредных факторов внешней среды.

Сегодняшняя напряженная жизнь полна стрессами, экологическими проблемами, отсутствием натуральных продуктов, разрушающими клетки организма и их генетический аппарат, приводящими к ожирению, гипертонической болезни, атеросклерозу и т.д. [2].

Ожирение – наиболее часто встречающаяся форма нарушения жирового обмена, при которой происходит избыточное отложение жира [3].

Люди, страдающие ожирением, не способны вести полноценную, активную жизнь,

в результате чего избыток жира в организме способствует развитию различных заболеваний. Тучные люди чаще других подвержены инфарктам, развитию ишемической болезни сердца, сахарному диабету, остеохондрозу и даже раковым образованиям [4].

Распространенность ожирения растет во всем мире. Оно начинает превращаться в проблему даже в развивающихся странах, для которых традиционно было характерно недостаточное питание. В промышленно развитых странах, где имеется огромное разнообразие высококалорийных и недорогих продуктов, а образ жизни становится все более «сидячим», ожирение уже является значительным и серьезным аспектом общественного здоровья [5].

Избыточная масса тела нагружает позвоночник, что приводит к его искривлению, межпозвоночным грыжам и другим неприятным последствиям. Полнота часто сопровождается одышкой и может быть причиной депрессии.

Борьбу с избыточной массой тела ведут самые прогрессивные государства и ищут волшебное лекарство, наравне с такими болезнями, как рак, диабет и СПИД. В последние годы наметилась устойчивая тенденция по использованию функционального питания для профилактики и лечения.

Целью научной работы является изучение аспектов профилактики ожирения с помощью продуктов питания.

Питание влияет на возникновение и развитие ожирения. В питании особенно следует обратить внимание на факторы, которые провоцируют избыточное накопление жира в организме. В первую очередь это переизбыток и так называемые «быстрые» углеводы, т.е. это факторы, которые уже были рассмотрены ранее. Особо следует отметить значение поваренной соли, роль которой в возникновении избыточного веса оказывается двоякой. Во-первых, она возбуждает центр голода в ЦНС, разжигая аппетит и желание есть все больше. Во-вторых, задерживая в организме воду, соль также увеличивает общую массу тела, так как избыточная вода активизирует синтез жира. Их углеводные компоненты в желудочно-кишечном тракте всасываются очень быстро, что сопровождается чрезмерным выбросом инсулина – оба эти фактора ведут к тому, что концентрация сахара в крови быстро снижается, поэтому уже через пару часов после «перекуса» человек опять чувствует потребность в еде. Кроме того, при избыточном поступлении «быстрых» углеводов, не востребованных двигательной активностью, очень быстро переходят в жир.

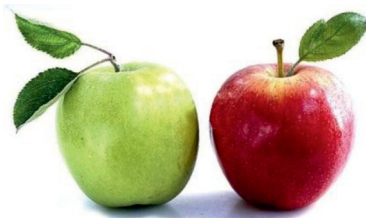
К продуктам, в которых отмечается высокое содержание быстроусваиваемых сахаров, надо отнести не только сладости, но и выпечку, высокосортные макаронные изделия, продукты фаст-фуда, сладкие газированные напитки, шоколад и шоколадные батончики, крекеры и печенье и т.д. Нетрудно видеть, что это все продукты, которыми часто перекусывают «на ходу», не контролируя их количество.

Известно, что определенные продукты способствуют борьбе с ожирением. Приведем перечень этих продуктов.

Рыба является одним из продуктов, с помощью которых можно предотвратить ожирение. Если употреблять ее в пищу, то можно снизить риск повышения уровня холестерина в крови. Пищевые и кулинарные качества рыбы не уступают мясу. Она богата полезными веществами, белками, жирами, экстрактивными и минеральными веществами [2].



Другим продуктом питания для снижения веса являются яблоки. В них содержится 12 витаминов группы В, Е, С, Р, фолиевая кислота и каротин, калий, фосфор, натрий, магний, йод, железо, фруктоза, глюкоза, сахароза, пектин и пищевые волокна. Этот фрукт прекрасно очищает организм от шлаков, снижает уровень холестерина и помогает в борьбе с ожирением [1].



Следует употреблять в пищу также больше черной смородины. Эта чудо-ягода бережно заботится об организме человека, улучшает обмен веществ, борется с появлением лишнего веса и рекомендуется врачами при лечении ожирения. И это все благодаря большому содержанию полезных веществ, витамина С, Р, железа, марганца,

магния, дубильных и пектиновых веществ и органических кислот [2].



Еще один продукт – шиповник. В нем много витаминов С, Р, К, В, каротиноидов, фосфора, калия, магния, железа, цинка, молибдена, марганца, кобальта, хрома, яблочной и лимонной кислоты, дубильных и пектиновых веществ. Отвары из него рекомендуют диетологи, начиная с первой стадии ожирения. Шиповник прекрасно тонизирует и оказывает общеукрепляющее действие на организм. Это особенно важно, если человек находится на лечебной диете.



Другим полезным продуктом при ожирении является ананас. Во-первых, он улучшает пищеварение. Во-вторых, фрукт способен повышать содержание серотонина в крови, который не только является залогом хорошего настроения и трудоспособности, но и позволяет сократить количество употребляемой пищи, давая чувство насыщения. В-третьих, ананас – низкокалорийный продукт. В 100 граммах фрукта содержится всего 46 килокалорий. В-четвертых, калий помогает выводить из организма лишнюю жидкость. В-пятых, наличие в ананасе витамина С усиливает стабилизирующее действие фрукта на обмен веществ.



Также при ожирении следует употреблять в пищу гречку, поскольку она содержит меньше углеводов, чем другие крупы, ведь недаром и тучным людям противопоказаны продукты с высоким их содержанием: рис, картофель, белый хлеб, сладости. Блюда из гречки заменят и картофель, и хлеб.



Нужно пить не менее 2–3 литров воды каждый день, причем необходимо пить ее постоянно в течение дня, а не одним разом. Почти каждая система в нашем организме нормально функционирует благодаря достаточному количеству воды. У воды множество функций, она помогает как в снижении веса, так и в наборе мышечной массы.

Также нужно ориентироваться на белок. Белок помогает контролировать чувство голода. При усвоении белка мозг получает сигнал, что голод уменьшился. Он способствует медленному и постепенному подъему и падению уровня сахара в крови, а значит нет приступов чувства голода. Белок предупреждает потери тканевого белка, повышает энерготраты за счет усвоения белковой пищи, создает чувство сытости. Необходимо употреблять в пищу такие белковые продукты, как мясо, рыба, творог, нерыбные морепродукты. Яичные белки (белковые омлеты) при своем усвоении повышают расход энергии больше, чем мясо или творог.

Особое внимание при ожирении следует обратить на зелень и овощи, которые должны составлять важную часть пищевого рациона, вносить разнообразие в питание и благоприятно влиять на опорожнение кишечника. Ценность овощей и зелени определяется и тем, что они при очень малой калорийности создают благодаря богатству водой и клетчаткой ощущение полноты в желудке и насыщения. Кроме того, они являются важным источником витаминов С, каротина и других витаминов. Овощи и зелень разрешаются во всех видах с очень ограниченным количеством жира или сметаны. Рекомендуются сырые овощи (морковь, помидоры, репа, редис, капуста, огурцы и пр.). Бобовые (фасоль, горох, соя, чечевица) разрешаются в ограниченном количестве ввиду их большой калорийности.



При избыточном весе полезен чеснок. Чеснок и лук являются сжигателями жиров. Через час после их потребления повышается интенсивность обмена веществ в клетках и сжигание жиров.

Из всех алкогольных напитков допустимо только красное вино (лучше грузинское, молдавское или болгарское). Хорошее, натуральное вино в умеренных дозах обладает антипаразитарным действием, снижает избыточный вес, укрепляет сосуды, капилляры. Пить красное вино людям, склонным к полноте, лучше во время еды по 100–200 мл в день, чтобы не увеличивать аппетит.

Таким образом, для снижения веса рекомендуется:

- вводить в рацион питания рыбу, гречку, яблоки, черную смородину, шиповник, которые снижают уровень холестерина;
- нужно уменьшить потребление выпечки, макаронных изделий, фаст-фуда, сладких газированных напитков, шоколада и шоколадных батончиков, печенья и т.д.;
- необходимо ограничить потребление алкоголя.

Также, помимо питания, нужно приучить себя больше двигаться. Заниматься зарядкой, йогой, ходить в бассейн и тренажерный зал. Пробежки по утрам для мужчин и быстрая ходьба для женщин. В общем, поддержание мышечной массы в тоне любым способом и поможет окончательно забыть о такой проблеме, как ожирение.

#### Список литературы

1. Дзахмишева И.Ш., Дзахмишева З.А., Алагирова Р.М. Товароведение и экспертиза комбинированных товаров

и функциональных продуктов питания: учебное пособие. – Нальчик.: Принт Центр, 2013. – С. 30–33.

2. Литвицкий П.Ф. Патфизиология: учебник: 2-е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2003. – Т. 1.

3. Раков А.Л. Глобальная эпидемия ожирения // Новая аптека. Аптечный ассортимент. – 2008. – № 6. – С. 11.

4. Шутова В.И., Данилова Л.И. Ожирение, или синдром избыточной массы тела // Медицинские новости. – 2004. – № 7. – С. 41–47.

5. Комаров Н.В. Жировые продукты для геродиетического питания // Масложировая промышленность. – 2006. – № 6. – С. 13.

#### References

1. Dzhahmisheva I.Sh., Dzhahmisheva Z.A., Alagirova R.M. *Tovarovedenie i jekspertiza kombinirovannyh tovarov i funkcional'nyh produktov pitaniya: uchebnoe posobie. Nal'chik.*: Print Centr, 2013. pp. 30–33.

2. Litvickij P.F. *Patofiziologija: uchebnik: 2-e izd., ispr. i dop.* M.: GJeOTAR-MED, 2003. T. 1.

3. Rakov A.L. *Global'naja jepidemija ozhireniya // Novaja apteka. Aptechnyj assortiment.* 2008. no. 6. p. 11.

4. Shutova V.I., Danilova L.I. *Ozhirenie, ili sindrom izbytochnoj massy tela // Medicinskie novosti.* 2004. no. 7. pp. 41–47.

5. Komarov N.V. *Zhirovye produkty dlja gerodieticheskogo pitaniya // Maslozhirovaja promyshlennost'.* 2006. no. 6. p. 13.

#### Рецензенты:

Тамахина А.Я., д.с.-х.н., профессор кафедры «Товароведение и туризм» ФГБОУ ВПО «Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет им. В.М. Кокова», г. Нальчик;

Жерукова А.Б., д.э.н., профессор кафедры «Экономика и менеджмент» АНО ВПО «Белгородский университет кооперации, экономики и права», Нальчикский институт кооперации (филиал), г. Нальчик.

Работа поступила в редакцию 12.02.2015.